

El sexo es tan bueno para la salud como la vitamina D y el Brocoli

El sexo es tan bueno para la salud como la vitamina D y el Brocoli



La salud del placer: No es solo una fantasía, está comprobado que el sexo es tan bueno para ti como alimentarte bien, mantener tus niveles de vitaminas y nutrientes, o hacer ejercicio.

El sexo tiene para nosotros un sin fin de beneficios, desde extasiantes estados e increíbles sensaciones, hasta beneficios concretos para tu salud física, mental, y emocional.

Pero cuando hablamos de estos saludables efectos que tiene el sexo no solo nos referimos a los clásicos, como la liberación e estrés, la quema de calorías, y el mejorar los ritmos de sueño.

También existe otra gama de beneficios en todos los planos de la integridad de un individuo, por ejemplo el fortalecer tus vasos sanguíneos, combatir la depresión, reforzar el sistema inmunológico, e inclusive disminuir los riesgos de contraer cáncer en senos o próstata.

Un artículo del diario Wall Street Journal compila algunas de las mieles de la actividad sexual, y lo que realmente confirma que esta actividad es una bendición integral, el hecho de que los beneficios de una vida sexual activa se derraman aún a los niveles más profundos del ser humano: la psique y la bioquímica.

El florecimiento de la dopamina y su consecuente activación de los centros cerebrales, así como de la oxitocina que sirve como un analgésico natural, además de ayudar a combatir los miedos, convidarnos con un sentimiento de plenitud, estimular la testosterona entre los hombres favoreciendo el desarrollo muscular, o mejorar el estado de ánimo de las mujeres son solo algunas de las muestras

Así que tal vez sea momento de que reduzcas un poco tus jornadas laborales, dejes a un lado la absorbente computadora, y comiences a dedicarle un poco más de tiempo y energía a tu salud: ten sexo, mucho sexo.