

Інформуємо, рекомендуємо, радимо

4 грудня - день обіймів



S. Sima

ЦІЛУЮЦІ ОБІЙМИ

Доведено, що дитина, яку в родині часто обіймають, пригортають до себе і цілують, менше хворіє, має міцний імунітет, виглядає більш щасливішою та стійкою до стресових подій в її житті.

І це неспроста, адже під час таких обіймів в людині виділяється так званий «гормон довіри» (окситоцин) – він в тілі людини зміцнює відчуття безпеки (захищеності) і довіри до оточуючих. І навіть щоденні, короткотривалі обійми в родині перед тим, як дитина іде до школи, чи садочка, роблять ваші взаємини з дитиною більш міцнішими і надають їй і вам гарного настрою на цілий день.

А коли ви впродовж дня до двадцяти разів обіймете свою дитину, це зміцнить і імунітет і ваша дитина не лише буде менше хворіти, але й буде досягати кращих результатів у навчанні.



ОБІЙМАТИСЯ:

2. ОБІЙМИ ЛІКУЮТЬ ВІД СТРЕСУ! Знову ж таки, щирі обійми, збільшуючи рівень «гормону щастя», знижують рівень «гормону кортизолу в організмі. А всі ви знаєте, що високий рівень «гормону кортизолу» призводить до надлишкової ваги і навіть такої хвороби, як діабет.

5. ОБІЙМИ ПОКРАЩУЮТЬ БУДЬ-ЯКУ ТРУ!

2

організму, що в свою чергу регулює вироблення лейкоцитів, які підтримують наше здоров'я.

7. ОБІЙМИ НАЙКРАЩІ ДОПОМІЖНІ ЛІКМІ ВІД ХВОРОБИ! Дослідники з Університету Карнегі - Меллона (англ. Carnegie Mellon University: CMU) довели, що люди, які під час хвороби отримували більше обіймів, мали менш виражені симптоми цих хвороб і швидше одужували.



8. ОБНЯТІ СЕРЦЕ - ЦЕ ЗДОРОВЕ СЕРЦЕ! Дослідження Університету Північної Кароліни показали, що щирі обійми спонукають до більшого приливу крові серця, що допомагає знизити частоту серцевих скорочень.



9. ЗАКОХАНА ПАРА, ЯКА ЧАСТО ОБІЙМАЄТЬСЯ - ЦЕ ЩАСЛИВА ПАРА! Закохані, які відчують любов своїх партнерів через фізичну прихильність, мають більш високий рівень вже відомого нам «гормону щастя», а тому більше довіряють один одному, а від так -

є найщасливішими.

10. ПРОСТО, НЕ ВИМОВЛЯЮЧИ НІ СЛОВА, ОБІЙМИ! Нехай хтось знає, що ти дбаєш про нього. За словами Дачера Келтнера, професора психології Каліфорнійського університету, ми ототожнюємо любов з простим людським дотиком. Уявіть собі, скільки любові може бути від великої кількості обіймів.

