

## هل تصبح أشعة الشمس بديلاً عن "الفياغرا"؟



08 يونيو 2018 - 21:26

كشفت باحثون أنّ التعرض لأشعة الشمس مفيد للصحة الجنسية، و يمكن أنّ يكون بديلاً عن "الفياغرا".

وأوضح باحثو الصحة الجنسية في عيادة "دايكس" لصحة المرأة، أنّ أشعة الشمس تحفز إنتاج فيتامين (د) الذي يعزز بدوره هرمون "التستوستيرون" المسؤول عن الدافع الجنسي لدى الإنسان".

وبحسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإنّ نقص فيتامين (د) في الجسم يرتبط بانخفاض مستويات هرمون "الإستروجين" لدى النساء، الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض الرغبة الجنسية، مشيرة إلى أنّ هذا الهرمون يحافظ أيضاً على صحة عضلات جدار المهبل، ويزيد الإفرازات التي تعزز المتعة الجنسية".

وقال الباحثون، إنّ نقص فيتامين (د) يقلل الرغبة الجنسية، ويزيد جفاف المهبل ما يجعل الجماع مؤلماً، مشيرين إلى أنّ ذلك الشيء يحدث الشيء نفسه تقريباً في الرجال، حيث يفقدون هرمون التستوستيرون ما يؤدي إلى ضعف الرغبة والقدرة الجنسية".

بدورها ذكرت الدكتورة "دايكس"، أنّ الأبحاث أظهرت أنّ الرجال الذين يعانون من انخفاض الدافع الجنسي يحتاجون فقط إلى التعرض للشمس لمدة 30 دقيقة على مدى أسبوعين من أجل زيادته، وفي حين أنّ تناول المكملات الغذائية قد يساعد، إلا أنّ الشمس لا تزال أفضل مصدر لفيتامين (د)".