



LÁSKA A VZTAHY 25. 05. 2020

Líbání může vylepšit vaše zdraví. Víme, jak se líbat, aby to mělo pozitivní efekt

Jestli si myslíte, že pravěk byl surovou dobou, kdy se lidé chovali jako zvířata a muž si ženu odtáhl za vlasy do jeskyně, pak vězte, že už v...

Líbání je věc nadmíru příjemná i prospěšná. Líbejte se! Možná by i tak mohlo znít doporučení lékařů, kteří dbají na to, abychom byli dlouho zdraví a spokojení. Jak se líbat co nejlépe, aby to mělo ten správný efekt?

Moc pravidel tahle příjemná činnost nemá. A bez přehánění by nám tuto aktivitu mohli nabídnout i místo předpisu na léky. Nevěříte? Tady jsou důkazy.

Líbání je staré jako lidstvo samo

Jestli si myslíte, že **pravěk byl surovou dobou**, kdy se lidé chovali jako zvířata a muž si ženu odtáhl za vlasy do jeskyně, pak vězte, že už v jeskyních se **naši předci oddávali líbání**. Ještě to asi nebyl

akt tak něžný či vášnivý, jaký známe my, ale **základy líbání** to už byly. Tehdejší spíš olizování bylo vlastně způsobem, jak „ochutnat“ partnera a nabudit ho k následnému pohlavnímu styku.

Od té doby utekla spousta vody a z líbání se stal **projev náklonnosti a lásky** – prostě těch nejněžnějších citů. Pragmatici tvrdí, že líbání v nás probouzí libé pocity proto, že nám připomíná chvíle, kdy jsme jako **kojenci sáli mateřské mléko**, ale ať je to jakkoli, má až **netušené zdravotní přínosy** – kromě toho, že vašemu partnerovi jím můžete vyjádřit **své city a touhy**, jak nejlépe dovedete. Jak se líbat, aby to prospívalo našemu zdraví?

Jak se líbat? Lék na srdce a mozek

Líbání z lásky většinou **popožene srdce k rychlejšímu běhu**. Uvádí se, že v tu chvíli vyskočí až na hodnoty kolem 110 tepů za minutu. K tomu se **při líbání i zvýší počet a objem nádechů plic**. A to je podobné, jako kdybychom si zacvičili, rychle šli nebo vyběhli schody. Takže líbání pomáhá při [léčbě vysokého krevního tlaku](#), rozšiřují se při něm cévy a rozproudí krev v celém těle – také v mozku, což **působí jako prevence demence**. Jak se líbat, aby to mělo co nejpozitivnější efekt? **Žádná složitá pravidla nehledejte**. Vlastně je jen jedno – **čím déle líbání trvá, tím pro nás lépe**.

Líbání snižuje stres: Jak se líbat, aby byl polibek co nejzdravější?

Při líbání se v nás rozhostí klid, **vyplaví se hormony štěstí** a stres i nervozita odplují jako mávnutím kouzelného proutku. Proto je **polibek z lásky** lepší než tabletky na uklidnění – líbání nemá žádné vedlejší účinky, a i kdybychom se na líbání stali závislími, nebude to ničemu vadit. Takový „léčebný“ **polibek by neměl být kratší než dvanáct vteřin** – ideální je mezi jednou až třemi minutami. Pozor také na to, že svou psychiku neošidíte – nezabírá každý polibek, ale jen ten, který je láskyplný, vášnivý a dostatečně dlouhý. Mozek totiž právě při takovém líbání **vyrábí podobné uklidňující látky**, jaké jsou v tabletkách.

Nikdy nezapomeneme na první líbání s tím, do koho jsme byli až **po uši zamilovaní** – čas jako by v tu chvíli neexistoval, svět se zastavil a vy jste se na konci vzpamatovali zcela **uvolnění a šťastní**... a nebyl to jen pocit. Při líbání se totiž dovedeme dostat do podobného stavu, ke kterému jogíni dojdou za léta meditací.

Líbání funguje místo liftingu

Pravidelné líbání je lepší než ty **nejlepší krémy proti vráskám**. Právě při líbání totiž zapojujeme do akcí víc než **třicet obličejových svalů**, prokrvíme a napneme při něm pokožku obličeje, což **vyhlazuje vrásky**. Pokud je „akce“ dostatečně dlouhá, je to slušný **tělocvik pro obličej**, který nemůže zůstat bez efektu – stejně jako tělo, i náš obličej bude díky pravidelné „údržbě“ vypadat déle mladší. Takže proč chodit na plastiky nebo **investovat tisíce do kosmetiky**, když rozzářeného obličeje lze docílit zadarmo a ještě velmi příjemně.

Správné líbání bojuje proti zubním kazům

Líbání by nám mohl doporučit i náš zubař. Má **podobný efekt jako pravidelné žvýkání žvýkačky** – podporuje tvorbu slin. A právě dostatek slin obsahujících vápník a fosfor **bojuje proti vzniku zubního kazu** a parodontóze a omezuje vznik plaku. Navíc v nich vědci objevili látku, která **urychluje hojení ran**.

K tomu všemu může líbání být i **zdravou masáží ústní dutiny**. Vášnivý polibek si naordinujte také v případě, že si chcete ulevit od bolesti zubů – ne, že by ji vyléčil zcela, ale jistě se bolest sníží. Výměna slin je také skvělou **prevencí proti oparům**. Mimochodem – jestli **trpíte na škytavku**, na kterou opravdu nic nezabírá, [vyzkoušejte líbání](#), je prý zaručenou metodou, jak se jí zbavit.

Líbání funguje jako silné anestetikum

Když už jsme se dotkli toho, že **polibkem lze zmírnit bolest zubů**, musíme to vysvětlit. Při líbání se do těla **vyplavují hormony**, které mají schopnost tlumit obecně všechny bolesti. **Jeden polibek prý vydá za jednu dávku morfia**. Možná, že při líbání přijdeme jen na jiné myšlenky a bolest tolik nevnímáme, ale ať je to jakkoli, **efekt je okamžitý a zaručený**.

Polibek jako přirozené očkování

Výměna slin při líbání je vlastně **přírodní metodou očkování**. V ústech má každý z nás skoro tři stovky bakterií – neškodných i těch, které mohou pěkně pozlobit. Při líbání si tyto bakterie s partnerem vyměníme a tělo na ně reaguje tím, že si na ně **vyrobí protilátky** a přirozená **antibiotika, která pak má v zásobě pro případ infekcí**.



Líbání je tedy **skvělým posílením naší imunity** a rozšíří spektrum protilátek. **Je prý i skvělou prevencí alergií**. Zajímavé též je, že podle některých studií má stejně **blahodárný vliv na naši imunitu** i „polibek“ od našeho domácího mazlíčka – tedy většinou psa.

Líbání zvyšuje chuť na sex

Nic tak nezvýší chuť na sex jako vášnivý polibek. Je to stejné, jako když zmáčknete tlačítko na **výrobu pohlavních hormonů**. Při líbání se **zvyšuje hladina adrenalinu v krvi**. Prostě líbání je ta nejlepší předehra, kterou si můžeme dopřát. Rty jsou totiž velmi citlivé díky tomu, že na nich je **mnohonásobně víc nervových zakončení než například v konečcích prstů**. Ve spojení s testosteronem, který je ve slinách mužů, to **vede k celkovému vzrušení**. Polibek lze brát i jako test vztahu. V ústech a koutcích rtů máme od puberty dostatek žláz, které produkují chemické látky – a **líbáním zjišťujeme, jestli nám partner „voní“** a jestli nás to k němu přitahuje. Tyto látky jsou podobné obecně známým feromonům, které v přírodě mohou za sexuální náklonnost.

Při polibku se tedy ujišťujeme **o citech, které ke svému protějšku chováme**, a mnoho žen přiznává, že právě líbání je pro ně zásadnější a **intimnější věc** než samotný sex. Právě polibek může být i prvním varováním, že vztah už není takový, jaký chceme – tedy **pokud přestaneme mít chuť toho druhého líbat** nebo u toho nemáme ty správně příjemné pocity.

Zdravé líbání při hubnutí

Při líbání vlastně celý organismus šlápne na pedál a **spaluje cukr daleko rychleji**. Vyjádřeno číslem, **spálíme při líbání až dvacet šest kilojoulů**. Návštěvu v posilovně to sice nenahradí, ale pokud bude následovat stejně vášnivý sex, pak bude **efekt ještě lepší!** Navíc se při polibku do těla vyplaví tolik [hormonu štěstí](#), jako kdybychom si dopřáli **pořádný kus čokolády**, takže bojuje i s chutí na sladké.