

Seksom protiv depresije

Autor Stjepan

četvrtak, 18 Kolovoz 2011 00:00 -

Donosimo vam popis zdravstvenih razloga zašto bi svaki slobodni trenutak trebali provesti vodeći ljubav. Zašto? Zato što redoviti seks jača imunitet i poboljšava prokrvljenost.

1. Žene koje imaju seksualne odnose barem jednom tjedno imaju pravilne i redovne menstrualne cikluse. Istraživanje je pokazalo da žene s redovnim seksualnim odnosima imaju višu razinu estrogena od onih čiji su odnosi rijedi.
2. Tijekom seksa se gube i kalorije. Znanstvenici procjenjuju da se tijekom ljubavne igre gubi najmanje 30 kalorija po minuti.
3. Seks učvršćuje mišiće zdjelice koji su vrlo važni za uspravan položaj tijela, ravna leđa i želudac.
4. Seks olakšava menstrualne tegobe, a istraživanje u kojem je učestvovalo više od 1.000 žena pokazalo je da žene koje redovno uživaju u seksualnim odnosima nemaju menstrualne bolove. To se događa zbog toga što stezanje materice tijekom orgazma smanjuje napetost mišića.
5. Seks ublažava i stres. Ljudi koji su zadovoljni svojim seksualnim životom nisu depresivni, anksiozni, nasilni i neprijateljski raspoloženi.
6. Liječi glavobolju. Žene koje pate od migrene poslije seksa se osjećaju bolje jer bolovi nestaju.
7. Čuva i srce i krvne žile. Osobe koje su zadovoljne svojim seksualnim životom manje oboljevaju od karcinoma, autoimunih bolesti i infekcija, bolova u leđima, hemeroida, povišenog krvnog tlaka, astme, gojaznosti, nesаницe...

Pruzeto s www.net.hr