

Mitos Atau Fakta, Senyum Bisa Bikin Awet Muda

written by Editor | 11 Maret 2019



Kabar6-Dalam fisiologi, senyum adalah ekspresi wajah yang terjadi akibat bergerak atau timbulnya suatu gerakan di bibir atau kedua ujungnya, atau pula di sekitar mata. Kebanyakan orang senyum untuk menampilkan kebahagiaan dan rasa senang.

Baghkan ada ungkapan yang mengatakan senyum bisa membuat wajah terlihat awet muda. Benarkah anggapan itu? Melansir Klikdokter, ketika Anda tersenyum dan selalu bahagia, maka tubuh akan meresponsnya dengan mengeluarkan neurotransmitter bernama endorfin. Senyawa ini memiliki efek menenangkan, meningkatkan mood dan mengurangi rasa sakit. Selain itu, endorfin pun dikenal dapat memperkuat mekanisme penyembuhan diri ketika terserang penyakit serta memperlambat proses penuaan. Endorfin ini juga dikenal sebagai hormon bahagia.

Sebaliknya ketika Anda marah, tubuh akan menghasilkan noradrenalin. Senyawa ini diketahui dapat mempercepat proses penuaan, serta memperburuk sistem pertahanan tubuh, sehingga Anda pun menjadi mudah sakit.

Tak hanya itu, tersenyum ternyata juga memberikan beragam

manfaat yang pada akhirnya membantu mempertahankan kesehatan kulit, sehingga Anda tampak awet muda. Dengan banyak senyum, otomatis Anda juga melatih otot-otot di sekitar wajah layaknya perawatan facelift yang berfungsi mengencangkan kulit wajah. Dengan sering tersenyum, wajah akan tampak kencang dan kenyal layaknya usia remaja.

Secara psikologis, orang yang sering tersenyum akan dilihat sebagai sosok yang lebih awet muda. Penelitian menyebutkan, mereka yang tersenyum terlihat dua tahun lebih muda ketimbang usianya.

Berbeda dengan ketika mereka marah atau cemberut, tampilan wajah justru terlihat lebih tua dari usia aslinya. Ternyata anggapan tersenyum dapat membuat awet muda bukan sekadar mitos. Dengan senyum dan selalu berpikiran positif, niscaya Anda akan tampil awet muda. Selain itu, jangan lupa memperhatikan asupan nutrisi dari dalam tubuh.

Konsumsi antioksidan dan kolagen dapat membantu tubuh melakukan regenerasi, sehingga Anda akan terlihat lebih muda. Seiring bertambahnya usia, produksi kolagen dalam tubuh akan menurun. Akibatnya kulit tampak kendur, tidak kenyal dan mulai muncul keriput halus.

Inilah tanda penuaan yang ditakutkan semua orang, baik pria maupun wanita. Karena itulah berikan tubuh Anda asupan kolagen yang dapat diperoleh dari makanan sehari-hari seperti chia seed, apricot, quinoa, sayuran hijau, dan protein tanpa lemak.

Tak hanya kolagen, antioksidan juga penting untuk melawan efek buruk radikal bebas dalam tubuh. Selain juga dapat meningkatkan produksi kolagen, antioksidan bekerja memperbaiki sel dan struktur kulit yang telah rusak.

Antioksidan terdapat di dalam vitamin A, C dan E yang dapat ditemui pada makanan sehari-hari. Beberapa makanan sumber antioksidan adalah yoghurt, sayur dan buah, ikan, teh hijau serta cokelat hitam.

Jika tidak yakin dengan asupan makanan dan vitamin harian, Anda dapat mengonsumsi suplemen dengan kandungan kolagen dan antioksidan tinggi. akan membantu menjaga kesehatan kulit Anda.

Jadi, perbanyak senyum dan konsumsi makanan atau suplemen yang mengandung kolagen serta antioksidan tinggi. Jangan lupa tetap imbangi upaya Anda dengan rutin berolahraga. [** Baca juga: Tidak Disarankan Mencuci Telur Sebelum Dimasak](#)

Menjadi awet muda tidak sulit, bukan? (ilj/bbs)