

## **Ето защо прегръдките са полезни за нашето здраве**

Прегръдката е не само приятна, но и има редица положителни ефекти върху тялото и съзнанието. Този феномен е изучаван дълги години от учени и доказателствата са налице.

### **Прегръдката укрепва имунната ни система**

Прегръдки, траещи 20 секунди или повече, имат терапевтичен ефект. Те оказват благотворно влияние върху нашето тяло и ни помагат да се борим с болестите.

### **Кара ни да мислим по-малко за храна и повече за поддържането на добра форма**

Прегръдките са израз на подкрепа и емпатия. Те ни карат да се чувстваме обичани и ни помагат да потискаме желанието си да запълваме емоционалните празнини в себе си с вкусна, но вредна храна.

### **Прегръдките забавят стареенето**

Те намаляват нивото на стрес и се борят с възпалителните процеси. По този начин те се превръщат в своеобразен естествен механизъм, забавящ стареенето на тялото.

### **Подобряват настроението**

Помагат ни да „пренаредим батериите“ и да бъдем работоспособни през целия ден.

### **Помагат ни да преодолеем пречките пред себе си**

След като са заредени с позитивна енергия, телата и съзнанието ни могат да преодолеят и най-трудните ситуации.

### **Правят ни по-щастливи**

Прегръдките карат телата ни да отделят хормона окситоцин. Той ни изпълва с радост и заздравява емоционалната връзка с нашия партньор или семейството ни.

### **Бори депресията**

Прегръдките намаляват отделянето на хормона на стреса (кортизол), но стимулират отделянето и на серотонин (асоциира се с добро настроение и усещане за щастие).

### **Успокоява нервната ни система**

Прегръдката действа успокоително както на сърцето, така и на нервната ни система. Тя позволява на нервите ни да се отпуснат. Тялото ни се отървава от натрупаното в него напрежение.

### **Увеличава самочувствието**

Прегръдките ни карат да се чувстваме в безопасност. Тя ни прави по-малко податливи на страх и несигурност. Подобна реакция е част от нашите инстинкти – тя ни помага на подсъзнателно ниво.

**Помага ни да се изразяваме тогава, когато не можем да намерим подходящите думи**

Прегръдката е универсален начин да изразим своята любов и подкрепа, без значение от езика, на който говорим!

