

Valentín: Láska je zázračný liek, láskyplný vzťah podporuje dlhší a zdravý život



- Valentín je sviatok lásky
- Dobré vzťahy podporujú psychickú odolnosť
- Dotyky a bozkávanie posilňujú fyzické zdravie

„14. február je sviatok lásky a tento deň nám tiež pripomína, aké sú pre nás ľudí dôležité láskyplné medziľudské vzťahy. Ten, kto ľúbi, má väčšiu šancu žiť dlhšie zdravo“, hovorí lekár UNIQA Insurance Group Dr. Peter Kritscher. Má to tri jednoduché dôvody:

1. Dotykmi k zdraviu

Vplyvom príjemných dotykov a bozkov sa v tele uvoľňujú hormóny dopamín, serotonín a endorfíny, ktoré aktivujú náš systém odmeňovania a zabezpečujú uvoľnenú a dobrú náladu. Súčasne dochádza k odbúravaniu hormónu kortizolu a tým aj k potlačeniu stresu. Okrem toho sa začne vylučovať hormón oxytocín, ktorý je veľmi dôležitý pre partnerský vzťah a spoločenskú dôveru.

2. Bozkávanie trénuje imunitný systém

Počas dlhého bozku sa nevymieňajú iba sliny, ale i baktérie – za krátky čas je to až 80 miliónov. „U zdravých osôb s dobrou hygienou ústnej dutiny a vyváženou ústnou mikrobiotou to nie je žiaden problém“, vysvetľuje Kritscher. Vďaka „výmennej burze baktérií“ prichádza partner do styku s novými baktériami, proti ktorým sa následne zmobilizuje jeho imunitný systém. Do budúcnosti je tak lepšie chránený pred prípadnými votrelcami v podobe baktérií. „Na druhej strane však pri bozkávaní môže dôjsť aj k prenosu infekčných chorôb. V prípade zjavného rizika infekcie by ste sa mali vzdať bozkov a vrúcnych objatí“, radí Dr. Kritscher z UNIQA Insurance Group.

3. Zdravší život v dobrom partnerskom vzťahu alebo blízkom priateľstve

Blízke a dobré vzťahy predlžujú život, zvyšujú jeho kvalitu a pomáhajú aj v ťažkých časoch. Emocionálna podpora vo fázach zvýšeného stresu má totiž pozitívny vplyv na vysoký tlak a hladinu kortizolu. Dobré vzťahy tiež podporujú psychickú odolnosť. Pozitívne zážitky sú o to silnejšie, ak sa máte s kým o ne podeliť. V dobrom vzťahu je tiež jednoduchšie naplňať a sledovať svoje osobné ciele. Pocity dôvery, príjemné dotyky a úcta tiež podporujú duševné zdravie a zvyšujú kvalitu spánku.