

Smíchem k dobré náladě

(Směj se, človče!)

V medicíně není moc legrace, ale v legraci je spousta medicíny.
Josh Billings

Zatímco náklady investované do vývoje nových léků stále vzrůstají, tu nejlevnější „medicínu“ máme údajně každý v sobě - jde o přirozenou lidskou schopnost smát se. Ne nadarmo říkali naši předkové: Veselá mysl půl zdraví. Smích jako pomocnou léčbu dnes ale doporučují i tak úctyhodné instituce jako je American Cancer Society (Americká společnost proti rakovině).

Léčba smíchem dostala dokonce už své učené jméno a nazývá se gelototerapie a zejména ve Spojených státech se na tento způsob léčení specializují nejen psychologové, ale už i celé instituce. Některé nemocnice zaměstnávají kvůli léčivému účinku smíchu dokonce profesionální baviče. V nemocnici sv. Josefa v Houstonu v americkém Texasu vyprávějí sestry a lékaři denně patnáct minut vtipy. Ze zkušenosti vědí, že pacienti mohou tak jít až o dva dny dříve domů.

Na některých anglických a amerických klinikách mají opravdové pokoje smíchu, ve kterých se promítají filmy se známými komiky a klauny, nebo kde rodiče a zdravotní personál baví děti vyprávěním veselých příhod. Z hojivého účinku smíchu však nemají prospěch pouze děti, ale i dospělí a staří lidé. V kalifornských domovech důchodců patří básně a návštěvy klaunů k úspěšnému standardnímu ošetření mozkových poruch či depresí.

V roce 1995 založil indický doktor Madan Kataria svůj první klub smíchu. Od té doby jich vzniklo v Indii i jinde na světě na osm stovek. Zatímco však kliniky v zahraničí fungují na principu nemocnic a smích je provokován vyprávěním komických příběhů nebo sledováním videa, indická terapie smíchem je naproti tomu spontánní a vlastní smích není aktivován ničím konkrétním.

Pro Indy je smích vážná věc, berou ho jako druh tělesného cvičení a především jako lék na všechny tělesné neduhy. Naučili se smát jen tak, bez důvodu. Pomohla jim speciální metoda „řízeného“ smíchu, využívající slabik ho ho ho a cha cha cha.

Na rozdíl od meditací a masáží není tak náročná na soustředění a přináší úlevu takřka okamžitě, a nejspíš proto získala mezi místní populací záhy velkou oblibu. A tak se pravidelně každý den třeba z parku Prijadaršini v jižní části Bombaje, k nelibosti obyvatel okolních domů, ozývá hurónský řehot.

Léčivá podstata smíchu

Smích působí na celý organismus a především mírní stres, jehož nadměrné a dlouhotrvající působení celkově oslabuje náš imunitní systém. A právě smích posiluje přirozenou obranyschopnost organismu, a tak se nepřímo podílí na procesu léčení mnoha nemocí.

Mimoto má smích prokazatelně pozitivní vliv na dýchání, činnost svalstva, na krevní oběh i nervovou soustavu. U každého srdečního zasmání dochází k prohloubení dechu, čímž je uvedeno do klusu srdce, (profesor William Frey ze Standforské univerzity zjistil, že smích zrychluje puls již po pěti minutách na 130 tepů za minutu. Stokrát se zasmát prý působí jako deset minut veslování), hrudní koš, bránice a plíce. Tato svalová vibrace působí jako masáž na žaludek a střevní trakt, a tak povzbuzuje i naše zažívání.

Pokud se několik minut s chutí zasmějeme, náš organismus to vnímá jako kvalitní aerobní cvičení.

Smíchem se léčily některé nemoci už v dávných dobách, jako například nemoci plic nebo po operacích či pro posílení celkového stavu organismu. Také se věřilo, že smích napomáhá při hojení ran. Smích měl také příznivě ovlivňovat trávení a posilovat psychické a fyzické síly organismu. Bylo prokázáno, že smích harmonizuje činnost vnitřních orgánů, a proto může být pomocníkem při celkové léčbě. Pomáhá při léčení takových nemocí jako astma, žaludeční křeče a migrény. Účinně odstraňuje únavu, likviduje depresivní stavy, bolesti a zvyšuje sexuální potenci.

Jedna minuta smíchu znamená pro organismus totéž, co 45 minut fyzické relaxace. Smích je stejně zdravý jako sportování nebo různé relaxační techniky. Smích je pro všechny orgány výborný vibrační tělocvik, navíc celého tohoto procesu se účastní mozek a intelekt. Smích prohlubuje dech, protože intenzivněji pracují svaly hrudníku a bránice. Když se smějeme, rozšiřují se dechové cesty a do plic se dostává až 3krát více vzduchu než obvykle. Výsledkem toho je, že se perfektně pročistí plíce.

Smích skutečně prospívá celému tělu. Při hlasitém smíchu stoupá tepová frekvence i krevní tlak, poté však klesnou až pod průměrné hodnoty. Rozšiřuje se výstelka cév, která pak produkuje více oxidu dusnatého, jenž omezuje srážlivost krve a má protizánětlivé účinky. V neposlední řadě bylo prokázáno, že když se smějeme na celé kolo, stoupá ve slinách a v krvi koncentrace imunoglobulinů. Smích tedy zlepšuje obranyschopnost organismu. A dokonce zvyšuje práh bolestivosti, působí tedy jako přirozené analgetikum.

Bolí to? Zasmějte se!

V poslední době odborníci poukazují na to, že smích dokáže rovněž mírnit bolesti. To ovšem věděli už chirurgové ve 13. století, kdy ještě nebyla známa celková anestézie. Emoce totiž významně ovlivňují vnímání bolesti. Většina nemocí v nás vzbuzuje negativní pocity, které však naše utrpení nejen nezmenší, ale naopak zesílí a nejspíš i prodlouží trvání nemoci. A právě smích nám dává možnost se emočně přeladit a dopřát tak našemu organismu lepší podmínky pro léčivý proces.

Dalším důvodem proč může smích mírnit bolest je to, že bolest často souvisí se stresem a se zvýšeným svalovým napětím. Smích ovšem nejen mírní stres, ale často přináší i spontánní uvolnění například od svalových křečí. Smích prý též podporuje produkci endorfinů - tzv. hormonů štěstí v našem mozku, které jsou charakteristické tím, že tlumí bolest a působí příznivě na náladu.

10 dobrých důvodů k smíchu

1. Posiluje imunitu

Smích a optimismus posilují imunitu, což zvyšuje odolnost vůči infekcím i nádorům. Dochází k vzestupu imunoglobulinu A, G, gamma interferonu, zvyšuje se počet NK buněk - „přirozených zabíječů“ nádorových nebo infekcí zasažených buněk, T i B- lymfocytů. Některé z uvedených změn přetrvávají nejméně 12 hodin po skončení smíchu.

2. Snižuje stres

Smích snižuje negativní účinky stresu. Brzdí produkci hormonů (dopamin, adrenalin, kortisol), jejichž zvýšená hladina je pro stres charakteristická. Přináší uklidnění organismu a uvolnění svalstva.

3. Cvičí za nás

Vydatný smích dobře procvičuje bránici. Právě ona spolu s mezižebními svaly svými záškuby stahuje plíce tak silně, že ty pak ze sebe vyrážejí vzduch rychlostí až 100 km v hodině. A tyto zrychlené dýchací procesy mají za následek lepší zásobování všech buněk organismu kyslíkem. Při zvýšeném prokrvení se pak i rychleji odplavují toxické látky z těla. Navíc po šesti vteřinách opravdu „vydatného“ smíchu lze dospět do stavu takového tělesného vyčerpání, jako po hodině urputného cvičení v posilovně. Minuta „normálního“ smíchu působí jako 45 minut uvolňovacích cvičení.

4. Lepší dech

Při smíchu se plíce zbavují podstatně většího objemu vzduchu než za normálních okolností. Právě to může být prospěšné i pro pacienty s onemocněním dýchacích cest a podle některých odborníků i dobrou prevencí. Smích zabírá jako lék prý i proti astmatu.

5. Uvolňuje svaly

Během smíchu se uvolňují svaly, které se na smíchu nepodílejí, po jeho skončení i ty, které byly smíchem aktivovány. Svalové uvolnění může přetrvávat až 45 minut po skončení silnějšího smíchu a díky smíchu se mohou svaly uvolnit ještě více než za pomoci masáže. (Pozor! Při déletrvajícím smíchu se někdy může svalové uvolnění projevit i v nežádoucích partiích svalstva jako jsou vnitřní a kruhové svěrače.)

6. Působí proti bolesti

Účinek smíchu na bolest je už dnes slušně vědecky podložen a může u řady chronicky nemocných snížit spotřebu léků proti bolesti s řadou negativních vedlejších účinků. Pod vlivem smíchu totiž vzniká v mozku zvýšené množství endorfinu, které kromě pocitů libosti i tlumí bolest.

7. Podporuje činnost mozku

Smích prý také podporuje větší propojení neuronů v mozku a tím zlepšuje mimo jiné paměť. Navíc se má za to, že činnost mimických svalů při smíchu působí ochlazení žilné krve v mozku a potažmo stimulaci levé hemisféry, která nejen řídí pravou polovinu těla, ale také odpovídá za veškerou komunikaci člověka s okolím, je zde např. centrum řeči.

8. Zahání negativní emoce

Smích dokáže nejlépe uvolnit nahromaděné negativní emoce jako agresi, úzkost, strach i sexuální přetlak. Bez povšimnutí nelze přejít ani to, že dokáže navodit uvolněný klidný spánek bez moderních chemických pomocníků.

9. Prospívá dutině ústní

Při smíchu dochází i k větší produkci slin, což má blahodárné účinky na „slavné“ pH v dutině ústní.

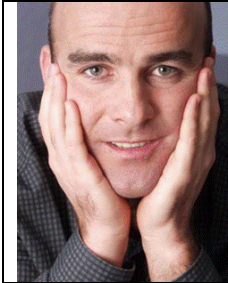
10. Krášlí tvář

Srdečný smích dokáže výborně procvičit všechny obličejové svaly. Tím se uvolní svalstvo celé tváře i na šíji. Je to nejen dobrá relaxace, ale i prevence proti hlubokým vráskám.

Jak se začít smát hned?

1. Nejprve se rozhodni, že se začneš ode dneška více smát. Tvé neustálé problémy se nevyřeší stresem a zvýšenými depresiemi. Vyřeší se aktivním přístupem a dlouhodobým plánem.

2. Najdi si sbírku vtipů a čti si alespoň jeden denně
3. Na internetu najdeš mnoho www.vtipy.cz nebo na <http://vtipy.kom.cz/>
4. Zajdi do půjčovny pro filmy, které tě naladí



kalina@mujkouc.cz
www.mujvztah.cz
www.foto-mluvi.cz
www.mamdepku.cz

[Měsíčník osobního růstu zdarma](#)