

9 overraskende grunde til, at du skal give et kram i dag!

[Eller hvorfor hud mod hud kontakt er så vigtig for dig og din baby]

Du behøver egentlig ikke læse videre her, hvis du allerede er i fuld gang med at kysse og kramme. Måske er det slet ikke nødvendigt at få 9 gode grunde til noget så dejligt som et kram?

Jeg opfordrer dig nu til at læse videre alligevel. For grundene til, at vi skal kramme mere er mange - og for nogen ret overraskende.

Vidste du f.eks. at oxitocin niveauet i din krop forhøjes, når du giver et kram?

Så uanset om du har en baby eller ej, så tøv endelig ikke med kys og kram - det er win-win for den, der giver og den, der får!

Oxitocin kaldes i daglig tale for kærlighedshormonet. Og nej, du behøver ikke at vide noget om hormonbalancer eller lignende for at høste de mange fordele, der bor i blot at give:

Et kram.

Et kys.

Et håndtryk - hvis du er lidt for genert til at kysse og kramme.

Ja, du kan endda få glæde af kærlighedshormonet blot ved at tænke på et menneske, du elsker!

Det er helt enkelt, helt gratis og overraskende virksomt - og alle kan være med.

Her kommer de 9 grunde til, at du skal give et kram

Hud mod hud kontakt... :

1. Hjælper nybagte forældre med at knytte sig til sit barn
2. Hjælper kvinder under fødslen
3. Styrker båndene mellem mor, far og barn - ja, mellem alle mennesker
4. Får os til at føle større selvværd - store som små
5. Nedbryder sociale barrierer og frygt
6. Hjælper med helingsprocesser og kan fjerne smerter, helt uden bivirkninger

7. Sænker blodtrykket og stresshormonerne i kroppen

8. Forbedrer din fordøjelse og dermed din sundhedstilstand

9. Forhøjer niveauet af oxytocin, som gør dig mere generøs og giver dig overskud til at føle empati med dine omgivelser - også med mennesker du ikke kender

Og listen fortsætter...