

## СМЕХ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ

Принято считать, что у людей, часто смеющихся и эмоциональных, больше появляется морщин, чем у тех, чьи лица малоподвижны и маскообразны. На самом деле все наоборот. Эмоции, улыбка, смех вызывают сокращения мимических мышц, они укрепляются и дольше удерживают молодую конфигурацию лица. У тех же, кто скуп на мимику, все с точностью "до наоборот". Пока организм молодой и в нем достаточно воды и коллагена, проблем не возникает. В пожилом возрасте клетки теряют воду, синтез коллагена нарушается, а на фоне вялых мимических мышц морщины более ранние и более глубокие.

Есть и другой аспект у улыбчивых и хмурых. Веселые люди по статистике болеют меньше и живут дольше, потому что при смехе выделяются "гормоны счастья" - эндорфины. Их действие напоминает по механизму действие наркотиков, то есть они блокируют нервные центры, уменьшают чувствительность к боли, стрессу, расширяют сосуды, снимают спазмы. Только, в отличие от наркотиков, они не разрушают нервную ткань и весь организм, не вызывают зависимости.