

TÌNH YÊU KHÔNG BAO GIỜ LÀ QUÁ NHIỀU

Trong khi đa phần mọi thứ đều sẽ tốt nhất khi ở mức độ vừa phải, thì tình yêu là thứ càng nhiều càng tốt, và bạn sẽ muốn cho và nhận thoải mái trong ngày lễ Valentine.

Được ở trong một cuộc tình yêu thương và lành mạnh sẽ rất tốt cho trái tim, nhà nghiên cứu Julie Damp tại Viện tim mạch Vanderbilt, Mỹ, tuyên bố. Tuy nhiên, chính xác tại sao thì cũng chưa ai rõ. Có thể là những người đã kết hôn hoặc có mối quan hệ tình cảm thân mật sẽ có mức độ lo lắng thấp hơn, ít hút thuốc, năng vận động và cũng có một địa vị xã hội tốt hơn.

"Có giả thuyết rằng những người đang yêu thì sẽ trải qua sự thay đổi hoóc môn mang lại hiệu ứng tích cực cho cơ thể, bao gồm cả hệ tim mạch", Damp nói. "Một số hàm lượng hoóc môn trong cơ thể thay đổi phụ thuộc vào mức độ stress và lo lắng của mỗi người".

Thực tế, các nghiên cứu cũng đã cho thấy stress có thể gây chết người và sự cô độc cũng khiến người ta chết dần chết mòn. Việc mất đi người thân yêu cũng mang tới một trái tim tan nát. Các cuộc xung đột hay mối quan hệ bất ổn cũng gia tăng nguy cơ bị bệnh tim mạch.

Một nghiên cứu tại Hiệp hội bệnh tim và đột quỵ ở Canada đã tìm thấy những ai có mối quan hệ không hạnh phúc sẽ bị gia tăng huyết áp khi họ ở chung với bạn đời. Còn những ai bị huyết áp cao khi có một mối tình hạnh phúc và yêu thương thì sẽ giảm được huyết áp mỗi khi ở cạnh người mình yêu.

Tất nhiên có những kiểu tình yêu khác nhau. "Nghiên cứu chỉ muốn nói rằng yêu và được yêu sẽ mang lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe", Damp khẳng định.