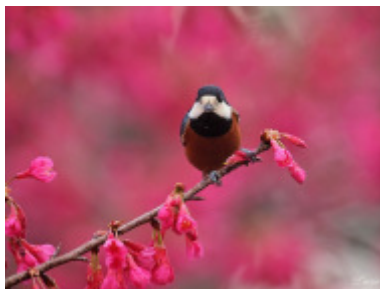


il valore di un abbraccio



La durata media di un abbraccio tra due persone è di 3 secondi. Ma i ricercatori hanno scoperto qualcosa di fantastico. Quando un abbraccio dura 20 secondi, si produce un effetto terapeutico sul corpo e la mente. La ragione è che un abbraccio sincero produce un ormone chiamato "ossitocina", noto anche come l'ormone dell'amore. Questa sostanza ha molti benefici sulla nostra salute fisica e mentale, ci aiuta, tra l'altro, a rilassarci, a sentirci al sicuro e calmare le nostre paure e l'ansia. Questo meraviglioso tranquillante è offerto gratuitamente ogni volta che si prende una persona tra le nostre braccia, che si culla un bambino, che si accarezza un cane o un gatto, che si balla con il nostro partner, che ci si avvicina a qualcuno o che si tiene semplicemente un amico per le spalle. Oggi, prendete qualcuno tra le braccia per 20 secondi, fate questo semplice regalo *(Nicole Bordeleau)*