

Ученые рекомендуют есть бананы, инжир, шоколад, молоко, жирную рыбу, покупать новые вещи и курить, тогда потребность в сексе исчезнет.

Во время секса наш организм вырабатывает гормоны, вызывающие удовольствие (дофамин) и улучшающие настроение (серотонин), а во время оргазма в кровь выбрасываются эндорфины ("гормоны счастья"). Именно благодаря такому набору психотропных веществ секс называют средством от депрессии и самым безопасным транквилизатором в мире. Но эти гормоны можно получить через пищу.

Специальная диета поможет повысить уровень серотонина. Для этого необходимо есть бананы, инжир, шоколад, молоко, жирную рыбу.

Можно повысить уровень серотонина в крови с помощью лекарственных препаратов. Кроме того, уровень серотонина, хоть и ненадолго, повышает алкоголь.

Уровень дофамина повышается от употребления пищи, причем растет не меньше, чем от секса.

Курение (никотин) также способствует выработке дофамина. Еще одним вариантом является шопинг. Причем количество гормона зависит не от количества покупок, а от их предвкушения.

Напомним для тех, кто не собирается менять секс на еду, американские ученые назвали пять натуральных источников "любовной силы", которые не пользуются большой популярностью, но от того не менее эффективны. Ученые утверждают, что после употребления этих продуктов о проблемах в постели можно забыть. Правда, после длительного употребления.

[Vrach.tv](http://Vrach.tv)