

Наше тело — сложная система биологических циклов и процессов, которые не всегда просты для понимания. Защитные механизмы — одни из них. Они помогают нам 24 часа в сутки и оберегают от вещей, которые потенциально могут причинить вред.

Почитайте, на что идет наше тело в целях самозащиты.

Зевота



Главная цель зевоты — охладить мозг, снять усталость и нервное напряжение, обновить воздух в легких.

Чихание

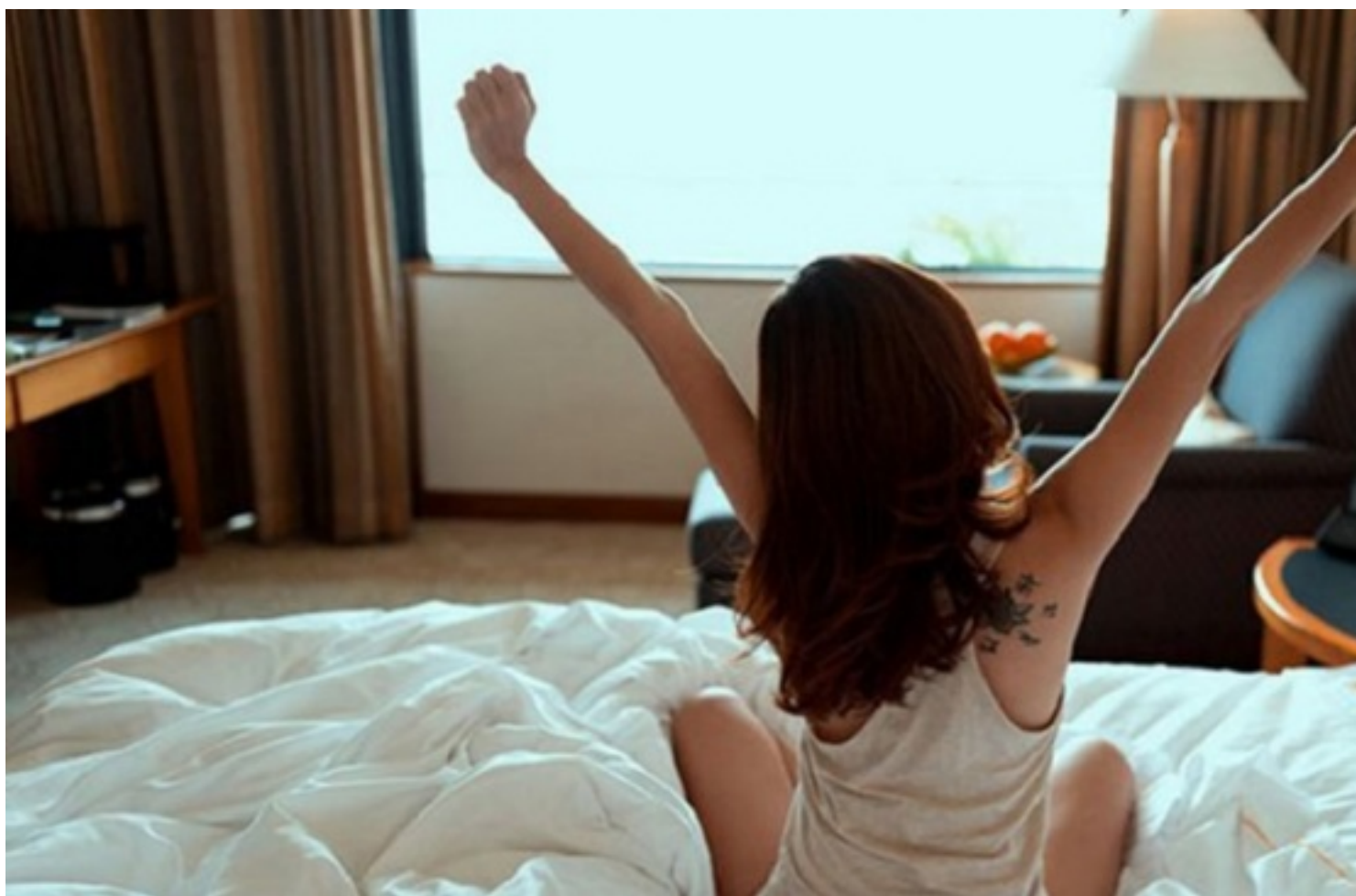


[© istockphoto](#)



Обычно мы чихаем, когда в носу скапливается слишком много аллергенов, микробов или пыли. Чихая, наш организм пытается избавиться от накопившегося «мусора».

Потягивание



[© shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)



Мы инстинктивно потягиваемся по утрам, чтобы подготовить наше тело к дневным нагрузкам. В то же время растяжка придает тонус

мышцам, улучшает кровоток и попросту поднимает настроение.

Икота



[© gettyimages](#)



Когда мы очень быстро едим, заглатывая крупные куски пищи, в желудок попадает большое количество воздуха. Наш организм рефлекторно старается избавиться от него, выводя лишний воздух с помощью икоты.

Внезапное падение во сне



[© fotolia](#)



Помните то ощущение, когда начинаешь засыпать и тебя словно выталкивают из сна? Все мышцы внезапно напрягаются, ты чувствуешь, что падаешь, и сразу же просыпаешься.

Дело в том, что, когда тело погружается в сон, дыхание постепенно замедляется, в то время как частота пульса снижается незначительно. В этот момент мозг решает, что человек умирает, поэтому он дает команду организму срочно выйти из состояния дремы.

Морщинки на пальцах

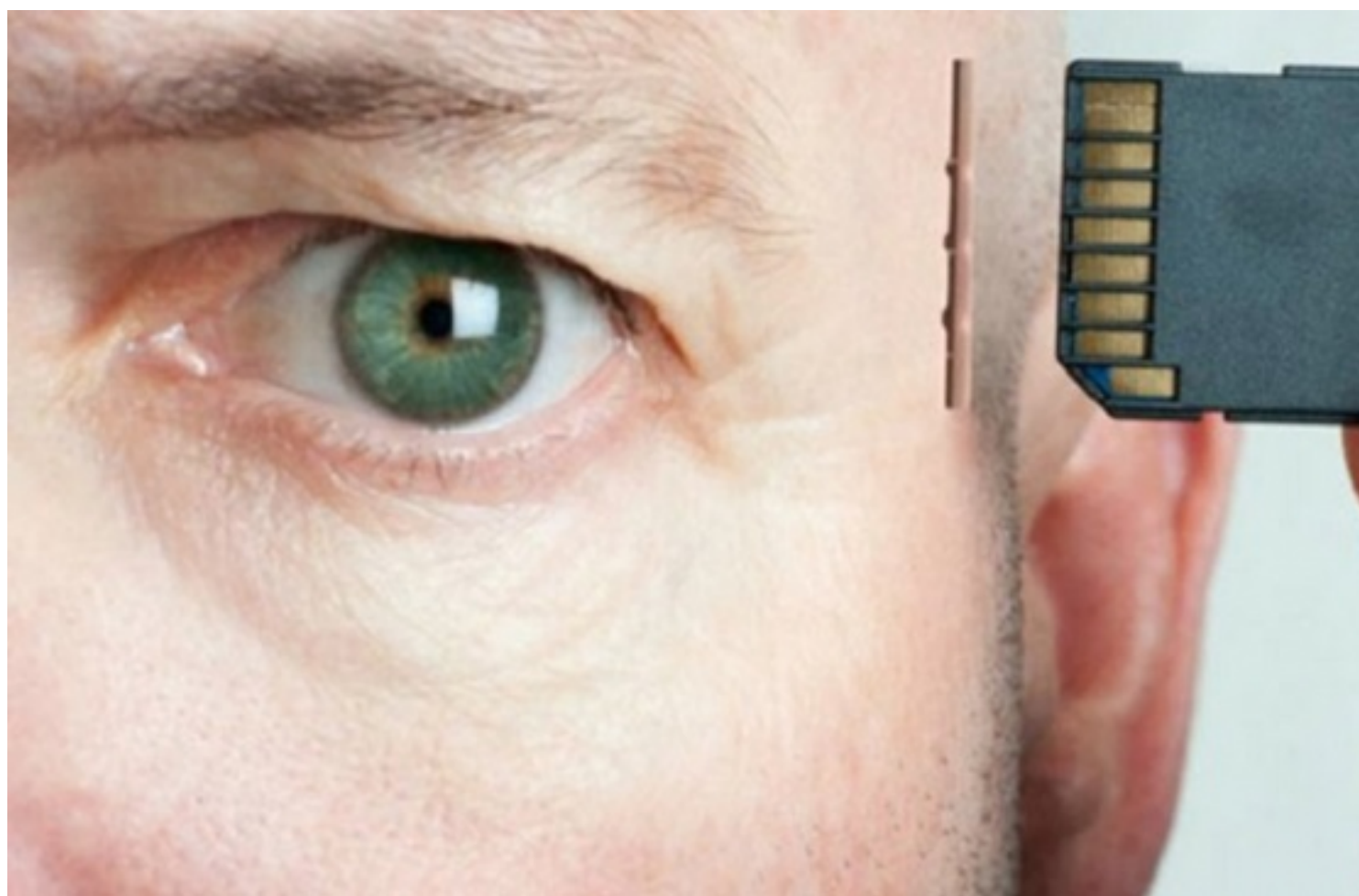


[© hottubbliss](#)



Ученые не так давно смогли установить причину появления морщинок на пальцах после принятия ванны. Эта особенность досталась нам от предков. Дело в том, что морщинистыми пальцами было проще карабкаться по мокрым камням. То есть морщинки призваны увеличивать сцепление рук и ног со скользкой поверхностью.

Потеря памяти



[© twine](#)



Потеря памяти чаще всего происходит после очень тяжелых и драматичных событий в жизни человека, с которыми его психика не в состоянии справиться. Наш мозг намеренно стирает наиболее травматичные воспоминания, чтобы защитить нас.

Гусиная кожа



[© flickr](#)



Когда нам становится неожиданно холодно, организм пытается

задержать прогретый телом слой воздуха у поверхности кожи с помощью поднятия волосков. Такое явление мы и называем гусиной кожей. Также мурашки могут появиться от сильных эмоций — страха или восторга.

Слезы



Помимо того что слезы помогают вывести из глаз инородные объекты (пыль, соринки), они также являются механизмом «эмоциональной защиты». Ученые утверждают, что в моменты сильных душевных переживаний наше тело создает новый, сильный источник раздражения, чтобы отвлечь нас от испытываемой боли.

Это только несколько причин, по которым мы должны быть благодарны своему организму, ведь ежеминутно он усердно работает, оберегая нас изо всех сил. В сложных ситуациях нам нужно иногда просто расслабиться и позволить нашему телу решить все проблемы самостоятельно.

Фото на превью

[hottubbliss](#)

Тэги: [для](#) , [которые](#) , [от](#) , [наше](#) , [нам](#) , [могут](#) , [вещей](#) , [тело](#) , [помогают](#) , [сутки](#) , [часа](#) , [оберегают](#)

,
[потенциально](#)

,
[shutterstock.com](#)