



Улыбайтесь на здоровье!

Безусловно, улыбающийся человек ассоциируется со счастливым человеком. А знаете ли вы, что улыбка отражает не только эмоциональное благополучие, но и способна влиять на наше здоровье? Научно доказано, что эмоциональное состояние связано с физическим.

15 фактов о пользе улыбки

Факт 1. Даже улыбка через силу способна поднять вам настроение. Психологи утверждают, что, заставляя себя улыбаться, любой человек может поднять себе настроение.

Факт 2. Улыбка укрепляет иммунную систему. Да-да, улыбка способна укрепить не только психическое, но и физическое здоровье человека, поскольку, когда мы улыбаемся, наше тело становится более расслабленным, что очень полезно для всего организма в целом.

Факт 3. Улыбка заразительна. Если кто-то недалеко от вас зеваёт, вам тоже невольно хочется зевнуть; если кто-то рядом с вами улыбается, вам тоже хочется улыбаться. Это не просто наблюдение – это вывод, сделанный учеными из Швеции.

Факт 4. Улыбка уменьшает стресс. Ну, конечно же! Что можно противопоставить стрессу? Только наши оптимизм и веру в светлое будущее. Если мы будем смеяться горестям в лицо, они неизбежно отступят.

Факт 5. Легче улыбаться, чем хмуриться. Для того чтобы нахмуриться, нам приходится задействовать большее количество мышц, чем во время улыбки. Соответственно, на плохое настроение мы тратим гораздо больше энергии, чем на хорошее.

Факт 6. Улыбка – универсальный знак счастья. При знакомстве, во время комплиментов мы улыбаемся, потому что чувствуем себя чуточку счастливее и для того, чтобы показать окружающим свое к ним расположение. У всех народов улыбка – это знак хорошего настроения и позитивного настроя.

Факт 7. На работе мы улыбаемся меньше.

Факт 8. При улыбке работают от 5-ти до 53-х лицевых мышц.
Чем больше мышц работают, тем полезнее.

Факт 9. Дети рождаются с умением улыбаться.
Каждый ребенок приходит в этот мир, уже умея улыбаться. По крайней мере, так заявляют ученые.

Факт 10. Улыбка помогает нам получать повышение по службе.

Факт 11. Улыбка – самое узнаваемое выражение лица.
В наш век (благодаря США) высоких технологий и (благодаря Японии) развивающейся семимильными шагами робототехнике, когда андроидов учат общаться с живыми людьми, а автоматы с мороженым выдавать мороженое только после широкой улыбки в камеру, распознавание улыбки есть весьма полезное качество. Так вот именно ее на человеческом лице «диагностировать» проще и легче всего.

Факт 12. Женщины улыбаются чаще мужчин.
Без комментариев. Разве что один: мы смотрим больше фильмов и много больше общаемся друг с другом на житейские темы.

Факт 13. Улыбка более привлекательна, чем отличный макияж.
В ходе исследования было установлено, что 69% мужчин нашли привлекательными именно тех женщин, кто улыбался, а не тех, на ком лежал макияж от модного стилиста.

Факт 14. Существуют 19 различных типов улыбок.
Сотрудники научной лаборатории в Сан-Франциско идентифицировали 19 разных типов улыбок и определили их в две категории – вежливые «социальные» улыбки, на которые требуется менее всего усилий, и искренние улыбки от души, каким нужно задействовать все 53 лицевые мышцы.

Факт 15. Новорожденные сразу начинают улыбаться.
Большинство врачей уверены, что дети начинают улыбаться лишь в возрасте 4-6-ти недель, однако улыбки на лицах малышей появляются гораздо раньше – во время сна уже в первый день рождения. И когда вы увидите таким свое собственное чадо, попробуйте тогда сказать, что его улыбка – лишь невольное сокращение мышц, не получится.