

Изучение взаимодействия между сердцем, другими органами и мозгом поможет в дальнейшем разработать более эффективные методы лечения, например, тревоги.

Клетки головного мозга контролируют состояние сердца. В некоторых частях мозга более 1 из 3 нервных клеток влияет на сердечный ритм, отметили Таллон-Бодри и её коллеги в 2019 году в журнале *Neuroscience*. Одна из этих частей мозга — энторинальная кора — играет роль в работе памяти и системы навигации.

Мозг командует сердцем. Но это далеко не всё. Учёные обнаружили, что информация, исходящая от сердца, может влиять и на наш мозг, и на наше поведение.

Каждый удар сердца — это небольшой сигнал для мозга. Он вызывает у него надёжную и измеримую нервную реакцию, которую специалисты называют реакцией, вызванной сердцебиением, или HER. Оказывается, это может влиять на то, то мы видим во внешнем мире. В ходе одного исследования с участием 17 человек выяснилось, что такие сигналы от сердца помогли обострить зрение.

Удары сердца играют определённую роль и в памяти людей. В рамках экспериментов людям показывали на экране короткие фрагменты слов. Если слово появлялось во время сокращения сердца, то испытуемые с большей вероятностью забывали слово при последующих тестах на память. Это отметила нейробиолог Сара Гарфинкель и её коллеги в 2013 году в журнале «Психофизиология».

Если вероятность, что сердце может влиять на интуицию, принятие решений и эмоции людей. К примеру, те, кто лучше чувствовал ритм своего сердца, реагировали более интенсивно на эмоциональные образы, чем те, кто ощущал биение сердца хуже.

Эти и другие результаты исследований приводят к предположению, что мозг воспринимает и использует информацию от сердца, чтобы помочь нам осмыслить окружающий мир.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.