

## Μια αγκαλιά την ημέρα το γιατρό κάνει πέρα

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)

Είναι ο πιο γλυκός τρόπος να προστατευθούμε από την καρδιοπάθεια, να αντιμετωπίσουμε το στρες, να ενισχύσουμε το ανοσοποιητικό μας και να καταπολεμήσουμε την κούραση σύμφωνα με νέα μελέτη. Πώς μπορεί να μας βοηθήσει όμως;



Νέα μελέτη αποδεικνύει και επιστημονικά τη θεραπευτική επίδραση που έχει το αγκάλιασμα. Μάλιστα αρκούν 10 δευτερόλεπτα στην αγκαλιά κάποιου αγαπημένου μας προσώπου για να αποκομίσουμε τα οφέλη της: να μειωθεί η αρτηριακή πίεση, να αυξηθούν οι ορμόνες της ευεξίας στον οργανισμό μας και να μειωθούν οι ορμόνες του στρες, όπως είναι η κορτιζόλη.

[\(περισσότερα...\)](#)