

## **Негативные эмоции – «лучшие друзья» болезней**

Влияние эмоций и чувств на организм человека было доказано еще в глубокой древности. Недаром существует поговорка: «Все болезни – от нервов». Сегодня специалисты уверяют, что здоровый образ жизни начинается с позитивного мышления и укрепления нервной системы, а по характеру негативных переживаний человека можно определить, с какими органами у него могут быть проблемы. В этой статье мы попробуем разобраться, как отрицательные эмоции воздействуют на наше здоровье.

**1. Гнев: сердце и печень.** Когда мы испытываем злость и резкую вспышку гнева, происходит сужение кровеносных сосудов, повышается давление, учащаются пульс и дыхание. Если эти негативные эмоции переживаются часто, наблюдается изнашивание и разрыв стенок артерий. Многочисленные исследования доказали, что риск инфаркта возрастает в 8,5 раз, если человек часто злится.

**2. Беспокойство и тревога: желудок и селезенка.** Хроническое беспокойство вызывает атаку химических веществ, которая приводит к тошноте, диарее, проблемам с желудком и другим расстройствам. Помимо этого, сильное волнение может вызвать боль в грудной клетке, повышение кровяного давления, ослабление иммунитета и преждевременное старение.

**3. Печаль и горе: легкие.** Чувство горя вызывает нарушение естественного потока дыхания, сужая легкие и бронхи, что в свою очередь чревато приступами астмы и болезнями бронхов. Депрессия также негативно влияет на кожу, вызывает проблемы с кишечником, обменом веществ и снижает содержание кислорода в крови.

**4. Стресс: сердце и мозг.** Если человек регулярно испытывает стресс, то у него наблюдается повышенное давление, увеличивается уровень холестерина в крови и, как следствие, начинаются проблемы с сердцем. Кроме того, стресс снижает когнитивные процессы, может вызвать язву желудка и другие недуги.

**5. Страх и шок: надпочечники и почки.** Чувство страха ведет к уменьшению потока энергии в нашем организме, а также замедлению частоты дыхания и циркуляции крови, что негативно сказывается на почках, надпочечниках и репродуктивной системе.

**6. Раздражительность и ненависть: печень и сердце.** При раздражительности и чувстве ненависти повышаются частота сердечного ритма и давление, появляются боли в груди, гипертензия. А при словесном выражении ненависти наш организм вырабатывает токсины, которые повреждают печень и желчный пузырь.

**7. Ревность и зависть: мозг, желчный пузырь и печень.** Доказано, что ревность и зависть ведут к замедлению мышления и ухудшению способности ясно видеть. Кроме того, эти эмоции вызывают застой крови в печени, оказывают негативное влияние на желчный пузырь, что приводит к ослаблению иммунитета, бессоннице и ухудшению пищеварения.

Получается, между физическим и эмоциональным состоянием человека существует сильнейшая взаимосвязь. Поэтому, осознанно влияя на свое настроение и эмоции, Вы можете избежать множества проблем со здоровьем.

