

Объятия любимых не только приятны, но и полезны

Объятия любимого человека - источник не только удовольствия, но и здоровья. По крайней мере для женщин, если верить американским исследователям.

Ученые из университета штата Северная Каролина занялись изучением того, какой эффект оказывают объятия на представителей обоих полов, взяв в качестве примера 28 пар.

Выяснилось, что объятия приводят к увеличению уровня окситоксина, гормона, который снимает депрессию и чувство одиночества, а также снижает кровяное давление, то есть уменьшает риск сердечных заболеваний.

При этом, как пишут исследователи в статье, опубликованной журналом "Психосоматическая медицина", у женщин кровяное давление снижается от объятий в большей степени, чем у мужчин.

В ходе эксперимента мужчин и женщин развели по разным комнатам, замерили их кровяное давление, а также содержание в крови кортизола ("гормон стресса") и окситоксина. Последний, кстати, выделяется во время рождения ребенка и кормления грудью.

Затем пары воссоединялись, и их просили сесть рядышком и вспомнить времена, когда оба были особенно счастливы. После чего им показывали 5-минутный романтический фильм, а затем оставляли побеседовать наедине еще на 10 минут.

И только потом их просили обняться. Ненадолго, всего на 20 секунд.

После объятий и у мужчин, и у женщин наблюдался повышенный уровень окситоксина. Особенно высоким этот уровень был у тех, кто влюблен.

"Поддержка со стороны партнера связывается с повышением уровня окситоксина как у мужчин, так и у женщин, - пишут в своей статье эксперты, работавшие под руководством доктора Карен Грюэн. - Однако важность окситоксина и его потенциальное позитивное кардиовоздействие для женщин может быть особенно велико".

Доктор Шармэйн Гриффитс, представительница Британского сердечного фонда, внимательно следила за работой американских коллег.

"Ученых очень занимает вопрос о том, насколько влияют приятные эмоции на состояние здоровья человека, - говорит она. - И этот эксперимент подтверждает выводы о том, что поддержка со стороны партнера - в данном случае объятия любимого человека - может быть весьма полезной".

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)