Devet razloga zbog kojih se trebate svakodnevno seksati

Ponedjeljak, 20 Februar 2012

Ako ste mislili da je uÅ¾itak jedina korist seksa, varate se. VoÄ‘enje ljubavi je dobro za vaše cjelokupno zdravlje, a ukoliko to radite svakodnevno, Ä•ak je i bolje, tvrde struÄ•njaci.

Ako ste mislili da je uÅ¾itak jedina korist seksa, varate se. VoÄ‘enje ljubavi je dobro za vaše cjelokupno zdravlje, a ukoliko to radite svakodnevno, Ä•ak je i bolje, tvrde struÄ•njaci.

Ne samo da Ä‡e vam pomoÄ‡i da bolje spavate, smanjiti stres i sagoriti kalorije, seks Ä‡e poboljšati vaše kardiovaskularno zdravlje.

JaÄ•a imunitet

Redovan seks poveÄ‡ava nivo imunoloških antitijela u organizmu koje vas Ä•ine otpornim na bolesti kao što se prehlada i groznica.

Smanjuje stres

Zbog stresa ljudi su Ä•esto neraspoloÅ¾eni za seks no studija je pokazala da redovan seks popravlja raspoloÅ¾enje i Ä•ini vas sretnijim.

UblaÅ¾ava bolove

Ako ste jedna od onih osoba kojima je glavobolja izgovor da se ne upustite u vruÄ‡e igrice s vašim partnerom, griješite. Kada se pribliÅ¾ivate vrhuncu, nivo hormona oksitocina se upeterostruÄ•uje, a poznato je da taj endorfin smanjuje bolove.

Pospješuje dugovjeÄ•nost

Orgazam oslobaÄ‘a hormon nazvan dehydroepiandrosterone. On poboljšava imunitet, popravlja tkiva i Ä•uva zdravlje vaše koÅ¾e. Muškarci koji imaju najmanje dva orgazma sedmiÄ•no Å¾ive duÅ¾e od muškaraca koji se seksaju jednom mjeseÄ•no, pokazala je studija.

Poboljšava cirkulaciju

Tokom seksa srce radi ubrzano, a svjeÅ¾a krv dolazi do organa i stanica. Pored toga, tijelo izbacuje toksine i druge supstance zbog kojih se osjeÄ‡ate umorno.

Pospješuje san

San nakon seksa je puno bolji i opušteniji, tvrde nauÄ•nici. A dobar san je garant zdravlja i dobre koncentracije.

Poboljšava kondiciju

Ako vam je odlazak u teretanu muÄ•enje, postoji bolji naÄ•in da se riješite viška masnog tkiva i ostanete u formi. Redovan seks Ä‡e uÄ•initi Ä•uda za vašu liniju. Samo pola sata voÄ‘enja ljubavi sagorijeva više od 80 kalorija.