

## Смех - это здоровье!

*Находите повод посмеяться не меньше пятнадцати раз в день, и вы проживете на несколько лет дольше.*

Смех снимает стресс, стабилизирует кровяное давление, облегчает боль, насыщает кровь кислородом и укрепляет иммунную систему. Давайте сразу же испытаем силу смеха!

Если вам приходилось надолго застрять в лифте и услышать, как кто-то сделал смешное замечание, то вы уже знаете, что ничто так не ослабляет напряжение, как смех. Физически и психологически смех действует как клапан для ослабления нервного напряжения.

Исследования показали, что смех снижает уровень гормонов стресса кортизона и адреналина в организме и увеличивает количество белых Т-клеток, которые сопротивляются инфекциям. Во время смеха ускоряется сердцебиение и повышается кровяное давление; после смеха и ритм сокращений сердца, и давление понижаются до оптимального уровня. Считается также, что смех помогает людям общаться и разрешать конфликты. Как заметил комедийный актер Алан Алда, «когда люди смеются, они не склонны убивать друг друга».

Смех способен улучшить даже вашу физическую форму. Если вы по-настоящему закатываетесь смехом, то в действие приходят около 40% мышц вашего тела. Так что залихватский хохот сродни внутренней аэробике. Смех высвобождает в мозгу эндорфины, или химические вещества удовольствия, как и упражнения, которые вызывают хорошее самочувствие и релаксацию. Если вам удалось хохотать на протяжении целого часа, значит, вы сумели сжечь до 500 калорий.

Проблема в том, что с возрастом нас все труднее рассмешить. Четырехлетний ребенок смеется четыреста раз в день. К 30 годам эта цифра снижается до пятнадцати раз.

Купите DVD-диск с комедиями или с забавными мультиками. Обменивайтесь анекдотами по электронной почте. Почаще общайтесь с детьми.

**Чаще улыбайтесь, и вы почувствуете себя счастливее!**