

18+

АКСИНЬЯ МАКАРОВНА
ВЕДЕНЕЕВА

КИШЕЧНИК И ЛИБИДО

ГДЕ СВЯЗЬ?



Аксинья Макаровна Веденеева

Кишечник и либидо. Где связь?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73115743

ISBN 9785006898783

Аннотация

Кишечник и половая система соединены через иммунные и гормональные механизмы. Если в кишечнике нарушен баланс микрофлоры (например, после курса антибиотиков), это приводит к росту условно-патогенных бактерий – а они, в свою очередь, могут изменять рН влагалища и вызывать воспаление... Следите за пищеварением – кишечник и сексуальность связаны сильнее, чем кажется.

Содержание

Введение	5
Тело как единая система	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Кишечник и либидо Где связь?

**Аксинья Макаровна
Веденеева**

© Аксинья Макаровна Веденеева, 2026

ISBN 978-5-0068-9878-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

В последние годы всё больше исследований показывают: здоровье кишечника и влагалищный микробиом напрямую связаны с сексуальным комфортом и даже (внезапно?) с уровнем возбуждения, хотя казалось бы, причем здесь вообще кишечник, ну, кроме общего самочувствия...

Но вот, как это работает на самом деле:

Кишечник и половая система соединены через иммунные и гормональные механизмы.

Если в кишечнике нарушен баланс микрофлоры (например, после курса антибиотиков), это приводит к росту условно-патогенных бактерий – а они, в свою очередь, могут изменять pH влагалища и вызывать воспаление.

Дисбиоз кишечника повышает риск бактериального вагиноза на 43%.

Кроме того, микробиом влияет на уровень серотонина, до 90% которого синтезируется именно в кишечнике.

А серотонин – один из главных нейромедиаторов удоволь-

ствия и эмоционального отклика, в том числе и в вопросах секса.

Так что:

Всегда поддерживайте микрофлору кишечника – рацион с клетчаткой, ферментированные продукты, пробиотики (особенно, если принимали антибиотики).

Осторожнее со спринцеваниями – они нарушают защитный слой слизистой.

Следите за пищеварением – кишечник и сексуальность связаны сильнее, чем кажется.



В последние десятилетия научное сообщество все больше обращает внимание на связь между состоянием кишечника и различными аспектами здоровья, включая сексуальность. Эта взаимосвязь может показаться неожиданной, но исследования показывают, что здоровье кишечника имеет значительное влияние на либидо и общее сексуальное самочув-

ствие. В этой книге мы будем рассматривать, как функционирование нашего пищеварительного тракта может оказывать влияние на наше желание, удовольствие и интимное здоровье.

Когда мы говорим о кишечнике, мы часто представляем себе только физические аспекты – такие как переваривание пищи и усвоение питательных веществ. Однако кишечник выполняет гораздо более сложные функции, которые выходят за рамки простого пищеварения. Он является важной частью нашей иммунной системы, а также играет ключевую роль в регуляции гормонов и нейротрансмиттеров, которые влияют на наше настроение и желание. Исследования показывают, что микробиом кишечника – сообщество бактерий и других микроорганизмов, обитающих в нашем кишечнике – может оказывать значительное влияние на наше психическое состояние и уровень стресса, что, в свою очередь, сказывается на нашей сексуальной жизни.

Забота о кишечнике – это не только вопрос физического здоровья. Это также связано с эмоциональным благополучием и способностью испытывать удовольствие. Когда наш кишечник функционирует должным образом, мы ощущаем себя более энергичными, уверенными и расслабленными. Напротив, проблемы с пищеварением могут вызывать дискомфорт, тревогу и стресс, что негативно сказывается на нашем

либидо. У многих людей нарушения работы кишечника приводят к снижению интереса к интимной жизни, что подчеркивает важность заботы о нашем внутреннем здоровье.

Цель этой книги заключается в том, чтобы показать, как внутреннее равновесие тела влияет на сексуальное самочувствие. Мы будем исследовать различные аспекты здоровья кишечника и их влияние на либидо, включая питание, стресс, физическую активность и психическое здоровье. Мы рассмотрим, как изменение образа жизни и привычек может помочь улучшить состояние кишечника и, следовательно, повысить качество интимной жизни. Понимание этой взаимосвязи поможет читателям не только улучшить свое физическое здоровье, но и восстановить гармонию в интимной сфере.

В ходе нашего исследования мы будем опираться на научные данные и примеры из практики, чтобы предоставить читателям всесторонний взгляд на эту важную тему. Мы надеемся, что эта книга станет полезным ресурсом для всех, кто стремится улучшить свое здоровье и интимное благополучие через заботу о кишечнике.

Тело как единая система

Кишечник – центр внутреннего мира

Кишечник, часто воспринимаемый лишь как орган пищеварения, на самом деле выполняет множество функций, которые имеют критическое значение для поддержания общего гомеостаза организма. Гомеостаз – это состояние стабильности внутренней среды, необходимое для нормального функционирования всех систем. Кишечник играет ключевую роль в этом процессе, обеспечивая не только переваривание и усвоение питательных веществ, но и участие в регуляции обмена веществ, иммунной реакции и даже эмоционального состояния.

Одной из самых интересных и значимых функций кишечника является его связь с микробиомом, сообществом микроорганизмов, обитающих в нашем кишечнике. Эти микроорганизмы, включая бактерии, вирусы и грибы, образуют сложную экосистему, которая влияет на множество физиологических процессов. Микробиом часто называют «вторым мозгом» из-за его способности взаимодействовать с центральной нервной системой. Исследования показывают, что кишечные бактерии могут производить нейротрансмиттеры, такие как серотонин и дофамин, которые играют важ-

ную роль в регуляции настроения и эмоционального состояния. Таким образом, здоровье кишечника напрямую влияет на психическое здоровье и общее самочувствие.

Кишечник также активно участвует в регуляции иммунной системы. Примерно 70% клеток иммунной системы находятся в кишечнике, что подчеркивает его важность в защите организма от инфекций и заболеваний. Кишечные бактерии помогают формировать иммунный ответ, обучая иммунные клетки реагировать на патогены и предотвращая чрезмерные воспалительные реакции. Это взаимодействие между микробиомом и иммунной системой имеет важное значение для поддержания здоровья и предотвращения различных заболеваний.

Кроме того, кишечник играет важную роль в регуляции гормонов. Он участвует в метаболизме различных гормонов, включая инсулин и кортизол, которые влияют на уровень энергии, стрессовую реакцию и общее состояние организма. Неправильное функционирование кишечника может привести к дисбалансу гормонов, что может сказаться на эмоциональном состоянии и либидо.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.