

Découvrez les avantages d'avoir des rapports sexuels de façon régulière...

Selon l'université de Wilkes, faire l'amour deux fois par semaine libère un anticorps appelé immunoglobuline A ou IgA, qui aide à protéger le corps contre les infections et les maladies.

Voici 22 des milliers de maladies que vous pouvez guérir en faisant l'amour:

1. Le sexe vous protège contre le cancer de la prostate.

Des recherches suggèrent que de fréquentes éjaculations (au moins cinq fois par semaine) chez l'homme réduisent le risque de développer, plus tard, un cancer de la prostate.

2. Le sexe vous aide à maintenir la forme.

Rien de tel que de s'amuser (et de prendre du plaisir) en faisant du sport ! Faire l'amour est excellent pour votre activité cardiaque. Cela permet aussi de tonifier tous les muscles du corps. Cela semble dur à croire mais en faisant l'amour vous brûlez près de 200 calories en une demi-heure. Donc faire l'amour 3 fois par semaine vous permet de brûler au total 600 calories. Et c'est tellement mieux qu'un régime !

3. Le sexe soulage les maux de tête.

Pendant le rapport sexuel, une hormone appelée ocytocine est libérée lors de l'orgasme; elle accroît le niveau d'endorphines qui agissent comme un antidouleur naturel. Et le corps peut se relâcher. De nombreuses personnes constatent ainsi que leurs maux et douleurs (maux de tête, crampes, etc.) disparaissent ou s'améliorent après un rapport sexuel.

4. Le sexe aide à combattre la dépression.

Les femmes qui ont des orgasmes régulièrement sont généralement plus relaxes, moins déprimées, et physiquement et émotionnellement plus satisfaites. Le sexe aide aussi à mieux s'endormir et relâche la tension nerveuse en produisant, dans le cerveau, de la sérotonine – qui contrôle l'humeur et que l'on trouve également dans les antidépresseurs.

5. Le sexe vous garde jeune.

Le sexe serait l'une des composantes essentielles pour paraître environ dix ans de moins! Dans son ouvrage *Secrets of the Superyoung*, le Dr David Weeks, psychologue au Royal Edinburgh Hospital en Écosse, a compilé les habitudes de vie d'environ 3 500 personnes, âgées de 18 à 102 ans. Les personnes interrogées avaient en effet trois relations sexuelles minimum par semaine et elles avaient toutes pour particularité de paraître plusieurs années de moins que ce qu'annonçait leur état civil. Ces effets bénéfiques ont d'ailleurs été confirmés par de nombreuses autres recherches.

6. Le sexe protège contre l'incontinence.

Chez les femmes, les rapports sexuels réguliers favorisent la bonne santé du plancher pelvien et réduit ainsi les risques d'incontinence lié à l'âge.

7. Le sexe soigne l'esprit.

Faire l'amour est un bonheur de la vie. Un plaisir qu'on l'offre et qu'on le partage. Faire l'amour est un besoin sain du corps, du cœur et de l'esprit qui nous remplit d'énergie, de tendresse et de vie. C'est une façon de communiquer avec tous ses sens, ses sentiments. Un lieu de rencontre, où s'entrecroisent créativité, ressourcement et apaisement.

8. Le sexe rend heureux.

Les gens qui sont sexuellement actifs sont en général plus heureux (ce qui est excellent pour le système immunitaire) et moins enclins à la dépression.

9. Le sexe protège contre l'insomnie.

Le manque de sommeil a un impact négatif sur notre quotidien. Pour combattre l'insomnie, les experts recommandent, entre autre, d'arrêter l'alcool et la caféine, de regarder moins souvent la télé et de prendre un bain avant de se coucher. Faire l'amour peut être rajouté à cette liste de conseils pour bien dormir. Les hommes s'endorment presque instantanément après, et les toxines libérées au moment de l'acte ont un effet tranquilisant sur les femmes.

10. Le sexe protège contre les maladie de la peau.

Faire l'amour régulièrement libère donc une pléthore d'hormones dans le corps, appelées «Les hormones du bonheur». Et elles contiennent de la testostérone. Avec l'âge, le niveau de testostérone diminue. Ainsi, de nombreux rapports sexuels assurent un bon niveau de testostérone dans le corps. Cette hormone joue un rôle important: elle garde les os et les muscles en santé, sans oublier l'aspect jeune de la peau.

11. Le sexe protège contre le cancer du sein.

L'orgasme préviendrait l'apparition du cancer du sein. Une étude australienne suggère que la stimulation des seins chez la femme libère une hormone appelée l'ocytocine. L'étude précise que l'ocytocine est libérée en grande quantité au moment de l'orgasme, et que l'activité sexuelle pourrait donc avoir un rôle protecteur contre ce type de cancer.

12. Le sexe protège contre les maladies cardiovasculaires.

Une relation sexuelle est bénéfique pour votre cœur. Une étude réalisée à l'Université Queen de Belfast montre que faire l'amour

trois fois par semaine réduit de moitié le risque d'attaque cardiaque ou d'AVC. Chez les femmes, le sexe augmente la production d'œstrogènes, connus pour lutter contre les maladies cardiaques. Et il y a de bonnes nouvelles pour votre homme aussi : une autre étude publiée dans le Journal d'épidémiologie et de santé communautaire affirme que le sexe deux fois ou plus par semaine réduit le risque de crise cardiaque fatale, de 50% de plus, par rapport aux hommes qui ne font l'amour qu'une fois par mois.

13. Le sexe tonifie l'estime de soi.

C'est connu, tel l'appétit qui augmente en mangeant, plus vous avez des rapports sexuels, plus vous en aurez envie. Le corps sexuellement actif dégage une très grande quantité de phéromones, qui, tel un parfum sexuel, vous rendrait encore plus attirant(e) pour votre partenaire. Enfin se sentir désiré(e), nous fait sentir beau ou belle et s'avère un excellent tonique pour l'estime de soi!

14. Le sexe augmente la maîtrise de soi.

Avoir régulièrement des rapports sexuels apaise et diminue le stress. Il procure épanouissement et confiance en soi. Une récente étude menée à Scotland a démontré que les personnes sexuellement actives sont plus aptes à garder leur sang froid et à gérer des situations de stress.

15. Le sexe protège de la grippe et de l'asthme.

Selon des chercheurs, faire l'amour au moins une à deux fois par semaine augmente la production d'anticorps (les immunoglobulines A) qui nous protègent des infections virales comme la grippe. Le sexe est aussi un antihistaminique naturel : il combat l'asthme et le rhume des foins.

16. Le sexe fait vivre plus longtemps.

Le sexe ne vous fait pas seulement sentir plus jeune : la recherche montre qu'il peut réellement ralentir le processus de vieillissement. Lorsque vous atteignez l'orgasme, le corps sécrète la DHEA (déhydroépiandrostérone ou prastérone), une hormone connue pour améliorer la santé du système immunitaire, la réparation des tissus qui aide à garder une peau jeune. La DHEA favorise également la production d'autres hormones comme les œstrogènes, qui peut prolonger la vie par l'amélioration de la santé cardiovasculaire. C'est donc prouvé, le sexe rajeunit ! Une étude de 1981 démontrait que le taux de mortalité chez les plus de soixante-dix ans était plus faible chez les hommes ayant encore une activité sexuelle...

17. Le sexe tonifie votre bassin.

Les exercices de Kegel, du Dr Kegel, consistent en la contraction puis la relaxation des muscles du bassin. Les experts recommandent aux femmes de les pratiquer quotidiennement pour se préparer aux contraintes de la grossesse. Cependant, le problème c'est qu'ils doivent être exercés quotidiennement pour être vraiment efficaces. Heureusement, il y a une autre façon de renforcer ces muscles, en effet, sans vous en rendre compte, en faisant l'amour vous tonifiez votre bassin. Et plus les muscles sont fermes, meilleur est le plaisir.

18. Le sexe protège la femme contre les maladies mentales.

Selon une étude, le sperme, absorbé dans le corps humain aide la femme à réguler ses hormones et donc réduit le risque de maladie mentale.

19. Le sexe soigne le mal de dos.

On a montré dans des études que la stimulation vaginale avait pour effet d'augmenter la tolérance à la douleur. L'auto-stimulation du clitoris exerce également un effet analgésique. Selon les chercheurs, ce genre de stimulation peut soulager la douleur causée

par les crampes menstruelles, l'arthrite, le mal de dos et diverses autres affections.

20. Le sexe protège contre les caries.

Embrasser chaque jour éloigne le dentiste. La salive nettoie et fait diminuer le niveau d'acide qui cause les caries et prévient contre la plaque dentaire. Un analgésique, dans la salive, baptisé opiorphine soulage les douleurs physiques et les douleurs liées à l'inflammation, selon une étude française

21. Le sexe soulage la drépanocytose.

Pendant le rapport sexuel, le cœur bat plus vite et accroît donc le niveau d'oxygène dans le sang et la vitesse de la circulation sanguine. Deux conditions qui évitent la falciformation des hématies et de thromboses.

22. Le sexe contribue au bonheur.

Les moments de plaisir et d'affection que nous partageons avec notre partenaire, demeurent inestimables. Et présentent de nombreux effets psychologiques bénéfiques pour notre santé mentale, comme lutter contre la dépression. Des économistes de l'Université de Warwick se sont amusés à comparer comment la sexualité et l'argent contribuaient au bonheur.

Après avoir interrogé 16 000 personnes, la constatation principale est que les personnes qui sont les plus heureuses sont aussi celles qui font d'avantage l'amour. Et l'impact semble être le plus fort chez les individus au niveau d'éducation élevé. Par ailleurs, un revenu supérieur, n'implique par forcément plus de rapports sexuels.

Le vieux dicton « L'argent n'achète pas le bonheur » trouve ici tout son sens pour les chercheurs. Pas besoin de travailler plus pour gagner plus. En faisant simplement l'amour une fois par semaine, plutôt qu'une fois par mois, le bonheur supplémentaire éprouvé

devrait être équivalent à 50 000 dollars (environ 37 000 euros)
supplémentaires de vos revenus ! Toujours pour l'abstinence
sexuelle?<http://www.direct.cd>

- See more at: <http://www.conscience-et-veil-spirituel.com/maladies-soigner-en-faisant-l-amour.html#sthash.XZB3JYka.dpuf>