



ЦІКАВІ ФАКТИ ПРО ЖІНОЧЕ



ТРОХИ БІЛЬШЕ ПРО ЛІБІДО

Лібідо – це результат взаємодії гормональних, нервових та психоемоційних механізмів, які формують сексуальне бажання та задоволення від близькості.



КОЛИ СЕКСУАЛЬНЕ БАЖАННЯ ВТРАЧАЄ БАРВИ

Серед основних причин:

- Гормональні коливання
- Сухість слизових оболонок
- Депресивні та тривожні стани
- Порухення сну
- Емоційне виснаження
- Хронічний стрес
- Судинні порушення
- Деякі лікарські засоби

НА СЕКСУАЛЬНЕ БАЖАННЯ ВПЛИВАЮТЬ:



- судинний кровообіг
- психоемоційний стан
- активність нервової системи
- рівень енергії та стресу
- гормональний фон

ЯК ФОРМУЄТЬСЯ СЕКСУАЛЬНЕ БАЖАННЯ?



Завдяки взаємодії кількох систем організму:

ЦНС – відповідає за сексуальну мотивацію та емоційне сприйняття близькості.

Ендокринна система – регулює статеві гормони, нейромедіатори та сексуальну реактивність.

Вегетативна нервова система – бере участь у процесах збудження та фізіологічної відповіді організму.

Судинна система – забезпечує приплив крові до статевих органів і впливає на чутливість.

ЕСТРОГЕНИ ТА ЇХ РОЛЬ У СЕКСУАЛЬНОМУ ЗДОРОВ'І

Підтримують стан слизових оболонок, судин, тканин і нервової системи.

Впливають на:

- зволоження слизових;
- синтез колагену;
- еластичність тканин;
- мікроциркуляцію;
- чутливість рецепторів;
- сексуальний комфорт.



ЩО ТАКЕ ФІТОЕСТРОГЕНИ?



Фітоестрогени – це біологічно активні рослинні сполуки, які структурно подібні до естрогенів і можуть взаємодіяти з естрогеновими рецепторами – спеціальними білками, через які естрогени реалізують свої ефекти в організмі.

СОЯ: КЛАСИКА ФІТОЕСТРОГЕНІВ

Містить ізофлавіони – геністеїн та даїдзеїн.

Саме із сої почалося активне вивчення рослинних естрогеноподібних сполук у контексті менопаузи та жіночого здоров'я.



ЛЬОН: ЛІГНАНИ В ДІЇ

Є найбагатшим джерелом лігнанів.

Їхня активність частково залежить від кишкової мікробіоти, яка перетворює лігнани на сполуки з м'якою естрогеноподібною дією.



ПУЕРАРІЯ МІРІФІКА

Має у складі міроестрол та дезоксиміроестрол. Ці сполуки мають високу спорідненість до естрогенових рецепторів.



М'ЯКА ДІЯ КУНЖУТУ

Його фітоестрогенна дія зазвичай м'якша і більше пов'язана із загальною поживною цінністю насіння: корисними жирами, мінералами та поліфенольними сполуками.

ХМІЛЬ: АКТИВНИЙ ГРАВЕЦЬ

Містить 8-пренілнarinгенін – один із найактивніших природних фітоестрогенів.



ЧЕРВОНА КОНЮШИНА

Містить ізофлавіони біоханін А та формонетин, які досліджують у періоди гормональних змін.



ЦІКАВИЙ ФАКТ!

Активність фітоестрогенів у десятки або навіть сотні разів нижча за активність ендогенних естрогенів, тому їх дія є значно м'якшою.



АФРОДИЗИАКИ: МІФИ, ФАКТИ Й РЕАЛЬНІСТЬ



ПОЛУНИЦЯ: БІЛЬШЕ РОМАНТИКА, НІЖ АФРОДИЗИАК

Полуниця часто асоціюється з романтикою завдяки кольору, аромату та формі.

Але наукових доказів, що вона напряду підвищує лібідо, немає. Її “ефект” більше пов'язаний з атмосферою, емоціями та приємним настроєм.

ЧЕРВОНЕ ВИНО ПІДВИЩУЄ СЕКСУАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ?

Невелика кількість алкоголю може сприяти розслабленню.

Однак надмірне вживання алкоголю, навпаки, погіршує сексуальну функцію та знижує чутливість.



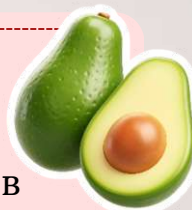
ШОКОЛАД - СПРАВЖНІЙ АФРОДИЗИАК

Шоколад містить речовини, які стимулюють вироблення ендорфінів і серотоніну.

Він не підвищує лібідо напряду, але може покращувати настрій і сприяти емоційному комфорту.



АВОКАДО - ПРИРОДНИЙ АФРОДИЗИАК



Авокадо ще з давніх часів асоціювали з родючістю та сексуальним здоров'ям.

Містить корисні жири, вітаміни групи В та антиоксиданти, які підтримують загальне здоров'я організму.

Саме тому його часто включають до раціону для підтримки енергії та гарного самопочуття.

УСТРИЦІ - ПІДВИЩУЮТЬ СЕКСУАЛЬНИЙ ПОТЯГ?

Устриці традиційно вважають афродізіаком через високий вміст цинку.

Проте наукових доказів того, що одна порція устриць миттєво посилює лібідо, немає.

Більше значення має загальний стан здоров'я та гормональний баланс.

ГОСТРА ЇЖА РОБИТЬ ЛЮДИНУ БІЛЬШ ПРИСТРАСНОЮ?

Перець та спеції викликають приплив крові, потовиділення та прискорення серцебиття, що іноді помилково сприймається як сексуальне збудження.

АЛЕ прямого впливу на лібідо вони не мають.

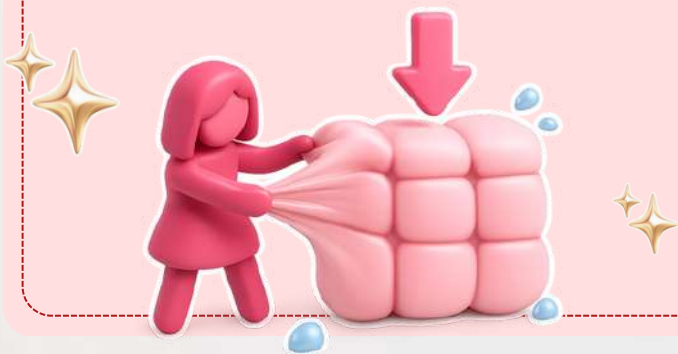


ПРО ЩО МОВЧАТЬ КЛІТИНИ?

МЕХАНІЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ - ЦЕ ІНФОРМАЦІЯ

Для тканин розтягнення, стискання, тиск і тертя - це не випадковий вплив, а сигнал.

На поверхні клітин є механочутливі білки та іонні канали, які "зчитують" фізичну силу й запускають внутрішньоклітинну відповідь.



ГІДРАТАЦІЯ - ЦЕ БІЛЬШЕ, НІЖ ВОДА

Важливо, як вода утримується у позаклітинному матриксі - структурі, що допомагає тканині залишатися пружною, еластичною та краще розподіляти механічне навантаження.

Тому комфорт слизової залежить не лише від кількості води.



ЯК ТКАНИНА ВІДПОВІДАЄ НА ЦІ СИГНАЛИ?

Тканина постійно адаптується до навантажень.

У відповідь на механічний стимул клітини можуть активувати синтез колагену, продукцію гіалуронової кислоти, оновлення матриксу та процеси відновлення тканини.



ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ ПРИ ВТРАТІ ГІДРАТАЦІЇ?

Коли тканина гірше утримує воду, змінюються її фізичні властивості.

Зростає тертя, знижується еластичність, а механічне навантаження може концентруватися на окремих ділянках.



КЛІТИНИ ВІДЧУВАЮТЬ НЕ ЛИШЕ ХІМІЮ

Для клітин важливе не тільки хімічне середовище. Вони також "відчують" жорсткість тканини, її еластичність, тиск і механічне навантаження.

Сьогодні ці фізичні властивості розглядають як важливі біологічні сигнали, що впливають на оновлення тканини.

