

## СМЕХОТЕРАПИЯ

Известно и не только в медицине, что самое приятное и дешевое лекарство на свете – смех.

О том, что смеяться полезно знают все, а вот в том, что смех способен вылечить от серьезных заболеваний, в реальности мало кто верит.

Каким образом смех действует на организм, стало известно сравнительно недавно. Появилась даже наука, изучающая воздействие смеха на организм – **гелонтология** (от греческого «гелос» - смеяться)

И невольно задаешься вопросом: Что же происходит с нами во время смеха?

- **Безудержный хохот в течение пяти минут не только снимает депрессию, что порой очень важно, но и положительно влияет на работу сердца,** - уверенно говорит врач терапевт БГП №1 Городняков Алексей Вячеславович.

- **И еще один положительный аспект воздействия на здоровье смеха,** - продолжает врач, - **это то, что он стимулирует иммунную систему, активизируя те клетки крови, которые уничтожают вирусы, болезнетворные бактерии и раковые клетки.**

По словам Алексея Вячеславовича, когда мы искренне и от души смеемся, в крови увеличивается количество иммуноглобулина, который довольно основательно тормозит образование именно раковых клеток. А вырабатываемый в процессе смеха эндорфин помогает бороться с болью.

- **Во время смеха «работают» 80 групп мышц, происходит своего рода зарядка,** - продолжает делиться о пользе смеха и валеолог УЗ «БГП №1» Подорожная Татьяна Петровна,

- **Улучшается мышечный тонус. При этом происходит расслабление мышц шеи и спины. А работа мышцы лица улучшает дыхание, что помогает лучше насыщать кровью органы, особенно головного мозга. А это в итоге и мудрые решения, и свежие идеи, то есть повышается умственная работоспособность. Смех поддерживает и физическое, и психическое здоровье. Позитивные оптимистичные люди гораздо реже болеют. Смейтесь чаще и проживете дольше. Дарите друг другу улыбки. Отражаясь, улыбка возвращается обратно с чудодейственной силой, исцеляет и тело, и душу.**

- Несомненно, и то, что шутки и смех, по мнению врачей-кардиологов – хорошая форма профилактики инфаркта, ибо нет ничего лучше для сердца, чем смех. Тот, кто смеется, не принимает обиду близко к сердцу и меньше страдает от стресса. А это так важно в нашей жизни!

- Смех поддерживает и физическое, и психическое здоровье. Смейтесь чаще и проживете дольше.

**Василий Васильевич Котляренко врач-уролог УЗ «БГП №1»**