**Смех**

"Эмоции человека и животных возникают в результате сопоставления желаемого с достигнутым. Когда первое и второе совпадает, чаша эмоциональных весов склоняется к "плюсу", когда не совпадает - к "минусу". Но чтобы привести эти весы в движение, должна быть память, надо уметь планировать поведение. Все это относится уже к сфере интеллектуальной деятельности".

Ю.В. Урываев.

Исследования зарубежных ученых, проведенные с помощью новейших методов, включая созданные на компьютерах "модели смеха", показали, что при смехе от мышц лица идут особые импульсы, которые благотворно влияют на нервную систему и работу мозга, снимая напряжение. Даже когда вам невесело и вы выдавливаете из себя фальшивую улыбку, механизм срабатывает, и на душе становится намного легче. По мнению ученых, смех - это выработанный людьми "социальный рефлекс", поскольку, видя смеющегося или улыбающегося человека, другие люди тоже приходят в хорошее настроение.

**Смех хорошо влияет на ваше сердце**

К такому выводу пришли кардиологи из Медицинского Центра в Балтиморе Штата Мэриленд. Наряду с активным чувством юмора, смех может помогать защищать Вас от сердечного приступа. Исследователи обосновывают свои результаты данными исследований здоровых людей и людей с сердечными заболеваниями. Оказалось, что 40% людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, смеялись меньше людей того же самого возраста, но без сердечной болезни.

"Старое высказывание, что смех является лучшим лекарством, кажется, имеет смысл, когда это нужно для лечения вашего сердца", - говорит Майкл Миллер, M.D., F.A.C.C., директор Центра Профилактической Кардиологии в Университете Штата Мэриленд. "Мы не знаем все же, почему смех защищает сердце, но мы знаем, что нервно-психическое напряжение связано с повреждением эндотелия, который является защитным барьером, стабилизирующим наши кровеносные сосуды. Нервные перенапряжения и пессимизм, могут вызывать ряд воспалительных реакций, которые приводят к накоплению жира и построению холестерина в коронарных артериях, что в конечном счете ведет к сердечному приступу", - говорит доктор Миллер.

Исследователи провели обследование 300 людей. Половина тестируемых или перенесла сердечный приступ или подверглась операции по коронарному шунтированию. Другие 150 человек были здоровые и соответствовали им по возрасту. Участников тестировали двумя анкетными опросами. Один опрос имел ряд альтернативных ответов, чтобы выяснить, сколько или как много человек смеется в тех или иных ситуациях. Второй опрос основывался на 50 истинных или ложных ответах, чтобы оценить гнев и враждебность людей.

Например, вопросы включили следующее: Люди с сердечными болезнями вообще смеялись меньше, даже порой в смешных ситуациях, они иногда показали больше гнева и враждебности, чем положительных эмоций. Известно, что курение и пищевые продукты с большим содержанием жира ведут к риску развития сердечных болезней. Наверное, теперь стоит добавить к ним еще и гнев, враждебность и пессимизм. Рекомендация для поддержания сердца в здоровом состоянии состоит в необходимости смеяться несколько раз в день