



Puțini dintre noi știm că sexul poate fi un remediu eficient pentru combaterea bolilor cardiovasculare, a cancerului și chiar pentru eliminarea stresului. O partidă aprinsă de sex poate înlocui cu succes o jumătate de oră la sala de sport și poate aduce numeroase beneficii organismului!

Dacă îți dorești un organism sănătos și pentru asta ai adoptat un stil de viață sănătos, care include o alimentație echilibrată și mult sport, nu uita un alt aspect important: sexul înseamnă sănătate! Așadar, fă dragoste cât mai des ca să fii cât mai sănătos! Pe lângă plăcerea pe care o produce și pe lângă faptul că întărește legătura dintre tine și partenerul tău, sexul are o multitudine de alte beneficii.

Sexul - remediu împotriva bolilor cardiovasculare

S-a demonstrat științific, în urma unui studiu efectuat de către cercetătorii americani, că o viață sexuală activă poate reduce considerabil riscul apariției bolilor de inimă. Astfel, bărbații care fac dragoste de cel puțin două ori pe săptămână, prezintă un risc foarte mic de a suferi un atac de cord, de exemplu. Studiul desființează, așadar, concepțiile vechi, conform cărora partidele pasionale de amor ar putea cauza apariția acestei afecțiuni.

Înlătură stările depresive și stresul prin sex

Sexul este și un puternic antidepresiv. Îndepărtarea stresului și a depresiei prin sex se datorează creșterii concentrației de estrogen în organism. Totodată, în timpul actului sexual organismul nostru produce și o altă substanță, numită dopamină, care distruge hormonii responsabili cu apariția stresului. Orgasmul ajută la relaxarea întregului organism și la crearea unei stări de echilibru emoțional-afectiv.

Combate apariția cancerului de prostată prin sex

Un alt studiu a demonstrat faptul că sexul poate reduce considerabil riscul apariției cancerului de prostată. Substanțele nocive, considerate a avea un puternic potențial cancerigen, pot fi eliminate prin ejaculare. Așadar, bărbații cu o viață sexuală activă, care ejaculează de minim cinci ori pe săptămână, reduc cu cu 30% riscul de îmbolnăvire de cancer de prostată.

Sexul ajută la menținerea siluetei

Sexul este, totodată, un alt fel de sport. O partidă de sex poate înlocui, așa cum am menționat deja, aproximativ o jumătate de oră de exerciții fizice la sală. În timpul unui raport sexual se ard în jur de 200 de calorii. Sexul ajută nu doar la arderea caloriei, ci și la întărirea musculaturii. Așadar, dacă nu ai timp de mers la sală, sexul poate fi o soluție!

Sexul reduce durerile

Când se produce orgasmul, nivelul de oxitocină crește. Oxitocina, cunoscută și sub denumirea „hormonul fericirii” stimulează endorfina din organism, iar în modul acesta durerile sunt atenuate. De asemenea, prin sex crește și nivelul de estrogen care combate durerile menstruale.

Sexul este, așadar, un remediu eficient atât pentru combaterea cât și pentru tratarea unor afecțiuni serioase. Activitatea sexuală te ajută la menținerea unei stări echilibrate de sănătate. Nu ezita, așadar, să apelezi la această surprinzătoare rețetă pentru sănătate!

Acest articol este furnizat de către [SănătateaTV.ro](http://SanatateaTV.ro) , prima televiziune online dedicată sănătății!