

تاثير خودارضايي بر چهره

هيچ مدرک مستدل علمي هنوز وجود ندارد که خودارضايي روی چهره افراد تاثير مثبت يا منفي می گذارد.

به گزارش فوربز، رسيدن به ارگاسم چه در طول رابطه جنسي چه به کمک خودارضايي باعث می شود برخی شرايط پوستی بهبود پیدا کند و پوست درخشش زيبايی داشته باشد.

دکتر ميشل هنري، متخصص پوست که در هاروارد آموزش دیده است ، می گوید: «اثرات خودارضايي روی پوست اغلب نادیده گرفته می شود. زمانی که مردم در مورد اينکه رابطه جنسي چگونه پوست را بهبود می بخشد صحبت می کنند، واقعاً منظورشان ارگاسم است. چه از خودارضايي يا رابطه جنسي به ارگاسم برسيد، اثرات يکسانی دارند.»

واضح ترين اثر رسيدن به ارگاسم چيست؟



درخشش پوست بعد از ارگاسم!

هدلی کینگ متخصص پوست مستقر در نیویورک و مربی بالینی پوست در دانشگاه کرنل توضیح می‌دهد: «فعالیت بدنی خودارضایی دمای بدن را افزایش می‌دهد، که مکانیسم‌های هموستاتیک را برای حفظ دمای بدن فعال می‌کند، از جمله گشاد شدن عروق خونی سطحی در پوست ما. رگ‌های خونی گشاد شده منجر به افزایش جریان خون می‌شود که اجازه می‌دهد گرما از پوست دفع شود و به پوست درخششی زیبا ببخشد.»

دکتر هنری می‌گوید: «مطالعه ای توسط دانشگاه میشیگان نشان داد که خودارضایی ممکن است سطح استروژن را افزایش دهد که برای جلوگیری از تخریب کلاژن و پیری پوست مهم می‌باشد.»

دکتر کینگ توضیح می‌دهد: «در طول پنج سال اول یائسگی 30 درصد کاهش کلاژن وجود دارد؛ احتمالاً به همین دلیل است که زنان با نزدیک شدن یا ورود به یائسگی متوجه خطوط و چین و چروک‌های ظریف می‌شوند. مطالعات نشان داده‌اند که برای زنان، خودارضایی مکرر می‌تواند یائسگی را به تاخیر بیندازد. به عبارت دیگر، خودارضایی با به تاخیر انداختن یائسگی، افت استروژن را به تاخیر می‌اندازد که مسبب اصلی پیری پوست است. در نتیجه از پیری پوست نیز جلوگیری می‌کند.»

با توجه به اینکه خودارضایی استرس را کاهش می‌دهد و خواب را بهبود می‌بخشد، منطقی است که تاثیر مستقیمی بر پوست ما نیز داشته باشد.

دکتر کینگ می‌افزاید: «ارگاسم منجر به آزاد شدن اکسی توسین می‌شود که سطح کورتیزول را کاهش می‌دهد، باعث می‌شود خواب بهتری داشته باشیم و به ترمیم پوست کمک می‌کند.»

اریکا شواس، مدیر علوم و سلامت در Consonant Skin+Care می‌افزاید: «مطالعات نشان می‌دهد که خودارضایی «هورمون‌های شادی» مانند دوپامین و سروتونین را در بدن افزایش می‌دهد و موارد التهابی پوست مانند آکنه، روزاسه و درماتیت را کاهش می‌دهد.»

رسیدن به ارگاسم استرس را کاهش می‌دهد

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلث لاین، آیا تا به حال متوجه شده اید که ارگاسم به شما آرامش می‌دهد؟ شما تنها نیستید. در واقع، به ارگاسم رسیدن می‌تواند به حفظ سلامت پوست نیز کمک کند. Planned

Parenthood گزارش می دهد که در یک نظرسنجی در سال 2000، 39٪ از 2632 زن گزارش دادند که برای رسیدن به آرامش خودارضایی می کنند.

مطالعات دیگر نشان داده اند که سطوح پایین اکسی توسین در جریان خون با سطوح بالای استرس، تنش و اختلالات اضطرابی مرتبط است و زمانی که استرس دارید، اندام بزرگی مانند پوست ممکن است بیشترین ضربه را بخورد.

همچنین مشخص شده است که اکسی توسین در پیری پوست و جلوگیری از چین و چروک نقش دارد.

استرس نه تنها می تواند باعث التهاب در شرایطی مانند روزاسه و پسوریازیس شود، بلکه می تواند باعث ایجاد جوش های بسیار آزاردهنده ای شود که همه ما تجربه می کنیم.

رسیدن به ارگاسم بر کیفیت خواب تاثیر می گذارد

یک ارتباط قوی بین کمبود خواب و آکنه وجود دارد، بنابراین پزشکان توصیه می کنند 7 تا 8 ساعت کامل بخوابید تا به پوست شما اجازه دهد ترمیم پیدا کند و مراقبت های لازم برای درخشندگی مجدد پوست را انجام دهد. سیستم ایمنی ضعیف شده و التهاب موجود در بدن در طول خواب طولانی بهبود می یابد. پس از رسیدن به ارگاسم بدن تمایل دارد عمیق تر بخوابد، پس از این میل برای خوابیدن عمیق استفاده کنید.

رسیدن به ارگاسم باعث افزایش استروژن می شود

یک مطالعه در سال 2009 در دانشگاه میشیگان نشان داد که داشتن ارگاسم باعث افزایش سطح استروژن در بدن شما می شود و این نکته ی خوبی برای سلامت ما است؛ زیرا به نظر می رسد استروژن از راه های مختلفی به پیشگیری از پیری پوست کمک می کند.

اولاً از کاهش کلاژن، یک پروتئین مهم برای حفظ ظاهر جوان پوست جلوگیری می کند. همچنین به ضخامت پوست کمک می کند و پوست را در برابر چین و چروک مقاوم نگه می دارد.

استروژن بر روی فیبرهای الاستیک پوست نیز تاثیر می گذارد و از چین و چروک پیدا کردن پوست جلوگیری می کند! در نهایت، استروژن نیز ممکن است رطوبت پوست را حفظ کند و پوست را صاف نگه دارد.

درخشش پوست بعد از ارگاسم

در طول رابطه جنسی و یا در طول خودارضایی، سرعت جریان خون در بدن شما افزایش می یابد، به این معنی که تعداد بیشتری از سلول های خونی حامل اکسیژن می توانند به صورت شما برسند.

هنگامی که رگ های خونی شما شروع به گشاد شدن می کنند، ظاهر گلگونی پیدا می کنید و افزایش مقدار اکسیژن تولید کلژن را تحریک می کند. پس می تواند باعث از بین رفتن چین و چروک پوست شود!