

Kutatások szerint az érzelmeink és a gondolataink is befolyásolják a szív egészségét

Létrehozás: 02/17/2025 - 15:24

Szerző: Melano

 [1]

Magyarországon évente mintegy 60-65 ezer ember hal meg szív- és érrendszeri betegségek következtében.

Kapcsolódó cikkek:

[Szívelégtelenségre étcsokit](#) [2]

A szakértők a magas halálozási arány okai között említik elsősorban az egészségtelen életmódot, a dohányzást, az alkoholfogyasztást, a rossz táplálkozást és a mozgáshiányt. Az utóbbi évek jelentős kutatási eredményei ugyanakkor már arra is rámutatnak, hogy a stressz, a szorongás is negatívan hat a szívünkre, és növelheti a szívbetegségek kockázatát. De mindez fordítva is igaz: az egészséges szív befolyásolja az agy egészségét is és hozzájárul az érzelmi jólléthez.

A biológia órákról a legtöbben arra emlékeznek, hogy a szív fő feladata a vér keringésének biztosítása a testben. Azonban ma már tudjuk, hogy ennél jóval összetettebb szerepet tölt be. A kilencvenes években felfedezett szenzoros neuritok – amelyek hasonlóak az agysejtekhez – bizonyították, hogy a szívnek saját idegrendszere van, amelyet gyakran „kis agynak” is neveznek. Ez a rendszer teszi lehetővé, hogy a szív érzékelje a környezetét, információt dolgozzon fel, kapcsolatot tartson az aggyal és más szervekkel.

A szív és az agy lenyűgöző kapcsolata

„A szív és az elme kapcsolata egy kétirányú utca” – fogalmaz Dr. Bohács Krisztina, a kognitív képességek fejlesztésével foglalkozó intelligenciakutató, a GEM Tanulási Központ szakmai vezetője. „Mondhatjuk úgy is, hogy a szív saját intelligenciával rendelkezik, működése hatással van érzéseinkre, gondolkodásunkra és az érzékelésünkre.”

A szakértő szerint tudományos kutatások igazolták egy olyan rendszer jelenlétét a szívben, amely jelentős mennyiségű információt továbbít az agyba, a szív valójában jóval több jelet küld az agynak, mint fordítva.

„A pozitív érzések, például a szeretet vagy a hála, kedvezően befolyásolják a szívritmust és az általános egészségi állapotot. Az érzelmi egyensúly és a tiszta gondolkodás pedig hozzájárulhat a testi jólléthez is” – hangsúlyozta az intelligenciakutató.

Hozzátette, hogy a szívritmusmintáink általában tükrözik állapotunkat. „Ahogy a nap folyamán

különböző érzelmeket élünk meg, például stresszt, aggodalmat, türelmetlenséget vagy félelmet, haragot, ezek megzavarják a szív ritmusát, ami szabálytalansághoz és káoszhoz vezethet.”

A koherencia harmóniát is teremt

Az utóbbi években egyre nagyobb érdeklődés övezi a szív-agy kapcsolatot. A szinkronizált működés akkor következik be, amikor a szív elektromos aktivitása igazodik az agyhullámokhoz.

„A legújabb kutatások szerint a magasabb szívfrekvencia-variabilitás összefüggésben áll a jobb kognitív teljesítménnyel több területen is, például a végrehajtó funkciók, a memória, figyelem és nyelvi készségek terén” – magyarázza a szakértő.

Az agy és a szív együttes, szinkronban való működése lehetővé teszi a teljes jelenlétet, a tudatosságot. *„A koherencia előnyei közé sorolja a tudomány a fokozott kreativitást, a jobb döntéshozatali képességeket, az érzelmi stabilitást, a megnövekedett fizikai energiát, a csökkentett stressz szintet és a jobb minőségű alvást”* – sorolja Dr. Bohács Krisztina.

A GEM Tanulási Központ szakmai vezetője úgy véli, a szív és az agy közötti kapcsolatot, a szív elektromágneses mezejének hatásait, valamint a szív által termelt hormonokat és neurotranszmittereket kutató neurokardiológia felfedezései, valamint a holisztikus szemlélet új lehetőségeket teremthetnek a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében és kezelésében is.

Tags:

[szív](#) [3]

[egészség](#) [4]

Színes:

[Egészség](#) [5]

Forrás webcím:

https://www.melano.hu/kutatasok_szerint_az_erzelmeink_es_a_gondolataink_is_befolyasoljak_a_sziv_egeszseget

Hivatkozások

[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/heart-5084900_1920.jpg

[2] https://www.melano.hu/szivelegtelensagre_etcsokit

[3] <https://www.melano.hu/tags/sziv>

[4] <https://www.melano.hu/tags/egeszseg>

[5] <https://www.melano.hu/szines/egeszseg>