



Есть некоторые вещи, общие для всех женщин: они любят что-нибудь вкусненькое, распродажи в магазинах, и все не возражали бы выглядеть и чувствовать себя моложе и здоровее.

Некоторые так преданы своим личным источникам молодости, что вкладывают целое состояние в лосьоны и зелья, посещение спортзалов, диетологов, врачей и целителей, все возможное, чтобы найти чудеса, которые дадут им более гладкую кожу, пышные волосы, уменьшат риск заболеваний и просто заставят их чувствовать себя удивительными. Но, возможно, секрет молодости намного ближе?

Конечно, секс очень приятен и может заставить вас влюбиться еще сильнее в вашего партнера. Но так же доказано, что **секс полезен** физически. Активная сексуальная жизнь, примерно два-три раза в неделю, весьма полезна для здоровья. Поэтому если секс потерял приоритет в вашей жизни, возможно вы пересмотрите ваше мнение после прочтения этой статьи, так как это может спасти вашу жизнь. Здесь приведены некоторые факты, говорящие о том, насколько **полезен секс**

1. Помогает сохранить кожу молодой и здоровой. Секс улучшает циркуляцию крови, что помогает кислороду проникать в нашу кожу, приводя к тому, что человек становится лучше выглядеть. Регулярная сексуальная жизнь может продлить эффект в этом отношении и действительно поможет выглядеть моложе. Секс повышает естественное производство коллагена, который предотвращает от пигментных пятен и провисания. В

Польза секса

Автор: Administrator

11.09.2011 11:30 - Обновлено 24.03.2012 00:45

результате улучшения кровообращения кожа лучше увлажняется. Так же хороший секс помогает выгнать грязь с потом из пор вашей кожи.

2. Повышает иммунитет. Секс один или два раза в неделю повышает уровень антител (иммуноглобулин), которые помогают организму в борьбе с простудными и другими инфекциями. Вывод: чем больше **секса**, тем сильнее иммунная система.

3. Улучшает красоту волос. Гормоны не только контролировать нашу половую возбудимость, но и состояние наших волос. Исследования показали, что удовлетворенность сексуальной жизнью приводит к здоровым и пышным волосам из-за увеличения способности организма эффективно получать и усваивать питательные вещества.

4. Секс помогает в производстве здоровой спермы. Некоторые исследования показывают, что мужчины, имеющие частый секс имеют более высокие объемы спермы, выше количество сперматозоидов и высокий процент здоровых сперматозоидов по сравнению с мужчинами, имеющими секс редко. Так как наверняка вы любите своего партнера, и хотите иметь здорового мужчину, занимайтесь с ним чаще сексом.

5. Уменьшает стресс. Жизнь полна стрессов. И в то время, когда есть много проверенных способов снятия стресса: ежедневные тренировки, стакан вина по вечерам, утренняя медитация, прогулки по пляжу и так далее, хороший, старомодный секс так же помогает в этом. И хотя уровень кровяного давления повышается во время самого акта, здоровая сексуальная жизнь помогает поддерживать нам кровяное давление и уровень стресса низким.

6. Укрепляет ногти. Все те же гормоны, которые делают вашу кожу светлой, также сделать наши ногти сильными. Это означает меньше расщепления и разрушения, и более длительный маникюр.

7. Улучшает здоровье сердца. Хотите дожить до ста лет? Секс может помочь вам в этом. Исследования показывают, что мужчины, имеющие секс два-три раза в неделю, имеют более низкий риск сердечно-сосудистых заболеваний, чем те, кто занимается сексом реже раза в месяц.

8. Помогает избавиться от угрей и прыщей. Секс помогает сбалансировать уровень наших гормонов, что приводит к ровности кожи.

9. Выступает в качестве естественного средства против боли. Окситоцин, одно из химических веществ, выделяющихся во время секса, повышает уровень эндорфинов и уменьшает боль, особенно головную. Секс также ускоряет заживление ран, язв, даже тех, которые тяжело лечатся. Прежде чем отправиться к врачу при появлении незначительных недугов, подумайте, может быть стоит улучшить свою сексуальную жизнь?

10. Помогает сбросить вес. Если вы хотите сбросить пару лишних килограмм, но не готовы отказаться от вкусной еды, секс может быть выходом для вас! И хотя он не сможет быть более продуктивным в потере веса, чем традиционные силовые тренировки, но мы сжигаем в среднем 170 калорий в час во время активного секса, что составляет около полукилограмма.

11. Снижает развитие раковых заболеваний предстательной железы. Исследования показывают, что у мужчины в возрасте от 20 лет, которые занимаются сексом не менее пяти раз в неделю, снижается риск рака предстательной железы на треть. У пожилых мужчин, занимающихся сексом раз в три дня, так же снижается риск раковых заболеваний. Что касается женщин, регулярный секс уменьшить риск рака молочной железы.

12. Помогает нам лучше спать. Всегда удивлялся, почему ваш мужчина засыпает после секса? Оказывается, что он не пытается избежать объятий. В этом виноват окситоцин, выпущенный во время оргазма.

13. Укрепляет связь между нами. Окситоцин называют "гормоном любви", потому что он помогает людям строить доверие и связь друг с другом. Чем больше секса имеет пара, тем больше происходит обмен окситоцином и люди начинают чувствовать большую связанность. Так же окситоцин увеличивает чувство великодушия, поэтому при удовлетворенности своей половой жизнью мужчины готовы делать женщинам красивые подарки, а женщины вкусно готовить.

Польза секса

Автор: Administrator

11.09.2011 11:30 - Обновлено 24.03.2012 00:45

14. Заставляет вас чувствовать себя более сексуально! Существует хороший секс и есть просто секс, и одним из отличий между ними является ваше чувство собственного достоинства. Когда вы чувствуете себя удивительной, секс бесконечно лучше. В этом и заключается уловка - секс на самом деле повышает вашу самооценку.

{loadposition content2}

{loadposition user2}