

Υγεία / Διατροφή

Πόσα χρόνια νεότεροι φαίνονται όσοι κάνουν συχνά σεξ

Ακόμη και οκτώ χρόνια νεότεροι φαίνονται οι άνθρωποι με συχνή αλλά και ικανοποιητική ερωτική ζωή σύμφωνα με ερευνητές. Σε πολύτιμο μυστικό μακροζωίας και γερής άμυνας του ανοσοποιητικού αναδεικνύεται η υγιής σεξουαλική ζωή η οποία χαρακτηρίζεται από ικανοποιητικές καθώς και συχνές ερωτικές επαφές. Οι συχνές ερωτικές επαφές (1-2 φορές την εβδομάδα) φαίνεται ότι αυξάνουν τα επίπεδα της ανοσοσφαιρίνης A η οποία εμπλέκεται στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού μας, σύμφωνα με έρευνα ψυχολόγων από το Πανεπιστήμιο Wilkes.

«Η ανοσοσφαιρίνη A είναι η πρώτη γραμμή άμυνας οργανισμού σε περίπτωση εισβολής ιών» δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής ψυχολόγος Δρ. Carl Charnetski. Η σχετική έρευνα διεξήχθη σε 111 φοιτητές του Πανεπιστημίου Wilkes και βάσει των ευρημάτων όσοι έκαναν σεξ 1-2 την εβδομάδα είχαν και κατά 30% υψηλότερα επίπεδα ανοσοσφαιρίνης A στο αίμα τους.

Να σημειωθεί ότι στο παιχνίδι της γερής άμυνας δεν μπαίνει μόνο η ερωτική επαφή καθαυτή, αλλά και τα φιλά. Σύμφωνα με τους ειδικούς τα φιλά αναδεικνύονται σε προστάτες της άμυνας μέσα από την πολύτιμη για τον οργανισμό ανταλλαγή μικροοργανισμών με το σώλιο. Επιπλέον και το (ασφαλές) σεξ όταν γίνεται συχνά χαρίζει σωματική και ψυχική ευεξία γεγονός που αποτελεί σημαντικό παράγοντα ενίσχυσης της άμυνας. Οι άνδρες και οι γυναίκες με τη μεγαλύτερη συχνότητα οργασμών εκτιμάται ότι μπορεί να «κερδίσουν» ακόμη και 3-8 χρόνια ζωής, ενώ σύμφωνα με μελέτες ο κίνδυνος θνησιμότητας είναι έως και 50% χαμηλότερος σε όσους έχουν αυξημένη συχνότητα σεξουαλικής ευχαρίστησης σε σύγκριση με εκείνους που έχουν λιγότερους οργασμούς.

Επιπλέον σε σουηδική μελέτη παρατηρήθηκε ότι η αυξημένη συχνότητα των ερωτικών επαφών (3 φορές την εβδομάδα) συσχετιζόταν με μεγαλύτερο προσδόκιμο επιβίωσης σε σύγκριση με όσους είχαν λιγότερες επαφές (π.χ. 2 φορές την εβδομάδα).

Οι λύσεις της εβδομάδας

Σταυρόλεξα - Sudoku

N	A	B		A	T	I	A	Z			
A	I	V	I	V		O	K	A			
P	T		Z	O	T	K	A	K			
	Z	O	N	Φ	I	Z		A	N	A	Z
Z	O	M	E		N	O	T	P	A	M	H
T		A	Z	N	A		N	A	M	I	T
I	A	T		A	T	P	A	P	O		
V	E	N	A	Z		I	Z	A	T		I
I	P	A	N	O	V	K		N	A	I	V
	E		E	Z	P	O		N	H		
					I	E	T	A	N	T	P
					Z	O		I	K	A	

Εύκολο
Πυκνό

Ηροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Την Παρασκευή
Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Δία στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να προωθήσετε τα νέα επαγγελματικά σας σχέδια, έχοντας σημαντική βοήθεια από φίλους.

Το Σάββατο

Η επιθυμία σας να ξεφύγετε από την ρουτίνα της καθημερινότητας θα είναι πολύ έντονη.

Ενώ την Κυριακή

Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Αιγόκερω θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με την εικόνα σας.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Την Παρασκευή

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Δία στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να εκμεταλλευτείτε τις ευκαιρίες που θα σας παρουσιασθούν στην καριέρα σας.

Το Σάββατο

Θα ασχοληθείτε με τις οικονομικές σας υποθέσεις.

Ενώ την Κυριακή

Η παρουσία της Σελήνης στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Αιγόκερω θα σας βοηθήσει να δείτε και πάλι με μεγαλύτερη αισιοδοξία το προσωπικό και το επαγγελματικό σας μέλλον.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Την Παρασκευή

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Δία στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να τακτοποιήσετε με ευκολία της γραφειοκρατικές σας υποθέσεις.

Το Σάββατο

Θα δώσετε ιδιαίτερη προσοχή στα ζητήματα που απασχολούν τον σύντροφο σας.

Ενώ την Κυριακή

Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Αιγόκερω θα σας ωθήσει να κάνετε την αυτοκριτική σας.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Την Παρασκευή

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Δία στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε σε μια σημαντική οικονομική συνεργασία.

Το Σάββατο

Θα ασχοληθείτε με την διατροφή και την φυσική σας κατάσταση.

Ενώ την Κυριακή

Η παρουσία της Σελήνης απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο του Αιγόκερω θα σας κάνει ιδιαίτερα αυστηρούς με τον σύντροφο σας.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Την Παρασκευή

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Δία απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να πάρετε τις τελικές αποφάσεις και να προχωρήσετε σε μια σημαντική συνεργασία την οποία σκέφτεστε εδώ και καιρό.

Το Σάββατο

Θα ασχοληθείτε με δραστηριότητες που σας γεμίζουν χαρά.

Ενώ την Κυριακή

Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Αιγόκερω θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με την διατροφή και την φυσική σας κατάσταση, και να βάλετε τα προσωπικά σας στοιχεία.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Την Παρασκευή

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Δία στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει ξεχωρίσετε στο χώρο της εργασίας σας και να πάρετε την επιβράβευση από τους συναδέλφους σας, για τις ιδέες και τις αποτελεσματικές σας λύσεις.

Το Σάββατο

Θα ασχοληθείτε με το χώρο του σπιτιού σας και την τακτοποίηση του.

Ενώ την Κυριακή

Γ παρουσία της Σελήνης στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Αιγόκερω σας υπόσχεται ότι θα περάσετε όμορφες στιγμές μαζί με τα παιδιά και τους αγαπημένους σας.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Την Παρασκευή

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Δία στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να εκμεταλλευτείτε τις ευκαιρίες που θα σας παρουσιασθούν και να αναπτύξετε ένα φιλόδοξο σχέδιο σας, ενώ σε προσωπικό επίπεδο θα δώσετε σημαντικές υποσχέσεις στο ερωτικό σας ταίρι.

Το Σάββατο

Θα έχετε ευχάριστες συζητήσεις με φίλους.

Ενώ την Κυριακή

Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Αιγόκερω θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με ιδιαίτερη σοβαρότητα με τα θέματα του σπιτιού σας.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Την Παρασκευή

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Δία στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να αποκαταστήσετε τις σχέσεις σας με τα συγγενικά σας πρόσωπα, ενώ αρκετοί από εσάς θα προχωρήσετε και στην οικονομική εκμετάλλευση ενός ακινήτου.

Το Σάββατο

Θα πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί με τα οικονομικά σας και να μην παρασυρθείτε σε άσκοπες σπατάλες.

Ενώ την Κυριακή

Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Αιγόκερω θα φέρει κοντά σας φιλικά σας πρόσωπα τα οποία θα ζητήσουν τις συμβουλές σας.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Την Παρασκευή

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Δία στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε σε πετυχημένες συνεργασίες.

Το Σάββατο

Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο σας θα σας κάνει βιαστικούς και ανυπόμονους.

Ενώ την Κυριακή

Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Αιγόκερω θα βγάλει στην επιφάνεια την πιο κτητική πλευρά του εαυτού σας.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Την Παρασκευή

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Δία στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε με επιτυχία τις συζητήσεις που αφορούν μια νέα οικονομική συνεργασία.

Το Σάββατο

Η ανάγκη σας για χαλάρωση και ξεκούραση θα είναι πολύ έντονη.

Ενώ την Κυριακή

Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο σας θα σας κάνει βιαστικούς και ανυπόμονους.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Την Παρασκευή

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Δία στο ζώδιο σας θα σας φέρει σημαντικές ευκαιρίες τις οποίες δεν πρέπει να αφήσετε να πάνε χαμένες.

Το Σάββατο

Θα περάσετε όμορφες στιγμές σε μια φιλική συγκέντρωση.

Ενώ την Κυριακή

Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Αιγόκερω θα ενισχύσει την επιθυμία σας για χαλάρωση και ξεκούραση.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Την Παρασκευή

Η όψη συνόδου που θα σχηματίσει ο Ερμής με τον Δία στο ζώδιο του Υδροχόου θα σας δώσει μια έξυπνη ιδέα, ενώ αρκετοί από εσάς είναι πιθανό να προχωρήσετε και σε σημαντικές συμφωνίες στο παρασκήνιο.

Το Σάββατο

Θα ασχοληθείτε με την εξέλιξη της καριέρας σας.

Ενώ την Κυριακή

Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Αιγόκερω θα σας βοηθήσει να έρθετε πιο κοντά με σημαντικά πρόσωπα από τον φιλικό σας κύκλο.