Автор: Gantrius
11.08.2007 07:17 -

Одни говорят, что без секса еще никто не умирал, и прекрасно обходятся без него многие месяцы. Другие после недели воздержания лезут на стену, и говорят, что без секса жизнь не мила. Почему так? И чем можно заменить секс, если уж возникла такая необходимость? Для начала попробуем разобраться, что, собственно, нам дает секс. Почему заниматься им приятно, и почему человек впадает от него, прямо скажем, в зависимость? Ученые говорят, что секс запускает в нашем организме мощные и многообразные биохимические процессы.

В большом количестве вырабатываются гормоны, доставляющие удовольствие (дофамин) и улучшающие настроение (серотонин), а во время оргазма в кровь выбрасываются эндорфины (так называемые "гормоны счастья"), вызывающие чувство эйфории. Именно из-за такого набора психотропных веществ секс называют средством от депрессии и самым безопасным транквилизатором в мире. К счастью, эти гормоны выделяются не только при занятии сексом. Снять половое напряжение помогает мастурбация. И не только она одна.

Как повысить уровень серотонина

1. Сесть на специальную диету. Чтобы уровень серотонина подрос нужна аминокислота триптофан, которой богаты хлеб, бананы, шоколад, инжир, обычный сахар, а также молоко, жирная рыба и брокколи. 2. Послушать веселую песню. Тот, кто боится поправиться на триптофановой диете, может воспользоваться наработками английского психолога Томаса Каморро-Премюзика. Этот любознательный ученый изучал, как музыка меняет уровень серотонина в крови слушателей, и даже вывел формулу: S (уровень серотонина) = P (высота звука) + Pos (позитив) + T (тональность) + BPM (темп) + I (приятные ассоциации). Звание самой серотониновой композиции досталось песне "Wake Up Boo!" группы "Boo Radleys". Впрочем, мнением российских меломанов Каморро-Премюзик как-то не интересовался.

3. Выпрямиться. В 1994 году ученые доказали, что уровень серотонина поднимает высокий социальный статус и чувство гордости. У начальника этого гормона больше, чем у подчиненного. Победа любимой команды вызывает повышение уровня серотонина в крови у болельщиков. А самый простой способ вызвать чувство гордости, а, значит, и повысить уровень серотонина, - всегда ходить с прямой спиной. Ведь гордость ассоциируется с хорошей осанкой, поэтому, выпрямляясь, мы автоматически становимся увереннее в себе.

4. Принять таблетку. В крайнем случае, можно повысить уровень серотонина в крови с помощью лекарственных препаратов: 5-гидрокситриптофана, который участвует в образовании гормона, или ингибиторов его обратного захвата, типа Прозака. Кроме того, уровень серотонина, хоть и ненадолго, повышает алкоголь.

Как повысить уровень дофамина

1. Вкусно поесть. Дофамин неприхотлив, его уровень растет уже от самого факта приема пищи, причем растет не меньше, чем от занятия сексом. 2. Покурить. Если вы курите - знайте, что никотин также способствует выработке дофамина. 3. Заняться шоппингом. В 1995 году ученые из Университета Кентукки изучали на примере лабораторных крыс, как влияет хождение по магазинам на женщин. Оказывается у грызунов, осваивающихся в новой интересной клетке, уровень дофамина в крови повышается - они получают удовольствие. То же самое происходит во время шоппинга. Причем количество гормона зависит не от количества покупок, а от их предвкушения. 4. Включиться в игру. Не важно, что это будет: преферанс, пейнтбол или участие в передаче "Кто хочет стать миллионером". Главное, чтобы впереди маячил какой-никакой приз.

Автор: Gantrius
11.08.2007 07:17 -

Как повысить уровень эндорфинов

Что касается эндорфинов, то помимо секса, их выделению способствует предостаточно других вещей. 1. Сладости, особенно шоколад. Недаром во Франции даже выпущена марка шоколада, которая рекламируется как "Заменитель секса". 2. Опиаты - героин и морфин, синтетические эндорфины - самые опасные заменители секса, и не стоит с ними экспериментировать. Кроме того, организм, получая эндорфины извне, перестает вырабатывать их сам. Поэтому если прекратить прием наркотиков, наступит период депрессии. 3. Спорт. Количество эндорфинов, выделяемых при занятиях спортом, сравнимо с их количеством после сексуального контакта. Прежде всего, это касается бодибилдинга и единоборств, при которых физическая нагрузка максимальна.

4. Стресс. После разрешения напряженной ситуации организм также вырабатывает эндорфины. Стрессом может быть все что угодно: напряженная работа, прохождение сложного уровня компьютерные игры, охота … или, например, порка. По утверждению новосибирского биолога Сергея Сперанского, уровень эндорфинов после 30-60 ударов розгами по ягодичной области повышается в несколько раз. 5. Искусство. Просмотр кинофильма, посещение выставки, прослушивание музыки и даже собственное творчество приводит к выбросу эндорфинов. 6. Деньги. На одном из форумов девушка заявила, что согласна отказаться от секса, если ей будут за это платить. За каждый день воздержания. А что? Деньги, они тоже вызывают эйфорию… 7. И, наконец, смех - простой, дешевый и безопасный способ разжиться "гормонами счастья".

По материалам сайта: http://medicinform.net/