

## Для сохранения здоровья тайские врачи советуют больше улыбаться

"Чтобы быть здоровым, улыбайтесь", - такой простой совет дают тайские врачи для избежания стресса и сопутствующих ему заболеваний.


"Ищите ежедневно как можно больше поводов для улыбки, читайте веселые заметки, развивайте чувство юмора, присматривайтесь к окружающему вас миру, находите радостное и веселое, не упускайте момент от души посмеяться", - говорит психотерапевт Сомкид Апханук.

Жителей Таиланда в меньшей степени можно отнести к унылым людям, однако, в связи с кризисами и прочими внутренними политическими неурядицами, исследователи обращают внимание, что настоящая улыбка, которая способна оздоровить и озарить организм здоровой энергией, постепенно становится дефицитом. "Прислушайтесь к себе, - говорит врач, - хочется ли вам улыбнуться, когда это требует ситуация? Или это манипуляция? Старайтесь искать повод для настоящей улыбки, а не выдавливать ее из себя, это также приводит к опасному накоплению внутреннего стресса". "Улыбайтесь сами себе, напоминайте о прекрасном внешнем виде, вспоминайте шутки, только в этом случае улыбка вызовет волну позитива и выплеск гормонов счастья - эндорфинов, улыбка должна быть как волна - озарить лицо, наполнить глаза блеском, а потом аккуратно сойти, оставив безмятежность". "Улыбка вне эмоций портит человека, приводит к проблемам со здоровьем, кожей и кишечником, - говорит эскулап. - Кроме того, чтобы быть здоровым следует избегать раздражения, которое как правило вызывают манипуляции". "Если кто-то вас провоцирует, научись действительно игнорировать человека, не возбуждая в себе чувство хоть какого-то сопротивления, чужая энергия в этот момент легко может проникнуть в организм и заразить гневом, расслабьтесь и поймите, что это вас не касается". По мнению Апханука, довольно опасно реагировать на внешние раздражители, такие как автомобильные пробки, очереди где бы то ни было, чужое грубое поведение. "Если вы усмотрели агрессию, про себя "выключите" этого человека, вспомните шутку и идите своей дорогой, это позволит сохранить колоссальное количество нервных клеток", - указал врач.

Большинство тайландцев опирается в жизни на принцип, что все происходящее вокруг в обязательном порядке должно укладываться в определения "сабай" и "санук", что в переводе означает "отлично" и "жизнь в удовольствии". Интересно, что как только житель Таиланда почувствует, что его жизненным постулатам что-то угрожает, он немедленно примет меры вплоть до смены круга общения, дома, места работы и даже супруга.

Автор: Артур Скальский © АМИ-ТАСС ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 3498 14.05.2011, 11:31 📄 506

URL: <https://babr24.com/?ADE=93556> Bytes: 2466 / 2466 Версия для печати Скачать PDF

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:  
[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

Автор текста: **Артур  
Скальский.**

## НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

---

Телеграм: @babr24\_link\_bot  
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

## ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

---

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

## КОНТАКТЫ

---

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: @bur24\_link\_bot  
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: @irk24\_link\_bot  
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

## ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: equatoria@gmail.com

## СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)