

ZDROWA Z MIŁOŚCI

Jest co najmniej tysiąc powodów, by pójść ze sobą do łóżka. Ale tylko pięć, dla których warto się zakochać. Każdy z nich niczym balsam działa na nasze ciała i umysły. A wszystko jest udowodnione naukowo. TEKST KRYSZYNA ROMANOWSKA



1 ZAKOCHANE NEURONY, CZYLI DOBRA PAMIĘĆ

Włoscy naukowcy z Uniwersytetu w Pawii udowodnili, że nasze przekaźniki nerwowe informujące o zakochaniu się odpowiadają także za produkcję szarych komórek. Zakochani bowiem mają lepszą pamięć! Głównie do tego, co

**Zakochałaś się?
Oddaj koleżance
karnet na siłownię,
a mamie drogie
kosmetyki. Nie będą ci
teraz potrzebne.**

najistotniejsze, czyli informacji w rodzaju: „on wrzuca do kawy dwie kostki cukru”, „ona zawsze pije colę z lodem”. Zbudzeni w środku nocy, wyrecytują treść jego tematów maturalnych sprzed dekady i imiona jej ukochanych zwierzątek z dzieciństwa. Na

szczęście z tego wyżu miłosnego korzysta cały umysł. Również w tych (nielicznych) fragmentach życia, które toczą się poza uczuciem. To, że czasami zakładamy skarpetki nie do pary albo wychodzimy z domu w piżamie, to tylko zwykle miłosne roztargnienie.

2 DHEA I OKSYTOCINA WYGŁADZĄ TWOJĄ CERĘ

Nawet po nieprzespanej namiętnej nocy nie znajdziesz na twarzy zmarszczek ani cieni pod oczami. Zniknęły! To przez oksytocynę – hormon, który produkuje substancję odpowiedzialną za kwitnące policzki, czyli DHEA. Niestety, naukowcy nie mają dla nas dobrych wiadomości: organizm 40-latki wytwarza dużo mniej DHEA niż jeszcze 20 lat wcześniej. Stan zakochania stymuluje wytwarzanie oksytocyny, zwanej także hormonem przywiązania, a DHEA odpowiada za szybką regenerację komórek. Stąd ta gładka cera, której za żadne pieniądze nie nabędziesz u kosmetyczki.

3 (NOR)ADRENALINA WYSZCZUPLI FIGURĘ

Wiadomo, że kochając się, spalasz tyle kalorii, ile zawiera niezły obiad z deserem. Ale będąc zakochaną, spalasz kalorie nawet bez seksu! Wszystko dzięki hormonom stojącym na skrzyżowaniu miłości i stresu: adrenalinie i noradrenalinie. Z jednej strony organizm produkuje je, gdy czekasz na telefon i gryziesz palce ze zniecierpliwienia. Z drugiej zaś strony wyłączają one poczucie głodu. W obu przypadkach są spalane kalorie, a nowe nie są dostarczane.

4 DOPAMINA POPRAWI CI HUMOR

Gdyby dopaminę, czyli hormon odpowiedzialny za dobry humor, wydzielaną przez parę zakochanych w ciągu doby można było sprzedawać w butelkach,

to dilerzy narkotykowi zostaliby bez pracy. Euforyczne stany duszy, które sprawiają, że rozsadza nas szczęście, to właśnie rozpuszczona we krwi dopamina. To ona pozwala na luzie poprosić o podwyżkę (i ją dostać), uśmiechnąć się do niemilej sprzedawczyni (i zostać jej ulubioną klientką) czy zabrać się za, zdawałoby się, absolutnie niewykonalny projekt (i doprowadzić go do końca).

5 PRZEGOŃ KORTYZOL, ZYSKASZ DŁUGOWIECZNOŚĆ

Zakochani zazwyczaj żyją dłużej niż single, tak orzekli naukowcy z Uniwersytetu w Utah po przebadaniu kilku tysięcy osób. Dlaczego? Po pierwsze, ludzie w związku dbają o siebie i o partnera, więc choroby są wcześniej zauważane i leczone. A miłosnej profilaktyki zdrowotnej

nie zastąpi żadna żelazna samodyscyplina! Ludzie w związkach rzadziej piją i biorą narkotyki, a nawet mniej palą. Rzadziej też cierpią na depresję. Jednak najważniejsze dla zdrowia okazuje się ciągle wzajemne zaszczepianie sobie zarazków. Brzmi śmiesznie, ale naukowcy podkreślają, że zmaganie się z obcymi bakteriami drugiego organizmu bardzo dobrze trenuje nasz system odpornościowy i sprawia, że po prostu mniej chorujemy. Czulość i częste kontakty seksualne trzymają hormon stresowy kortyzol z dala od nas. Oczywiście pod warunkiem, że jesteśmy w dobrym związku. Jeżeli nie, to pozwólmy organizmowi odchorować niedobrą miłość i bez względu na porę roku poszukajmy następnego obiektu do kochania. Nie warto bowiem umierać z miłości, skoro jest ona samym zdrowiem. ■