

العلاقة الحميمة بين الزوجين تحمي من الإصابة بـ 8 أمراض

نسمع دائماً عن فوائد العلاقة الحميمة بين الزوجين، وعما تتيحه لهما من مشاعر وسعادة، ولكن لا يعلم الكثيرون أن العلاقة الحميمة هي علاج للكثير من الأمراض وتوقي المناعة وتقي من الإصابة بالعديد من الأمراض.

نقدم لكم اليوم من خلال موضوعنا 8 فوائد صحية لممارسة العلاقة الحميمة بين الزوجين بشكل دائم:

▪ تقوي القلب: تساعد العلاقة الحميمة على تحسين أداء القلب وتقلل خطر الإصابة بالنوبات القلبية المفاجئة كما تعمل على تحسين الدورة الدموية.



▪ تقضي على الصداع: فهي تلعب دور قوي بالقضاء على الصداع لأنها تطلق هرمون الأكسيتوسين كما تزيد من الأندورفين بالجسم، التي تساعد على استرخاء العقل والجسم.



▪ تخلص من الاكتئاب: تعمل العلاقة الحميمة على تحسين الشعور بالسعادة مع شريك الحياة وهي مضادة للاكتئاب وتحسن الصحة النفسية.



▪ تقضي على التوتر والأرق: تتيح حالة من الاسترخاء إلى أقصى حد فتؤدي إلى التخلص من التوتر والأرق.



▪ تقي من الأنفلونزا: تعتبر العلاقة الحميمة علاج طبيعي للأنفلونزا أو البرد، حيث ينتج الجسم الأجسام المضادة، التي تعد مضاداً قوياً للفيروسات.



▪ تقي من آلام العضلات والمفاصل: تساعد العلاقة الحميمة بين الزوجين في حل مشكلة آلام المفاصل والعضلات وتتيح قدرة العضلات على الحركة بشكل تلقائي والاسترخاء والشعور بالارتياح.



▪ تقلل خطر الإصابة بسرطان البروستاتا: تساعد على تقليل خطر

الإصابة بسرطان البروستاتا كما تحمي من ظهور الأورام
المحتملة.



▪ تقلل خطر الإصابة بسرطان الثدي: تعد العلاقة الحميمة للنساء
حاجز وقائي ضد الإصابة بسرطان الثدي، لأنها تحفز إطلاق هرمون
الأوكسيتوسين، الذي يحمي من هذا السرطان.

