



ŽIVOTNÍ STYL 01. 05. 2022

Líbání pod rozkvetlou třešní? Romantický akt, který posiluje i naše zdraví

Líbání je nejen příjemné, ale i zdravé. To ostatně potvrzují mnohé studie. Avšak na to, abychom měli záminku k líbání se svým protějškem jistě žádné vědecké důkazy nepotřebujeme. Navíc líbání na první májový den je jistě jednou z nejkrásnějších tradic. Už jste se dnes líbali?

Je první máj a tudíž den pro líbání jako stvořený. A je úplně jedno, jestli najdete **rozkvetlou třešň, jablň** nebo cokoli jiného. Důležité je ono samotné líbání. Právě tato činnost má, podle expertů, spoustu duševních i fyzických výhod. Jednoduše jde shrnout pod označení: **dělá nám dobře**. Pojďme tedy zjistit, k čemu nám je líbání vlastně konkrétně dobré.

1. Líbání rozmnožuje „hormony štěstí“

Intenzivní líbání dává našemu mozku signál, aby okamžitě vyslal do celého našeho těla **koktejl chemických látek**, které nám udělají dobře na těle i na duši. Mozková centra potěšení tak pracují na plné obrátky. Tvoří se oxytocin, dopamin i serotonin. A vyvolávají v nás **pocity euforie, povzbuzují pocity náklonnosti i spojení**.

2. Líbání utužuje vztahy

Líbání produkuje oxytocin, což je látka spojená s párovou vazbou. Jednoduše to znamená, že si **vzájemně podporuje své pocity náklonnosti a připoutanosti**. Líbání utužuje vztahy a **zlepšuje celkově spokojenost v našem vztahu**. Je proto důležité také v dlouhodobých vztazích.

3. Líbání zvyšuje sebevědomí

Líbání nám dělá dobře ve všech směrech. A má také **vliv na naše sebevědomí**. Po intenzivním líbání se cítíme mnohem lépe, narostou nám křídla a zvedne e pocit naší vlastní hodnoty. Připadáme si jako král/ královna. A rovněž si **připadáme krásní a neodolatelní**. I toto v nás umí líbání vyvolat.

4. Líbání uvolňuje stres

Líbání **snižuje hladinu stresového hormonu kortizolu**. A aby byl účinek skutečně pořádný, měli bychom se zároveň i objímat a říkat si hezká slova a věty. To vše dokáže rychle a účinně eliminovat fyziologické procesy, které souvisí se **zvládáním stresu**.

5. Líbání snižuje úzkost

Stejně jako umí líbání zahnat stres, poradí si i **s úzkostí a špatnou náladou**. Není lepšího léku než líbání. Spoustu polibků nám pomohou rychle se uklidnit. Zde se opět přidává hormon oxytocin, který umí úzkost velice dobře snižovat a zároveň **umí navodit pocit klidu, pohody a relaxace**.

6. Líbání může snižovat krevní tlak i cholesterol

I když možná můžeme mít pocit, že nám líbání v první chvíli tlak zvedne na maximum, nenechejte se mýlit. Líbání sice zrychlí náš dech a srdeční frekvenci, čímž nás rozproudí. Zároveň však ale také **rozšíří krevní cévy**. Tudíž se okamžitě zvýší průtok krve a tlak klesá dolů. A aby toho nebylo málo, studie potvrzují, že líbání **snižuje také hladinu celkového cholesterolu**

7. Líbání mírní křeče

Proč bychom se měli líbat, když nám není dobře? Bolí nás třeba břicho po těžkém jídle, máme bolesti hlavy či migrénu nebo jsme dostali menstruaci a máme bolesti? **Líbání je v takovém případě právě ideálním lékem**. Zvyšuje totiž v našem těle chemické látky, které nás mohou dostat opět do pohody. **Uleví od křečí či bolestí** a udělají maximum pro to, abychom se cítili dobře.



8. Líbání posiluje imunitní systém

Výměna slin během líbání **posiluje náš imunitní systém** tím, že nás vystaví novým bakteriím. Jistá studie z roku 2014 dokonce zjistila, že páry, které se často líbají, sdílejí stejné bakterie **ve svých slinách i na jazyku**.

9. Líbání potlačuje alergie a alergické reakce

Právě na jaře je líbání vhodné zejména pro jedince, kteří trpí na alergie. Líbání si umí poradit s nadměrnými reakcemi těla, které jsou **spojené s pylem i roztoči**. A umí dokonce "léčit" i [kopřivku](#).

10. Líbání zvyšuje touhu

Líbání vede k sexuálnímu vzrušení a často **podporuje touhu mít s protějškem sex**. Navíc sliny také obsahují testosteron, tedy hormony, který hraje jednu z hlavních rolí při sexuálním vzrušení. Tedy čím vášnivěji a čím déle se líbáme, tím více tohoto hormonu se uvolňuje. Navíc se **díky procesu líbání** do svého protějšku ještě více "zamilováváme".

11. Líbání jako obličejová gymnastika

Nechcete mít vrásky ve tváři? Pak je **líbání ideálním cvičením**. Líbání totiž napíná a tonizuje obličejové svaly. Při této příjemné činnosti se jich zapojí až 34! Navíc pravidelné líbání podporuje vyšší produkci kolagenu. Látka, která **přispívá k pevnější a mladší pleti**. Časté líbání je tedy vlastně takovou účinnou obličejovou gymnastikou.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)