**Podle neurofyziologických výzkumů je stimulace centra libosti u člověka důležitější, než příjem potravy. Odborníci dokoncetvrdí, že stimulace center libosti má pro přežití nejvyšší hodnotu.**

Ono to dává i logický smysl: Když mi je dobře, budu mít víc energie a potravu si najdu. Ale když dám přednost potravě a bude mi energeticky špatně, sice mám na chvíli naplněný žaludek, ale nebudu mít energii (nebo budu mít příliš velkou depresi) na to utéct před dravcem a zemřu. Pokud má nejvyšší šanci na přežití ten jedinec, který je nejvíce plný energie, pak naplnit vnitřní energii je důležitější, než se najíst.„Když se lidé vzdávají vzájemných doteků, vzdávají se toho základního a nejpřirozenějšího jazyka lidských bytostí,“ říká španělská neuropsycholožka Maria Louisa Ferreros. „Polibky, objímání či hlazení posilují sebevědomí a snižují krevní tlak. Lidé, kteří se dotyku bojí, bývají nespolečenští nebo agresivní,“ tvrdí. Prastaré vědomosti a dotyk. Většina kultur považuje dotyk za něco přirozeného a léčivého. Prakticky všechny léčebné systémy všech dob, které se dochovaly, věří, že lze léčit dotykem, pohlazením či předáváním energie. Podle čínské medicíny jsou dokonce hlazením povrchu těla „hlazeny“ i vnitřní orgány. Proč nám doteky tak svědčí? Jemné hlazení kůže aktivuje lymfatický systém, který se stará o odstraňování škodlivých látek z těla. Při hlazení a mazlení se navíc vyplavuje celá řada hormonů, které jsou pro organismus důležité a zvyšují hladinu oxytocinu. Tento hormon může za většinu našich libých pocitů – ať už pramení ze zamilovanosti, uvolnění, masáží nebo z meditací. Doteky snižují tělesné napětí a stres, ulevují od bolesti. Podporují vůli k životu. Jestli existuje jediná věc, která nejvíc ovlivňuje kvalitu a existenci našeho života, tak je to právě vůle žít. Jestli nemáte chuť žít naplno a radovat se, jestli máte třeba jen okamžiky, kdy nemáte plnou radost ze života, ve zdravé společnosti byste byli označeni za subdepresivní (=“skorodepresivní“). Ale když u nás to tak má skoro každý, nikoho ani nenapadne, že vlastně všichni máme problém. A tak jednoduchá věc jako dotyky Vás může uzdravit.