А вы знали, что сегодня Всемирный день улыбки?

Этот лучезарный международный неофициальный праздник отмечается ежегодно в первую пятницу октября.

Для начала расскажем немного об истории появлении такого необычного дня. Все случилось в XX веке в Америке. К художнику Харви Бэллуо обратилась страховая компания с просьбой придумать визитную карточку компании.

Харви предложил заказчикам использовать в качестве отличительного знака обычный улыбающийся смайлик. Компания выпустила для своих сотрудников значки с предложенным символом, никто и подумать не мог, что это получит ошеломляющий успех – клиенты были в восторге!

Всемирный день улыбки первый раз отмечался в 1999 году. Девизом праздника и сейчас являются слова: «Сделай доброе дело. Помоги появиться хотя бы одной улыбке».

А теперь давайте обсудим, чем же полезна улыбка в медицинском плане? Наверняка вы не раз слышали, что улыбаясь, вы можете положительно повлиять на свое здоровье. Это действительно так! При улыбке вы расслабляетесь, что помогает иммунной системе работать лучше. Многие исследования, что смех даже можно считать мини-тренировкой, в результате которой сжигается жир и улучшается рельеф мышц пресса!

Помимо этого, смех улучшает кровообращение, снижает уровень сахара в крови, уменьшает уровень стресса и улучшает сон. Он также способен повышать в организме уровень антител, борющихся с инфекциями и улучшающих работу иммунной системы.

Как видите, у улыбки можно отметить только плюсы для вашего здоровья и настроения. И это мы еще не сказали, что улыбка и смех заразительны! Значит показывая свои положительные эмоции, человек может помочь окружающим людям почувствовать себя чуточку лучше.

Улыбайтесь как можно чаще, ведь так мы сможем сделать наш мир добрее и позитивнее!

Источник: МЕДИНФО 72.