

# 9 طرق يجعلك التقبيل أقوى!

ان القبل هي من أجمل الطرق للتعبير عن حبنا للشريك. ولكن هل تعلم ان التقبيل يمكن ان يجعلك أقوى. اليك 9 طرق يجعلك التقبيل من خلالها أقوى.

## ▪ التقبيل يعزز المناعة

نحن نرى التقبيل كسرور اجتماعي ، نهاية محتملة للمواعيد الغرامية ووسيلة للاتصال مع شريكنا. إن اصطدام الشفاه والألسنة ، يتسبب في حدوث المزيد من الفقاعات تحت السطح أكثر مما يراه العين ، وهو في الواقع يؤدي للجسم معروفاً جيداً. لطالما اعتقد أن التقبيل هو وسيلة لتميرير الخلل وتقوية دفاعات الجسم. في الواقع ، ذكرت دراسة أن التقبيل قد يزيد من حصانة المرأة من الفيروس المضخم للخلايا ، اذا كانت الإمراة حاملاً .



## ▪ التقبيل يحرق السرعات الحرارية

اعتمادا على تقارير مختلفة ، التقبيل يحرق بين اثنين إلى ستة السرعات الحرارية في الدقيقة الواحدة. ان التقبيل لمدة ساعة قد يحرق نصف حفنة من M & M أو نصف كوب من النبيذ.



## ▪ التقبيل يبقي عضلات الوجه قوية

لا تقلل من شأن التمرين الذي يحصل عليه فمك خلال جلسة تقبيل. يقول الباحثون إن الفرد يستخدم 30 عضلة أثناء التقبيل وأن المعانقة تساعد على إبقاء خدودك مشدودة.



## ▪ التقبيل يريحك بشكل طبيعي

تقول التقارير العلمية أن التقبيل يزيد من مستويات الأوكسيتوسين ، مادة كيميائية طبيعية مهدئة في الجسم. كما أنه يزيد من الاندورفين ، وهي المواد الكيميائية الجيدة التي يشعر الجسم بها. كما لوحظ مبادلة البصق لتعزير الدوبامين ، الذي يساعد في الشعور بالارتباط الرومانسي.



## • التقبيل يساعدك على اختيار الشريك الأفضل

عندما تقبل شخصًا ما ، يمكنك الاستماع إليه حقًا ومشاهدته والشعور به. لذلك التقبيل ليس مجرد تقبيل. إنه إعلان عميق عن هويتك ، ما الذي تريده ، وما يمكن أن تقدمه.



## • القبلات العاطفية جيدة لصحة الفم

وفقًا لمجلة Dental Health ، فإن "التقبيل العميق يزيد من تدفق اللعاب ، مما يساعد على الحفاظ على صحة الفم والأسنان واللثة." يساعد السائل الإضافي في التخلص من جزيئات الطعام في أسنانك ، وفي تحفيز جهاز المناعة لديك ، يساعد جسمك في مكافحة العدوى.



## • التقبيل يمكن أن يقلل من التوتر

لا يوجد شيء مثل قبلة جيدة بعد يوم طويل مرهق. بالإضافة إلى الإفراج عن زيادة هرمون الأوكسيتوسين المريح ، فقد تم ربط التقبيل أيضًا بانخفاض هرمون الكورتيزول. ويمكن أيضًا تعزيز مستويات السيروتونين ، مما يؤدي إلى الشعور بالهدوء والمودة. هل تساءلت يوماً لماذا نميل إلى جانب عند تقبيلنا لشريكنا؟ نعم ، هناك سبب لذلك.



## • التقبيل يمكن أن يخفض ضغط الدم

قد تكون لاحظت أن التقبيل يؤدي إلى تسريع دقات قلبك - وهذا أمر جيد. تؤدي ضربات القلب المتزايدة إلى توسع الأوعية الدموية ووصول كميات من الدم إلى الأعضاء وتساعد على خفض ضغط الدم. بالإضافة إلى ذلك ، فإن المستويات المنخفضة من هرمون الكورتيزول المهدئ ، الذي نعرف أنه يقلل من التقبيل ، تتوافق مع انخفاض ضغط الدم.



## • التقبيل يمكن أن يهدئ آلام الصداع

فكرة أن قبلة بسيطة يمكن أن تقلل من آلام الصداع قد لا تبدو أكثر من خدعة من تأثير الدواء الوهمي ، لكنها صحيحة تمامًا! بسبب زيادة تدفق الدم التي ينتجها التقبيل ، يمكن أن يقلل من الأوجاع والآلام ، والصداع على وجه الخصوص. والسيدات ، حتى أنه يمكن أن

يخفف من آلام تشنجات الحيض أيضا ، صدقوا أو لا تصدقوا .

