

# برای افزایش میل جنسی خود به سراغ امگا 3 بروید

استرس یا هورمون ها می توانند بر میل جنسی شما تأثیر بگذارند. آیا می خواهید میل جنسی خود را تقویت کنید؟ برای افزایش میل جنسی خود به سراغ امگا 3 بروید.

به گزارش هلت شاتز، هورمون ها، اضطراب، مسائل مربوط به رابطه، استرس و سن برخی از عواملی هستند که می توانند بر میل جنسی تأثیر بگذارند.

رسیدگی به تغییرات در میل جنسی شامل شناسایی و پرداختن به علت اصلی است. ممکن است به مراقبت های پزشکی نیاز داشته باشید یا فقط می توانید راه هایی را برای کاهش استرس و رفع مشکلات زندگی عشقی خود برای بهبود میل جنسی امتحان کنید. شما همچنین می توانید مصرف مواد مغذی خود را بهبود بخشید تا میل جنسی خود را افزایش دهید.

گفته می شود اسیدهای چرب امگا 3 موجود در غذاهایی مانند ماهی و گردو میل جنسی را بهبود می بخشد و افراد همچنین مصرف مکمل امگا 3 را برای تقویت میل جنسی در نظر می گیرند.

## چه چیزی بر میل جنسی تأثیر می گذارد؟

میل جنسی در زنان می تواند تحت تأثیر عوامل مختلف هم جسمی و هم روانی باشد. برخی از دلایل رایج برای تغییر در میل جنسی عبارتند از:

### 1. نوسانات هورمونی

تغییرات در سطوح هورمونی که در دوران قاعدگی، بارداری، شیردهی و یائسگی رخ می دهد می تواند بر میل جنسی تأثیر بگذارد. آنها ممکن است منجر به خشکی واژن شوند و در طول رابطه جنسی ناراحت کننده بشوند.

### 2. استرس و اختلالات خلقی

سطوح بالای استرس، اضطراب و افسردگی نه تنها بر سلامت روان تأثیر می گذارد بلکه اختلالات خلقی می تواند میل جنسی را در زنان کاهش

### 3. مسائل مربوط به رابطه

همه زوج ها مشاجره یا مشکلاتی دارند اما اگر این درگیری ها به طور مکرر همراه با مشکلات ارتباطی، عدم صمیمیت عاطفی یا نارضایتی در رابطه اتفاق بیفتد، می تواند بر میل جنسی زن تأثیر بگذارد.

### 4. تصویر بدن و عزت نفس

همه افراد تصویر بدنی مثبتی ندارند. تصویر بدنی منفی و عزت نفس پایین می تواند به کاهش میل جنسی دامن بزند.



## چگونه امگا 3 به بهبود میل جنسی کمک می کند؟

اسیدهای چرب امگا 3 در غذاهایی مانند سالمون، ماهی خال مخالی، ساردین، دانه کتان، دانه چیا و گردو یافت می شود. افراد از مکمل های امگا 3 نیز استفاده می کنند. طبق یک مطالعه در سال 2022 که در مجله International Journal of Impotence Research منتشر شد، مکمل امگا 3 می تواند عملکرد جنسی زنان باردار را با جلوگیری از افزایش اضطراب در دوران بارداری بهبود بخشد.

اگر خشکی واژن دلیل کاهش میل جنسی شماست، امگا 3 می تواند به شما کمک کند، به خصوص در مرحله یائسگی که این مشکل افزایش پیدا می کند. بر اساس مطالعه ای که در سال 2019 در مجله Climacteric منتشر شد، مصرف زیاد ایکوزاپنتانویک اسید و دوکوزاهگزانویک اسید (انواع امگا 3) می تواند به تسکین علائم یائسگی که می تواند شامل خشکی واژن باشد، کمک کند.

علاوه بر این، امگا 3 همچنین می تواند در سلامت کلی نقش داشته باشد و به طور غیرمستقیم بر میل جنسی تأثیر بگذارد.