

Moc ludzkiego dotyku

1 września 2023

Żadne słowa nie wyrażą uczuć tak, jak dotyk. Dotyk może łagodzić ból, wzmacniać układ odpornościowy, a nawet przedłużać życie. Nauka długo lekceważyła jego znaczenie dla człowieka, ale teraz przygląda mu się uważniej. Dotyk jest nam niemal tak niezbędny, jak powietrze czy jedzenie. Potrafi nas uspokoić, sprawić, że czujemy się lepiej, niwelować stres. Bodźce dotykowe w dramatyczny i pozytywny sposób zmieniają biochemię naszego mózgu. Ludzie to zwierzęta stadne. Poprzez dotyk uczymy się i czujemy, że jesteśmy częścią społeczności, budujemy ją razem z innymi.

Źródło: [Rumble.com](https://www.rumble.com)