

ثمانى فوائء صءىة للمعاشرة الزوجىة



الأربعاء 28 يونيو 2017 10:06 م

كتب: - الجزيرة

تتوالى الدراسات التى تشير إلى فوائء متعددة للمعاشرة الزوجىة تعود على صءة الرجال والنساء، وتتراوح من تحسين النوم إلى تقوية جهاز المناعة، فما أبرزها؟

يعتقد أن آثار النشاط الجنسى الإيجابية تعمل عبر عدة آليات، مثل تحسين المزاج لدى الشخص، وءرق السعرات الحرارية عبر المجهود الجسمى، وأيضا المشاعر الإيجابية التى يمر بها الشخص مع زوجه أثناء الجماع وقبله وبعده

ونقدم هنا بعض الفوائء الصءىة -وفقا لصءيفة دىلى تلغراف- للمعاشرة الزوجىة:

تحسين النوم

الظهور أصغر سنا، فوفقا لءراسة فإن الرجال والنساء النشيطين جنسيا يبدون أصغر من عمرهم الحقيقى بءمس إلى سبع سنوات

الحماية من التوبات القلبية

تحسين نظام المناعة

تقليل خطر سرطان البروستات لدى الرجال

تحسين وظائف الدماغ

ءرق المزيد من السعرات الحرارية

تقليل التوتر