**Slowenische Textvorlage zum Sprichwort: Smeh je pol zdravja**

Lepo pozdravljeni v tokratni oddaji zanimivost dneva, v kateri vam bomo predstavili članek, ki smo ga našli v nedeljo, 19. aprila 2009, na spletni strani časopisa Dnevnik in sicer v rubriki zdravje.

# Smeh je pol zdravja: Pol ure komedije na dan prežene zdravnika stran

**LOS ANGELES** - Že naši stari starši so uporabljali rek, da je smeh pol zdravja, raziskovalci pa so ga sedaj potrdili. Smejanje je dobro tako za dušo kot tudi za telo. Gledanje pol ure komedije na dan naj bi zmanjšalo raven stresnih hormonov in znižalo možnosti bolezni srca.

Raziskava se je sicer osredotočila na bolnike z [diabetesom](http://www.diabetes-zveza.si/" \t "_blank), a raziskovalec **dr. Lee Berk** verjame, da ima dnevna doza humorja velik vpliv na posameznikovo zdravje. Dr. Berku s kalifornijske univerze Loma Linda je pri raziskavi pomagalo 20 prostovoljcev, ki so jemali zdravila za diabetes, visok krvni pritisk in visoko stopnjo holesterola.

Prostovoljci so kot običajno jemali tablete, polovica pa je imela predpisanih še dodatno zdravilo – pol ure komedije na dan. Po dveh mesecih dnevnih vložkov komedije in smeha se jim je znižala raven stresnih hormonov, po štirih je zdravnik opazil izboljšanje stanja arterij, zmanjšale pa so se tudi druge težave, povezane s srčnimi obolenji. Zvišala pa se je raven "dobrega“ holesterola, ki naj bi telo ščitilo pred obolenji srca.

Raziskave so že pred tem pokazale, da glasen smeh odlično vpliva na telo, saj poveča cirkulacijo tako kot pri telovadbi ali celo kot če bi jemali tablete za zniževanje ravni holesterola.

<http://www.dnevnik.si/novice/zdravje/1042260580>