

Egészséges szex - szex és egészség

Nem technikai és gyakorlati, gyakorisági útmutatóról van szó. Elsősorban arról, hogy a JÓ SZEX rendkívül egészséges

A szex mint kozmetikus

A nők rendkívül sokat költenek kozmetikumokra és – egyes típusok – rengeteg időt töltenek a kozmetikusnál is. Vannak, akik hetente több órát kenceficéztetik magukat, befekszenek a szoláriumba (ami kismértékben egészséges, de bizonyos időn túl a bőr korai öregedését eredményezi, s mondjuk, heti egy-két óra már nagyon sok). Közben jár a szájuk, mint ha nem is kezelőágyra, hanem vallatószékre fekédnének, s elmondják kalandjaikat, szerelmeik és megcsalattatásuk történetét a legapróbb részletekig, fittyet hányva arra a nem elhanyagolandó tényre: nem lehet tudni, a mellette lévő ágyon maszkban álcázva nem éppen az illetékes vagy az érintett fekszik-e?

Miközben ilyen tipikus női helyeken megy a szó-és pletykaáradat, tele a helyiség panasszal, a magányosság jajkiáltásaival, a partnercserélgetések dicsekvéseivel, nem gondolnak a legegyszerűbb és legolcsóbb kozmetikumra: a szexre. Ugyanis, ha egy nő gyakran él nemi életet, s nem csak elszenvédi, hanem feloldódva át is éli a kéjt, a lehető legjobb kozmetikumot fogadta magának. Az orgazmus pillanataiban ugyanis megnövekszik a vérnyomás, vérbőség lép fel a test több tájékán, így az arcbőrön is. Az egészséges – és természetes –, rendszeres arcpír kisimítja az arcbőrt, megelőzi a korai ráncosodást, vagy segít kiválaszni a meglévőket. Ezzel szemben a sírás összetöri és meggyötri az arcot ugyanúgy, mint a lelket.

Minden ellenkező híreszteléssel ellentétben viszont nem használ az arcbőrnek a ráfröccsenő ondó. Nem a legjobb pakolás... Képes felcsípni, kiütéssé, „ragyássá” tenni az arcbőrt. A test többi tájékán viszont megfelelő testápoló lehet – csak időben le kell mosni, és nem szabad megvárni, míg rászárad.

Nőgyógyászati és urológiai terápia

A rendszeres és kielégítő szexuális életet élő nők általában nincsenek nőgyógyászati gondjai. A rendszeres szextől a már gyermeket szült nők méhszája is teljesen begyógyul, szinte meg sem látszik rajta a szülés. Az állandó „abajgatástól” gyorsan és egészségesen, izmosan regenerálódik. (Vajon tudják-e a nők, hogy két szülés között legalább három évnek kell eltelnie ahhoz, hogy a hüvely szexre is alkalmas módon regenerálódjon? Orvosilag már néhány hónap után megfelelő, de kérdezzék meg a férjüket is...)

Az a nő, aki számára a szex élvezetes, nem talál állandó kifogásokat arra, hogy miért ne szeretkezzen: nem fáj gyakran a feje, nem hasfájós, nincsenek erős alhasi görcsei az „ünnepnapokon”, nem kap állandóan fertőzéseket, hüvelygombákat. A rendszeres és kielégítő – ami ugyebár nemcsak rajta múlik! – szex

elől nincs értelme menekülni, és higiéniai szempontból is karbantartja. Minél jobban fél valaki a fertőzésektől, annál inkább van esélye arra, hogy megkapja.

Az anális szexet kedvelő férfi – mármint ő a passzív fél, az ő ánusza érzékeny örömforrás – nem valószínű, hogy prosztatagyulladást vagy rákot kap. A módszerrel ugyanis szinte állandóan prosztatamasszázsban van része, s csak jobb ez, mintha az urológus (férfi) orvos végzi, nem? (Kivéve, ha valaki homoszexuális...) Ezzel szemben betegség forrása lehet, ha valakit anális szexszel megerőszakolnak, mivel a végbélszakasz felsérül, kivérzik, nagy fájdalmat okoz, esetleg aranyér lesz belőle. (Arról nem is beszélve, hogy igen kellemetlen lehet, ha a végbél záróizma elveszti kellő rugalmasságát.)

Belgyógyászati előnyök

Kellemesen hat a jó szex a szívre és a visszerekre. Húsz évvel ezelőtt és korábban az infarktust szenvedett betegeket eltöltötték a szextől, és óvatossá, nyugodt életre ítélték. Ma már bátrabbak az orvosok, s engedik a szexet, inkább a stressz kerülendő. A szex finoman és egyenletesen készíti nagyobb munkára a motort, miközben örömet is okoz és megnyugtató. Egy jó szeretkezés felér vagy öt kilométernyi egyenletes kocogó futással! (Persze, ne gyertek ezzel az ötlettel a tornaórán!)

Ugyanígy rugalmasítja az ereket is. Sok nő megmenekülhetne a kellemetlen visszereitől, ha jobb lenne a nemiségéhez való hozzáállása.

Hiába, a kielégült nő arca, teste és lelke is más.

Már csak azt kellene tudni mindenkinek, hogy NEKI milyen az a jó szex!?

ideál.hu

A gyógyító szerelem

A szerelem gyógyít Ön volt már szerelmes? Valószínűleg igen, s így pontosan tudja, milyen fantasztikus, lélekemelő érzés. Emellett nyilván a szerelem árnyoldaláról, a csalódásról is tudna mesélni. Arról, hogy az érzelmeink akár beteggé is tehetnek minket...

Vagy éppen ellenkezőleg, egészségessé! Tény: egy boldog szerelmi kapcsolat nemcsak kiegyensúlyozottá, hanem aktívabbá, a betegségekkel szemben

tényként kezelik, hogy érzelmi életünk nemcsak beteggé tehet minket, de óvhatja is egészségünket.

Bár az vitatható, hogy milyen erős a befolyása. Feltételezhető azonban, hogy sokkal több közvetlen kapcsolat van testünk és lelkünk között, mint azt a "klasszikus" pszichoszomatikus betegségek - fejfájások vagy gyomorpanaszok - tükrözik.

Azt már tudjuk, hogy a pozitív gondolatok és cselekedetek lebontják a szervezetünkben felhalmozódó - hosszú távon egészségkárosodást okozó - norepinefrint, azaz a stresszhormont. Ugyanakkor az úgynevezett boldogsághormon, az endorfin szintje magas a boldog párkapcsolatban élő embereknél. S ez azért nagyon fontos, mert betegség esetén mérhetően gyorsabban gyógyulnak meg azok, akik harmonikus viszonyban vannak társukkal.

Árulkodó külső

Aki boldog, annak az egész teste jobban működik. Energiával teltekn érzi magát, és még az alvási ciklusát is jelentősen csökkenti, miközben fizikai teljesítménye megnő. Emellett a boldog ember meg is szépül. Egyszerűen az egész teste boldogságot sugároz. Érdekes megfigyelés az is, hogy akinek zaklatott az élete, annak a bőre hajlamosabb a tisztátalanságokra, az aknéra, a neurodermatitiszre vagy az allergiára. Ám ha Amor nyíla szíven talál valakit, a bőre is megváltozik, tiszta és szép lesz.

Jó tudni!

Érzelmi "háztartásunkba" a szerelmi és partneri kapcsolatok - függetlenül attól, hogy azok boldogok-e vagy sem - központi szerepet játszanak. Az összefüggések megértésének kulcsát az agyutató felismerései szolgáltatják, ugyanis érzelmeink az agyunkban biokémiai, tehát testi reakciókat váltanak ki, amelyek azután további hatást gyakorolnak szervezetre. A hírvivő anyagainkat - elsősorban a hormonjainkat és a neuropeptidjeinket - mind a testi, mind a lelki folyamataink befolyásolják, "beindítják", így töltik be testünk és lelkünk között a közvetítő szerepet. Így zajlanak le az érzelmeinkre adott, részben már felderített, javarészt azonban még rejtélyes testi reakcióink.

Bizonyos tény, hogy a boldog párkapcsolat - pozitív testi hatásai miatt - minden esetben hosszabb életre predesztinál. Egy, az Egyesült Államokban végzett hosszabb vizsgálat mindezt látványosan bizonyította: az egyedül élők idő előtti elhalálzásának kockázata kétszer akkora, mint a családban élőké.

Amilyen pozitív hatásai lehetnek egy boldog párkapcsolatnak, éppen annyira káros is lehet egy rosszul működő viszony. Ha egy kapcsolat nem a megértés uralkodik, ha a partnerek korlátozzák egymást, saját a k a r a t u k a t kényszerítik a másikra vagy éppen hátrányos helyzetbe hozzák, az inga visszalendül! A pozitív emóciók helyét ilyenkor az elvesztettség, a félelem, az ellenségeskedés, a frusztráltság, a cinizmus, a reménytelenség, az önbecsülés és az öntudatlanság elvesztése veszi át. Ha ezek az érzések csak időnként

bukkannak fel, nincs komoly probléma, ha azonban állandósulnak, a legjobb úton haladunk egy betegség felé.

Légy szerelmes az egészségedért!

Tehát a boldog párkapcsolatok és szerelmi viszonyok mindenképpen az egészségünket szolgálják! A Légy szerelmes az egészségedért! parancsát követjük....

ideál.hu



ellenállóbbá tesz bennünket, vagy éppen meggyógyít. Sőt! A szerelem meghosszabbítja az életünket!

Amikor mintegy 200 évvel ezelőtt egy német orvos, Heinroth azt magyarázta, hogy a testi betegségeknek lelki okai is lehetnek, kollégái egyszerűen ki-nevették. Annak ellenére, hogy már 2400 évvel korábban Platón is hibásnak tartotta, hogy különválasszák a test és a lélek orvosait. Szerencsére napjainkban már Heinroth nézeteit általánosan elfogadják,