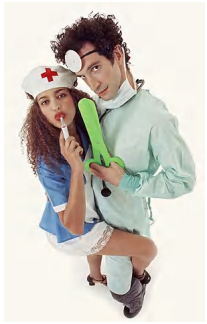
Автор: Administrator
20.07.2008 10:09 - Обновлено 09.06.2009 19:36



Результаты десяти независимых исследований показали, что секс увеличивает продолжительность жизни, уменьшает риск сердечных заболеваний, снижает вес, заменяет обезболивающее, уменьшает вероятность заболеть гриппом и раком простаты.

Авторитетный западный бизнес-журнал Forbes, известный в основном своими рейтингами самых богатых людей мира, неожиданно решил отвлечься от скучных экономических обзоров. Свежий номер еженедельника радует читателей обстоятельным рассказом о пользе активной сексуальной жизни. Журналисты свели воедино результаты десяти независимых исследований в этой области и подготовили своеобразный рецепт сексуального благополучия. Чем же так полезен секс?

1. Увеличивается продолжительность жизни. Специалистами Королевского университета в Белфасте было проведено исследование, в котором они проследили зависимость общего состояния здоровья от регулярности половых контактов. При этом ученые проанализировали данные о смертности среди приблизительно 1000 мужчин среднего возраста за десятилетний период. Выяснилось, что среди мужчин, которые имели больше всего оргазмов, показатели смертности были наполовину ниже, чем у тех, кто вообще не занимался сексом.

2. Улучшается обоняние. После секса возрастает производство гормона пролактина. Это, в свою очередь, заставляет стволовые клетки в мозгу образовывать новые нейроны в центре обоняния.

3. Уменьшается риск сердечных заболеваний. После исследования Королевского университета ученые в 2001 году сосредоточили свое внимание на сердечно-сосудистой системе. Они выяснили, что у мужчин, которые занимаются сексом три раза в неделю или чаще, вероятность инфаркта и инсульта снижается вдвое.

4. Снижается вес, улучшается общее состояние. Секс - это тоже физическое упражнение. Один страстный половой акт сжигает 200 калорий - столько же, сколько и 15-минутный бег на беговой дорожке или партия в сквош. У сексуально возбужденного человека частота пульса увеличивается с 70 до 150 ударов в минуту, так же как у спортсмена, который прилагает максимальное усилие. Кроме того, сокращения мышц во время полового акта разрабатывают таз, бедра, ягодицы, руки и грудную клетку. Занятия сексом также увеличивают производство тестостерона, что ведет к укреплению костей и мышц.

5. Уменьшается депрессия. Таков результат исследования, проведенного в 2002 году среди 293 женщин. Американский психолог Гордон Гэллап выяснил, что сексуально активные женщины, чьи партнеры во время половых актов не пользовались презервативами, были менее подвержены депрессии, нежели те женщины, чьи партнеры использовали презерватив. Одно из возможных объяснений такой зависимости заключается в том, что простогландин, гормон, который содержится в семени, проникает в женские половые пути, регулируя тем самым производство женских гормонов.

6. Обезболивание. Непосредственно перед оргазмом уровень гормона окситоцина повышается в пять раз по сравнению с его обычным уровнем. Это, в свою очередь, приводит к образованию эндорфинов, которые оказывают болеутоляющий эффект при любом типе боли, начиная от головной и кончая болями при артрите и даже мигрени. У женщин занятия сексом также приводят к производству эстрогена, который может подавлять боли, связанные с предменструальным периодом.

7. Уменьшается вероятность гриппа и простуды. В университете Пенсильвании было произведено исследование, согласно результатам которого у людей, которые занимаются сексом один или два раза в неделю, количество антител под названием иммуноглобулин А на 30 процентов выше, чем у тех, кто занимается им реже. Эти антитела известны тем, что они укрепляют иммунную систему.

8. Улучшается состояние мочевого пузыря. Слышали об упражнениях доктора Кегеля для мышц половых органов? Мы совершаем их, даже не осознавая этого, каждый раз, когда останавливаем мочеиспускание. Так вот, те же самые мышцы работают и во время полового акта.

9. Улучшается состояние зубов. В спермоплазме содержатся цинк, кальций и другие минеральные вещества, которые, как доказано, замедляют разрушение зубов. Заботясь о детях, не станем уточнять, каким образом эти минеральные вещества достигают своей цели. Скажем лишь, что такой способ, быть может, является более эффективным, а главное, более приятным, нежели традиционное выдавливание зубной пасты из тюбика. Кстати, ученые выяснили, что правила гигиены требуют чистки зубов до и после полового акта, что само по себе уже способствует сохранению здоровья зубов.

10. Здоровая предстательная железа? Некоторые урологи полагают, что существует зависимость между частотностью эякуляции и развитием рака предстательной железы. Аргументы приводятся следующие: для производства семенной жидкости предстательная железа и семенные пузырьки забирают из крови такие вещества, как цинк, лимонную кислоту, калий и затем увеличивают их концентрацию вплоть до 600 раз. Канцерогены, также присутствующие в крови, тоже концентрируются. Вместо того чтобы держать эти концентрированные канцерогены в организме, лучше от них избавиться. Это можно сделать благодаря старому доброму сексу.
Однако если вашей целью является лишь очищение предстательной железы, то лучше будет заняться мастурбацией, особенно если вы имеете несколько партнерш, поскольку занятие сексом с несколькими партнерами, само по себе, может увеличить риск рака на 40 процентов. Источник: MIGnews.com.ua