

L'AMOUR, SOURCE DE JOUVENCE, DE BONHEUR et D'HARMONIE

En plus du plaisir qu'il procure, l'amour augmenterait l'espérance de vie, préviendrait les coups de blues, l'apparition de problèmes cardiaques ... en un mot, l'amour est bon pour le corps et l'esprit.

L'AMOUR NOUS RAJEUNIT

Faire l'amour au moins 3 fois par semaine permettrait de rajeunir de 10 ans. C'est le résultat d'une enquête réalisée par un psychologue écossais auprès de 3 500 personnes qui ne « faisaient pas leur âge ». Ces effets bénéfiques ont d'ailleurs été confirmés par de nombreuses études. Bien sûr, faire l'amour est un exercice comme un autre qui permettrait d'entretenir son corps. Et des relations sexuelles harmonieuses peuvent être synonymes de vie heureuse. Or, les gens heureux ont certainement l'air plus jeune... !

L'AMOUR AUGMENTERAIT LA LONGEVITE

Les relations sexuelles régulières feraient baisser le taux de mortalité chez l'homme. Une étude britannique a démontré que le taux de mortalité des hommes ayant au moins deux relations sexuelles par semaine était deux fois plus bas que le taux de mortalité de ceux qui en avaient moins d'une fois par mois.

L'AMOUR C'EST BON POUR LE CŒUR ... ET POUR LE MORAL

Une étude menée au Pays de Galles auprès de 2 400 hommes a démontré que ceux qui ont eu au moins 3 orgasmes par semaine sur une durée totale de 10 années, sont aussi ceux qui ont 2 fois moins de risque d'avoir une crise cardiaque ou une attaque cérébrale.

Tranquillisant, antidépresseur, somnifère... le sexe ne fait pas du bien qu'au corps, l'esprit en profite également. Le plaisir procure un relâchement physique et psychique du à la libération d'endorphines, hormones ayant une influence positive sur l'humeur, la gestion du stress, le sommeil et les troubles dépressifs.

LES PLANTES DE TOUS VOS DESIRS

Bien sûr, aucune substance au monde ne remplacera jamais le bonheur que procure l'intime complicité de deux êtres unis par un véritable et tendre amour. Néanmoins, le stress, la fatigue, les soucis, l'habitude aussi, peuvent émousser ces élans. Pour retrouver ces instants de plénitude à deux, certaines plantes peuvent vous être une aide précieuse, en toute sécurité.