6. 7. = Světový den polibku



Světový den polibku se začal slavit před 20 lety ve Velké Británii a rychle se rozšířil po celém světě. Víte ale, jak líbání vzniklo a proč je zdravé?

Líbání pochází z očichávání

Polibek je vlastně pozdrav, při kterém se dotkneme rty pevně přitisknutými k sobě a poté je zase oddálíme. Polibkem dáváme také najevo svou náklonnost, přátelství, lásku a city.

Ale odkud se vlastně vzalo líbání? Prý se vyvinulo z toho, jak se zvířata navzájem očichávala. Když se pak předchůdce člověka naučil vzpřímenému postoji, obrátil svoji pozornost k horním partiím těla. Ať už jde tedy o zdvořilé políbení ruky, o eskymácký zvyk tření nosů namísto polibku nebo o francouzský polibek – všechny tyto projevy mají prý původ v pradávném očichávání.

Proč je líbání zdravé?

Polibek a především ten, který trvá déle než tři minuty, je neuvěřitelně zdravý. Výzkumy dokazují, že **líbání snižuje napětí, zbavuje nás stresu a snižuje vysoký krevní tlak a cholesterol**

Líbání dokonce prý **zabraňuje odumírání mozkových buněk**. Při líbání dochází k větší produkci slin (a tudíž k produkci obsahu fosforu a vápníku), které tak **pomáhají předcházet kazivosti zubů a jiným ústním problémům**.

Líbáním se dále **uvolňují hormony štěstí (endorfiny), jež způsobují dobrou náladu**. Polibek působí **také jako analgetikum a anestetikum a tudíž pomáhá tlumit bolest**

.

Časté líbaní působí navíc jak **prevence problémů s krevním oběhem, žaludkem a žlučníkem a také příznivě ovlivňuje elasticitu pleti**.

Co jste možná nevěděli:

- při vášnivém polibku se **spálí asi 12 kalorií**
- pří líbaní si procvičíte **přes 30 obličejových svalů**
- **nejdelší polibek**, který je zapsán v Guinessově knize rekordů, trval **34 hodin a 11 minut**
- podle statistik se **nejčastěji líbají Francouzi**
- studie dokázaly, že **při polibku dvě třetiny lidí otočí hlavu doprava**
- **90% dívek a žen** při líbání **zavírá oči**