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 Α η οποία εμπλέκεται στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού μας, σύμφωνα με έρευνα ψυχολόγων από το Πανεπιστήμιο Wilkes.

«Η ανοσοσφαιρίνη Α 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 Α στο αίμα τους.

Να σημειωθεί ότι στο παιχνίδι της γερής άμυνας δεν μπαίνει μόνο η ερωτική επαφή καθεαυτή, αλλά και τα φιλιά. Σύμφωνα με τους ειδικούς τα φιλιά αναδεικνύονται σε προστάτες της άμυνας μέσα από την πολύτιμη για τον οργανισμό ανταλλαγή μικροοοργανισμών με το σάλιο. 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

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η σύνοδος Ερμή-Κρόνου θα ευνοήσει κάποιους από εσάς να σταθεροποιήσετε κάποια επαγγελματικά σχέδιά σας ή να έχετε υποστήριξη και βοήθεια από κάποιο φιλικό σας πρόσωπο . Στις 03.03 θα περάσει ο Ερμής στους Ιχθύς ωστόσο και κάποιοι θα πρέπει να προσέχετε πισώπλατες ενέργειες ή κουβέντες αλλά καλό θα είναι να προσέχετε και τους υπολογιστές σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να πάρετε κάποια χαρά από το ταίρι σας ή ίσως να μάθετε κάποια νέα που θα σας φέρουν ικανοποίηση ενώ κάποιοι ίσως να έχετε βοήθεια από κάποιο σας γονιό. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια πολύ ευνοϊκή γνωριμία και κάποιοι ίσως να σταθεροποιήσετε μια γνωριμία που έχετε κάνει.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Από τις 03.03 ο Ερμής θα περάσει στους Ιχθύς και ίσως να θελήσετε να επενδύσετε σε κάποιους στόχους σας ή ομάδες ωστόσο καλό θα είναι να είστε προσεκτικοί και να μην είστε περισσότερο δοτικοί από ότι πρέπει αλλά καλό θα είναι να μην δανείσετε σε φίλους. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να πάρετε χαρά από το ταίρι σας ή συναισθηματική υποστήριξη αλλά κάποιοι από εσάς ίσως να έρθετε σε αντιπαραθέσεις για θέματα οικονομικά αλλά και για ελλείψεις που ίσως να υπάρχουν στην συναισθηματική σας ζωή. Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε μυστικές συναντήσεις και κάποιοι ίσως να κάνετε μια γνωριμία μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η σύνοδος Ερμή-Κρόνου που θα πραγματοποιηθεί επίσης την ίδια ημέρα ίσως να σας βάλει στη διαδικασία να κάνετε έναν προγραμματισμό για κάποια σχέδιά σας ή τα οικονομικά σας ωστόσο ίσως να χρειαστεί να πάρετε κάποιες πληροφορίες για θέματα νομικά. Ο Ερμής στους Ιχθύς από τις 03.03 ωστόσο δεν θα είναι και τόσο θετικός για να πάρετε αποφάσεις σε θέματα επαγγελματικά αφού ίσως να μην καταφέρετε να έχετε καθαρή σκέψη και να υπάρχει κάποιος αποσυντονισμός. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε την ευκαιρία να περάσετε όμορφα με φίλους ή να καταφέρετε να πετύχετε κάποιους στόχους σας με το ταίρι σας ενώ κάποιοι δεν αποκλείεται να κοινοποιήσετε στο περιβάλλον σας για κάποια ενδεχόμενη δέσμευση. Οι αδέσμευτοι θα κάνετε ίσως μια νέα γνωριμία μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον ενώ κάποιοι ίσως να κάνετε μια γνωριμία με διαφορά ηλικίας σε κάποιο ταξίδι σας.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Ο Ερμής από τις 03.03 επίσης θα περάσει στους Ιχθύς και θα έχετε την ευκαιρία να διασκεδάσετε ή να ασχοληθείτε με κάποια χόμπι σας ίσως και καλλιτεχνικά και να ξεκινήσετε κάποια σεμινάρια. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως κάποιοι από εσάς να επισημοποιήσετε τη σχέση σας και να έχετε την ευκαιρία να βγείτε έξω και να διασκεδάσετε με φίλους,θα έχετε την ευκαιρία να ασχοληθείτε με τα παιδιά σας ωστόσο κάποιοι από εσάς ίσως να πιεστείτε συναισθηματικά και οικονομικά με το ταίρι σας λόγω υποχρεώσεων της καθημερινότητας. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία σε κάποια έξοδό σας ,θα φλερτάρετε και θα ερωτευτείτε ενώ κάποιοι από εσάς ίσως να έχετε συναντήσεις ερωτικού χαρακτήρα με κάποιο πρόσωπο από το παρελθόν.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η σύνοδος του Ερμή με τον Κρόνο ταυτόχρονα ίσως να πιέσει κάποιους από εσάς σε συνεργασίες σας ίσως και για οικονομικά θέματα και να έχετε κάποια απομάκρυνση ή διακοπή συνεργασίας. Ενώ ο Ερμής στους Ιχθύς από τις 03.03 ίσως να σας βάλει στη διαδικασία να ρυθμίσετε κάποια οικονομικά θέματα ωστόσο ίσως να μην βγάλετε άκρη ενώ θα πρέπει να είστε προσεκτικοί εάν χρειαστεί να κάνετε κάποιους διακανονισμούς αφού ίσως να σας διαφύγουν κάποιες λεπτομέρειες. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε εύνοια στην επικοινωνία με το ταίρι σας και ίσως να κάνετε και κάποιο ταξίδι που θα βελτιώσει τη σχέση σας ενώ κάποιοι ίσως να κάνετε ένα ταξίδι για να δείτε τα παιδιά σας.Ωστόσο κάποιοι από εσάς προσπαθήστε να προσπεράσετε παρεξηγήσεις και δυσκολίες . Οι αδέσμευτοι θα έχετε την ευκαιρία να κάνετε μια πολύ τυχερή και ευνοϊκή γνωριμία ίσως και σε ένα ταξίδι ή εκδρομή που θα κάνετε ενώ κάποιοι ίσως να αποφασίσετε να σταθεροποιήσετε μια γνωριμία μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Στις 03.03 επίσης ο Ερμής θα περάσει στους Ιχθύς και θα πρέπει να κάνετε μεγαλύτερη προσπάθεια να είστε συγκεντρωμένοι αφού αυτή η θέση θα είναι λίγο χαοτική και καλό θα είναι να προσέχετε να μην είστε αφηρημένοι και να αποφύγετε παραλείψεις στις συνεργασίες σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα είστε πολύ κοντά συναισθηματικά με το ταίρι σας ή ίσως να πάρετε χαρά από μια επιτυχία ή έσοδα που ίσως να έχει το ταίρι σας ενώ κάποιοι θα ασχοληθείτε αρκετά με τα παιδιά σας μέσα στην καθημερινότητα. Οι αδέσμευτοι θα κάνετε μια νέα γνωριμία αρκετά ευνοϊκή ενώ κάποιοι ίσως να αποφασίσετε να βγείτε με κάποιο πρόσωπο μέσα από τον χώρο εργασίας σας.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Ο Ερμής στους Ιχθύς από τις 03.03 επίσης και στον οίκο της εργασίας ή της καθημερινότητάς σας ίσως να σας δημιουργήσει κάποια ασάφεια ενώ θα πρέπει να προσέξετε να μην αμελήσετε υποχρεώσεις σας που σχετίζονται με το δημόσιο ή σπουδές. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα πάρετε μεγάλη χαρά από το ταίρι σας και κάποιοι ίσως αποφασίσετε να δεσμευτείτε ενώ κάποιοι ίσως να αποφασίσετε να συγκατοικήσετε ή να δεσμευτείτε ίσως και λόγω του ερχομού κάποιου παιδιού. Οι αδέσμευτοι θα κάνετε μια νέα και αρκετά τυχερή ευνοϊκή γνωριμία ενώ κάποιοι ίσως να έχετε σημαντικές εξελίξεις με κάποιο άτομο που γνωρίζατε από το παρελθόν.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Ο Ερμής στους Ιχθύς επίσης από τις 03.03 θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε περισσότερο με κάποια χόμπι σας ή να συμμετέχετε σε κάποιες ομάδες ειδικά εάν αυτές έχουν ενασχόληση με καλλιτεχνικά ή μεταφυσικά θέματα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε καλή επικοινωνία με το ταίρι σας και θα μπορέσετε να βελτιώσετε την καθημερινότητά σας ίσως και από κάποια έσοδα που θα έχετε ενώ θα έχετε την ευκαιρία να παίξετε και να ασχοληθείτε περισσότερο με τα παιδιά σας. Ωστόσο κάποιοι από εσάς ίσως να πιεστείτε με ένα πρόσωπο της οικογένειάς σας που θα σας έχει ανάγκη. Οι αδέσμευτοι ίσως κάνετε μια γνωριμία μέσα στην εργασία ή την καθημερινότητά σας που θα είναι αρκετά ευνοϊκή ενώ κάποιοι θα φλερτάρετε και θα διασκεδάσετε περισσότερο.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Από τις 03.03 και μετά που ο Ερμής θα περάσει στους Ιχθύς θα πρέπει σταδιακά να προσέχετε υποσχέσεις που θα σας δοθούν αλλά και υποσχέσεις που δεν θα κρατηθούν από συνεργασίες ή προτάσεις που θα σας γίνουν. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα πάρετε χαρά από τα παιδιά σας και κάποιοι θα καταφέρετε μέσα από συζητήσεις με το ταίρι σας να κάνετε έναν καλό οικονομικό προϋπολογισμό ωστόσο ίσως τελικά να μην τηρηθούν κάποια δεδομένα που θα έχετε βάλει και να πρέπει να είστε προσεχτικοί σε απαιτήσεις που ίσως να έχει το ταίρι σας.

Οι αδέσμευτοι θα έχετε ευνοϊκές εξελίξεις με κάποιο φλερτ και κάποιοι ίσως να ερωτευθείτε και να ξεκινήσετε μια σχέση ωστόσο από τις 03.03 και μετά κάποιοι ίσως να έχετε ασάφεια για την εξέλιξη μιας σχέσης ή μιας γνωριμίας που έχετε κάνει.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η σύνοδος Ερμή-Κρόνου επίσης ίσως να σας πιέσει με κάποιες οικονομικές υποχρεώσεις ενώ ο Ερμής στους Ιχθύς ίσως να σας φέρει σε επαφή με τα αδέλφια σας ωστόσο κάποιοι ίσως να πάρετε απογοήτευση ή να πάρετε πληροφορίες που θα σας μπερδέψουν .Επίσης προσέχετε να μην αμελήσετε νομικά θέματα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα περάσετε όμορφα με το ταίρι σας και θα έχετε τη δυνατότητα να διασκεδάσετε με αγαπημένα πρόσωπα μέσα στο σπίτι σας ενώ πολλοί θα θελήσετε να κάνετε έναν καλό οικονομικό προϋπολογισμό. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία μέσα από ένα οικογενειακό τραπέζι ενώ κάποιοι ίσως να κάνετε έναν απολογισμό στη συναισθηματική σας ζωή και να πιεστείτε για κάποιο πρόσωπο που ίσως να βρίσκεται μακριά.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Ο Ερμής στους Ιχθύς από τις 03.03 επίσης θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με τα οικονομικά σας ενώ καλό θα είναι να είστε προσεκτικοί με χρήματα που θα ξοδέψετε αλλά και με χρήματα που ίσως να απαιτηθούν από εσάς. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα περάσετε όμορφα με το ταίρι σας και ίσως να έχετε την ευκαιρία να κάνετε και κάποια εκδρομή ή να έχετε μια ευχάριστη πρόσκληση από φιλικά σας πρόσωπα ενώ κάποιοι ίσως να πρέπει να πάρετε κάποια χρήματα από τρίτους ή κάποιο οικογενειακό επίδομα που ίσως να ανακουφίσει τις ευθύνες που έχετε αναλάβει. Οι αδέσμευτοι θα έχετε την ευκαιρία να κάνετε μια πολύ τυχερή γνωριμία μέσα από κάποια εκδρομή ή σε χώρο σεμιναρίων ή επαφών που θα έχετε ενώ κάποιοι ίσως να έχετε συνάντηση ή επαφή με πρόσωπο από το παρελθόν που δεν έχετε ξεπεράσει ακόμη.

Ιχθύς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η σύνοδος Ερμή-Κρόνου ίσως να σας πιέσει σε ένα πιο εσωτερικό επίπεδο για θέματα συνεργασίας ή επαγγελματικά ωστόσο υπάρχει και μια περίπτωση να έχετε κάποια πληροφορία από φιλικό πρόσωπο για κάποιο θέμα που σας απασχολεί .

Ο Ερμής στο ζώδιό σας θα σας φέρει σε επαφές με γνωστούς ή με την οικογένειά σας ενώ καλό θα είναι να είστε λίγο διστακτικοί με το ενδιαφέρον κάποιων.

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα είστε καλά συναισθηματικά με το ταίρι σας και ίσως να πάρετε και κάποιο δώρο ενώ κάποιοι ίσως να πιεστείτε με κάποια αναμόχλευση του παρελθόντος.

Οι δεσμευμένοι θα κάνετε μια νέα γνωριμία που θα σας καλύψει συναισθηματικά ενώ κάποιοι ίσως να πιεστείτε συναισθηματικά με κάποιο πρόσωπο από το παρελθόν που ίσως να σας ενοχλήσει.