Автор: admin
26.03.2011 14:29 -

День без смеха - потерянный день?

Ученые утверждают, что по ходу развития человека, смех появился как реакция на опасность или неожиданное событие. Древние греки говорили, что человек - это животное, которое улыбается. Конечно, в наши дни ученые доказали, что этой способностью обладают и другие живые существа.

Фрейд утверждает, что со смехом освобождается избыток энергии, который накапливается внутри мас. Ницше считает, что, смеясь, человек восстанавливает свое психическое здоровье, которое нарушают страх и гнев.

Знаете ли вы, что смех у людей может вызвать и химический раздражитель? В частности, при вдыхании небольшого количества газа оксида азота человек начинает смеяться. Этот газ был обнаружен еще в 1772 году, но стал широко использоваться только в 19 веке, особенно в медицине, т.к. в больших количествах имеет анестезирующее действие. Его веселые свойства обнаружили случайно в ходе опытов, что дало ему еще одно название - "веселящий" газ.

Согласно медицинским исследованиям смех является своеобразным внутренним бегом трусцой, потому что повышает давление по мере необходимости, в целях увеличения поставки крови и кислорода к тканям. Вместе с тем меняется цикл дыхания, что позволяет вдыхать больше кислорода и выдыхать углекислого газа. Смех задействует 400 различных мышц, расслабляя или напрягая их. Подобного эффекта можно достичь занятиями йогой!

Когда мы смеемся, мы дышим более глубоко, чем обычно. Голосовые связки колеблются бесконтрольно и активируется, по меньшей мере, 400 млн. клеток легких, т.е. в три раза большее число, чем при обычном дыхании. Таким образом поступает больше кислорода в мышцы тела.

Когда мы вдыхаем больше кислорода, увеличивается приток крови к лицу, в результате чего оно краснеет. Также начинают работать 11 мышц лица и шеи. При сильном смехе могут подключится и мышцы, которые освобождают слезы.

Когда мы смеемся, мозг производит большое количество эндорфинов - гормонов, которые оказывают сильное расслабляющее и болеутоляющее действие. Эндорфины укрепляют имунную систему, улучшают кровообращение, понижают давление и уменьшают аритмию сердца. С их помощью поступает больше кислорода к мозгу и мышцам, уменьшается чувство усталости. Также есть показания, что они регулируют уровень сахара в крови.

Было отмечено, что смех снижает уровень катехоламинов в крови - гормонов, уровень которых повышается при интенсивном стрессе. Они ответственны за повышенную нагрузку на нашу сердечно-сосудистую систему. Неслучайно при сердечных приступах отмечают их повышенную концентрацию.

Когда мы смеемся от души:

В надгортаннике закрывается часть горла и дыхание становится нерегулярным (говорят "сперло дыхание").

Сердце бьется быстрее.

Активируются мышцы живота, иногда даже до боли. Что укрепляет и тренирует их, помогая также пищеварению.

Укрепляется имунная система, т.к. производится большее количество белых кровяных клеток, которые борются с инфекциями, увеличивая концентрацию антител в крови.

Помогаем пищеварительной системе, массажируя органы внутри живота.

Смех является своего рода гимнастикой, т.к. при резком смехе судорожно сокращаются мышцы по всему телу. Подсчитано, что если человек смеется 10-15 минут в день, то он сжигает около 50 ккал. Так что, кто желает похудеть - смейтесь от души!

Автор - **Мария Креникова**
Источник