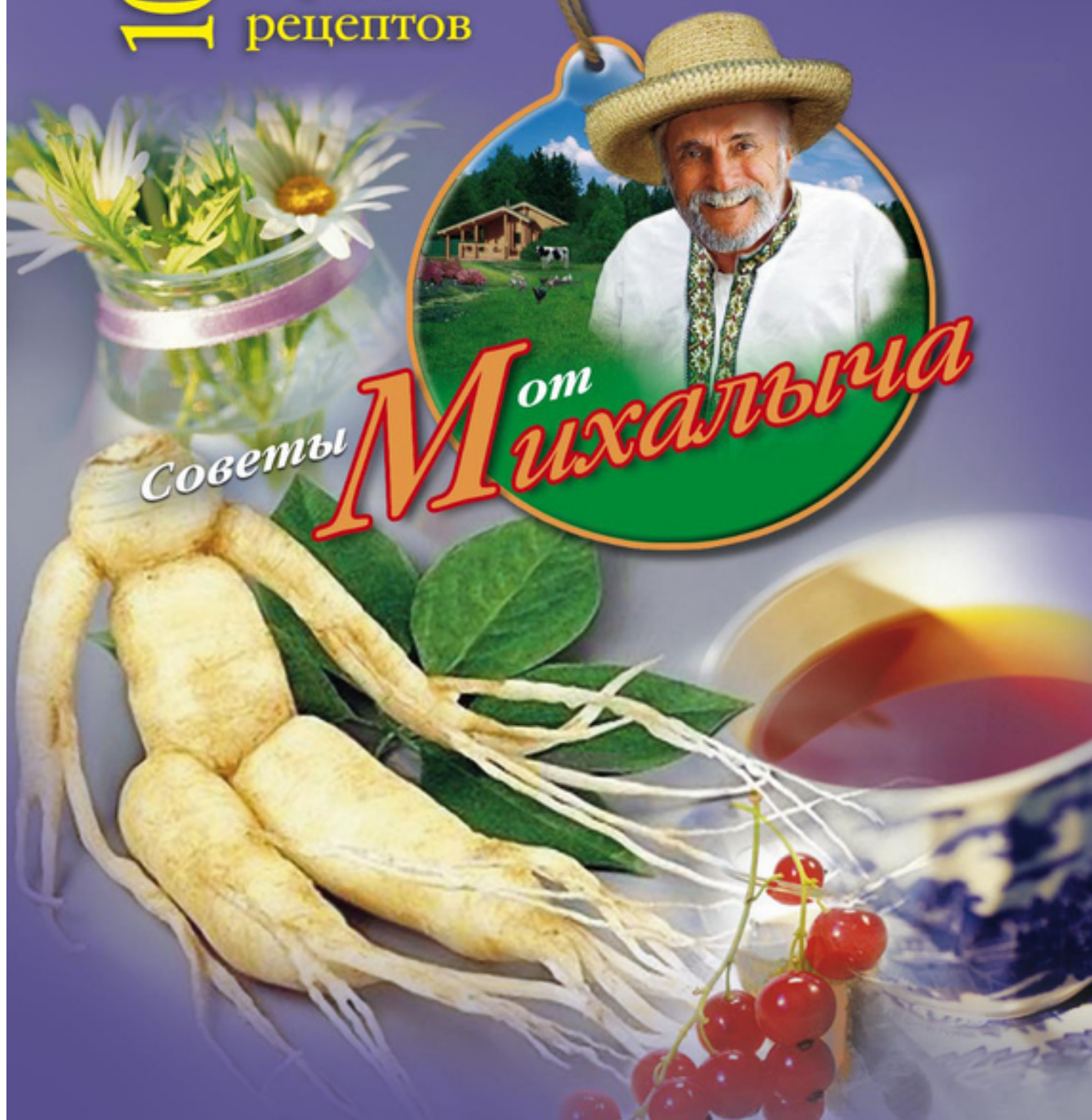


КАК УВЕЛИЧИТЬ МУЖСКУЮ СИЛУ

100 проверенных
народных
рецептов

Советы

от
Михалыча



Советы от Михалыча

Николай Звонарев

**Как увеличить мужскую силу. 100
проверенных народных рецептов**

«Центрполиграф»

Звонарев Н. М.

Как увеличить мужскую силу. 100 проверенных народных рецептов / Н. М. Звонарев — «Центрполиграф», — (Советы от Михалыча)

Автор с удовольствием поделится с читателями секретами своей нерушимой мужской состоятельности, расскажет, что же нужно мужскому организму, чтобы исправно и бесперебойно функционировать долгие годы. Он поведает, какие продукты придадут вам «оптимизма», а от каких лучше отказаться, поделится лучшими народными рецептами и донесет до вас советы врачей, даст комплексы физических упражнений и рецепты вкусных блюд с «животворящим» эффектом. Плюс советы по аутотренингу и предостережения от неправильного образа жизни – все это поможет читателю долгие годы оставаться «настоящим мужиком».

© Звонарев Н. М.

© Центрполиграф

Содержание

Введение	5
Почему это случается	6
Полезное питание	8
Белки, жиры и углеводы	9
Витамины	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Николай Звонарев

Как увеличить мужскую силу. 100 проверенных народных рецептов

Введение

Что делает мужчину мужчиной? Не в последнюю очередь – его успехи на любовном фронте, «подвиги в постели». И даже если он не заиклен на своей мужской силе, то все равно хочет, чтобы проблем с «этим» не было. Чтобы снижение потенции оставалось только страшенькой сказкой, которая никогда не случится в реальности. И как же сделать так, чтобы эти страхи никогда не сбылись? Да вообще-то надо просто заниматься своим здоровьем и не думать, что состояние 20-летнего будет всегда. Причем заниматься не тогда, когда уже «не получилось», а постоянно.

Неспособность мужчины достигать и поддерживать эрекцию встречается у 40 % мужчин в возрасте 35–40 лет. При этом многие стыдятся обращаться со своей проблемой к андрологу или урологу, а ведь слабая эрекция или потеря эрекции (импотенция) во время полового акта уже являются причиной для посещения врача.

Все знают фразу, что болезнь легче предотвратить, чем лечить, но не все знают, а что же надо делать, чтобы предотвращать. А ничего особо сложного. Не надо думать, что придется совершать громадные усилия и тратить на это уйму времени, нет. Было бы желание, а остальное приложится.

Но предположим, что желание появилось: всегда оставаться «в форме». Встает следующий вопрос: а что делать конкретно? А вот ответу на этот вопрос и посвящена книга. По пунктам разложим, что надо делать и зачем надо делать. А также – почему надо это делать. Народные рецепты и советы врачей, комплексы физических упражнений и вкусные рецепты, советы по аутотренингу и предостережения от неправильного образа жизни – все это поможет читателю долгие годы оставаться «настоящим мужиком».

Почему это случается

Диагноз импотенции рассматривается врачом в том случае, если мужчина:

- 1) не чувствует полового влечения;
- 2) не достигает в результате влечения эрекции;
- 3) не вызывает эякуляцию (кроме тех случаев, когда мужчина умеет контролировать эякуляции);
- 4) не испытывает оргазма.

Причем собственно об импотенции нужно говорить только при полной и длительной неспособности мужчины к совокуплению, а все остальные случаи более правильно относить к функциональным расстройствам.

В наше время, к сожалению, есть очень много причин, чтобы мужчины почувствовали себя неуютно. Для начала самое простое: малоподвижный образ жизни. Та самая гиподинамия, которую еще лет 30 назад объявили бичом жителей городов. С дивана в автобус, потом в кресло на работе, вечером – обратный вариант. Сейчас все стало еще хуже, автобус заменился на личный автомобиль, из которого «крутой мэн» вообще вылезать не хочет. А что это значит? А значит это нарушение кровообращения, застойные воспаления простаты, вдыхание паров бензина. И организм за такие «подарки» вам спасибо не скажет. Кому-то раньше, а кому-то позже это аукнется теми самыми проблемами, которых так хочется избежать.

Другой источник будущих проблем – тоже не сахар. А чистые углеводы с белками и жирами. Переедание, в общем. Что в наше время вкусной готовой еды и гиподинамией становится очень даже актуально. Опять же – пиво и всякие закуски к нему. Глядишь, через несколько лет возникает пивной животик, а это не просто эстетически неприятно, это реальная повышенная нагрузка на сердце, мышцы и суставы.

Самые страшные враги мужского здоровья: алкоголь и наркотики. Тут даже и расписывать подробно не надо, и так понятно, что ни алкоголику, ни наркоману не до интимных усад, у них другое на уме.

Курение тоже не способствует сохранению здоровья. Согласно проведенным исследованиям злоупотребление курением (более 20 сигарет в день) у 11 % мужчин приводит к функциональным половым расстройствам. В то же время при отказе от курения потенция в большинстве случаев полностью восстанавливается. Тем же, кто не может отказаться от курения, нужно помнить о том, что воздержание от курения за 3–4 часа до предполагаемой близости способствует усилению эрекции.

Однако сейчас есть не только физиологические причины неполадок в мужском организме, большую роль играют и психологические. Депрессии, страхи, стрессы, неуверенность в себе на работе и в личной жизни – все это подрывает физиологию и без изменения образа жизни может начисто подорвать успешное лечение.

А есть и такие причины импотенции, на которые и подумать-то невозможно. И однако, связь доказана. Например, египетские и канадские ученые, собиравшие статистику на протяжении 30 лет, обнаружили, что курение кальяна негативно влияет на мускулатуру полового члена, способствуя, таким образом, развитию импотенции.

Недолеченные зубы. Когда в ротовой полости есть воспаление корневой оболочки зубов и примыкающих к ней тканей, обычно являющееся следствием кариеса, эректильная дисфункция (импотенция) выявляется в форме от умеренной до тяжелой.

Вегетарианство очень даже способствует снижению мужской силы. Употребление мяса является необходимым для нормального функционирования мужского организма. Исключение мяса из рациона может привести к половой дисфункции. В растительной пище отсутствуют жиры, при помощи которых вырабатывается мужской половой гормон тестостерон.

Что касается медицинских причин, вызывающих интимные проблемы, то, конечно, в первую очередь к ним относятся различные заболевания, причем достаточно распространенные. Это:

- воспалительные заболевания мочеполовой системы и органов малого таза (простатит, орхоэпидидимит, цистит и т. д.),
- диабет,
- нарушения кровообращения, ведущие к снижению возбуждения (уплотнение аорты, гипертония, болезни сердца),
- гормональные нарушения (низкий уровень тестостерона),
- различные травмы позвоночника,
- травмы полового члена,
- операции на органах малого таза,
- прием различных лекарственных препаратов тоже можно отнести сюда. Это то вариант, когда «одно лечим, другое калечим».

При этом следует знать, что до 40 лет причины импотенции на 80 % психические и только 20 % – физические. К 80 годам картина меняется: 80 % составляют случаи физической импотенции и только 20 % – психические. А еще все мужчины должны знать, что независимо от причин импотенция может быть вылечена в 95 % случаев.

Важной и очень распространенной причиной проблем у мужчин в наши дни стали депрессии и стрессы. И хотя причина эта относится к психологии, но избавиться от нее при нынешнем качестве жизни ничуть не легче, чем от физических заболеваний.

Большой проблемой для лечения является нежелание мужчин обращаться к врачам по поводу импотенции. Причем для нашей страны это особенно актуально. Между тем современная медицина располагает весьма значительным арсеналом средств, необходимых для помощи таким больным.

И еще надо знать и помнить, что любое мероприятие, направленное на улучшение и нормализацию любых функций организма, может рассматриваться как средство лечения этого заболевания.

Полезное питание

Кто будет возражать, что питание – основа жизненных сил? В этой главе мы расскажем и про белки-жиры-углеводы, зачем они нужны и в каких продуктах, и про витамины с микро-элементами, потому что нашему организму без них не жизнь, и какие продукты нужно есть, а какие лучше не надо.

Итак. Что же нужно организму мужчины, чтобы исправно функционировать? Давайте по порядку.

Белки, жиры и углеводы

Именно белки отвечают за производство ферментов, которые стимулируют эндокринные железы. Чтобы питание было действительно полезным для мужчин, лучше комбинировать животные белки с растительными: мясо с орехами или рыбу с сыром. Однако не рекомендуется переедать мяса, все знают ощущение тяжести в желудке, при которой уже не до секса.

Диетологи говорят, что для мужчин требуется 50 грамм чистого протеина, а для женщин 40 грамм. Мы же обычно употребляем 150 грамм. Кроме нагрузки на желудок и кишечник, это создает нагрузку на почки и со временем может привести к заболеваниям мочеполовой системы.

Жиры обеспечивают необходимые для секса и оргазма долговременные запасы энергии. Когда запасов энергии недостаточно, организм отключает сексуальность, поскольку она не нужна для выживания. Также жиры необходимы для полноценного усвоения витаминов А и Е и для производства половых гормонов.

Но наделяют сексуальной активностью не все жиры.

Рекомендуются продукты, снабжающие организм линоленовой кислотой, а также снижающие уровень вредной части холестерина. Это орехи, кукуруза, морская рыба и оливки, а также нерафинированные масла (подсолнечное, соевое, оливковое, кукурузное).

Животные жиры нужны в умеренном количестве, так как они повышают в крови уровень того самого холестерина, что при переедании может снижать потенцию.

Совсем не рекомендуется употреблять полуфабрикаты быстрого приготовления и продукты, поджаренные на маргарине, так как жиры в их составе превращаются в процессе приготовления в токсины, которые нарушают процесс образования половых гормонов.

Для поддержания сексуальной активности, неустойчивости и производства половых гормонов в сутки достаточно 30 г жиров.

Углеводы тоже не будут лишними для настоящих мужчин. Уровень глюкозы (сахара) крови очень влияет на сексуальные возможности. Но и здесь есть свои тонкости. Лучше, если это будут сложные углеводы, содержащиеся в орехах, цельных зернах (крупах), фруктах, овощах, бобовых. Сложные углеводы насыщены витаминами и волокнами, они помогают очищать организм от шлаков. А вот если есть чистые сахара, содержащиеся в варенье, кондитерских изделиях, сдобе, сладких газированных и алкогольных напитках, то энергия возрастает – но очень и очень кратковременно.

Для хорошей сексуальной активности нужно в меню соблюдать такое соотношение: половину рациона должны составлять овощи, фрукты и крупы, четверть – белковые продукты и еще четверть – продукты, содержащие жиры.

Кроме того, мужчинам отнюдь не будут лишними две аминокислоты.

Аргинин. Эта аминокислота необходима для нормального функционирования гипоталамуса. Но в данном случае нас интересует то, что у мужчин семенная жидкость на 80 % состоит из этого белкового строительного материала, а ее дефицит может привести к бесплодию.

Она увеличивает содержание сперматозоидов в сперме у мужчин. Улучшает иммунные реакции и заживление ран. Содействует обмену и переработке жира, накопившегося в организме, и повышает мышечный тонус.

Больше всего ее содержат орехи, попкорн (кукуруза), желатиновые десерты, шоколад, коричневый рис, овсяная крупа, изюм, семечки подсолнуха и кунжута, хлеб из непросеянной муки и все продукты, богатые белком.

Противопоказана детям в период усиленного роста (может вызвать гигантизм) и при шизофрении. Аргининовые добавки и пища, богатая аргинином, противопоказаны при герпесе. Избыток продуктов с аргинином (или неправильное употребление аргинина в виде пище-

вой добавки) могут вызвать утолщение суставов и деформацию костей, огрубление и утолщение кожи. Надо просто уменьшить дозу. Такое редко бывает от одного питания, но встречается, если человек принимает аргинин в виде добавки в пищу.

Аргинин необходим взрослым, потому что после 30 лет почти полностью прекращается его секреция из гипофиза. Всякая физическая травма увеличивает потребность в аргининовых продуктах.

Метионин – незаменимая аминокислота, она не синтезируется в организме человека. Поэтому метионин должен постоянно поступать в организм вместе с пищей. Эта аминокислота не только входит в состав белков, но также является основой множества жизненно необходимых веществ.

Определённые соединения метионина способствуют заживлению язвенных и эрозивных поражений слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки. Метионин участвует в синтезе адреналина, креатина (это вещество помогает набирать мышечную массу) и других биологически важных соединений; активизирует действие гормонов, витаминов (В₁₂, аскорбиновой и фолиевой кислот), ферментов.

Применяют метионин для лечения и предупреждения заболеваний и токсических поражений печени (цирроз, поражения мышьяковистыми препаратами, хлороформом, бензолом и другими веществами), а также при хроническом алкоголизме, сахарном диабете и др. При вирусном гепатите применять метионин не рекомендуется.

Метионин назначают для лечения дистрофии, возникающей в результате белковой недостаточности у детей и взрослых после хронических инфекционных заболеваний.

Метионин способствует снижению содержания холестерина в крови, уменьшению отложения жира в печени и улучшению функции печени, может оказывать умеренное антидепрессивное действие.

Традиционно метионин относят к антиоксидантам и факторам, предотвращающим старение.

Больше всего метионина в говяжьем и курином мясе, в говяжьей печени и треске, достаточно много содержится в твороге, куриных яйцах; крупах (по убыванию) рисовой, пшеничной, овсяной, гречневой, перловой, пшеничной, манной; в горохе, макаронах и уже меньше в молоке, кефире и хлебе. Также присутствует в бананах, бобах, фасоли, чечевице и сое.

Витамины

В наши дни с витаминами просто беда – есть-то людям надо меньше, чем в каменном веке, а витаминов при этом нужно получать столько же, поскольку организм как работал, так и работает. И нервные сигналы продолжают проходить по нервам к разным органам, и различные нейромедиаторы вырабатываются, и клетки функционируют. А для нормальной деятельности организму нужны витамины в полном объеме. И микроэлементы тоже.

Что же происходит, если витаминов не хватает? А начинаются сбои в работе организма, что мы можем заметить по всяким неприятным симптомам. И если мы от них не отмахиваемся, то можем начать принимать недостающие витамины и этим улучшить свое состояние. Причем витамины можно получать как в виде таблеток или драже, так и с едой, что гораздо вкуснее.

Витамин А. Он нужен для многих функций организма, но в данном случае на первое место выходит то, что он совершенно необходим для синтеза половых гормонов. Также в мужском организме витамин А способствует образованию необходимого количества спермы. Как узнать, что его в организме не хватает? А при недостатке появляются определенные симптомы: сухость кожи, ее утолщение, ороговение (гиперкератоз), склонность к кожным заболеваниям. При недостатке витамина А длительно протекают и плохо лечатся трахеиты, бронхиты, гастроэнтериты, колиты, возникают циститы. Возникают куриная слепота, ночная слепота, конъюнктивиты, в тяжелых случаях – вплоть до полной слепоты. И возникает такой недостаток при определенном поведении или заболеваниях: преимущественное употребление в питании растительных масел; резкий дефицит животных продуктов, богатых витамином А, и растительных продуктов, богатых каротином; низкое содержание белков в пище; тяжелая физическая работа; большое нервное напряжение; инфекционные заболевания; хронический энтероколит, сахарный диабет, болезни печени и щитовидной железы.

Чтобы всего этого не произошло, нужно употреблять следующие продукты: печень, особенно морских животных и рыб, сливочное масло, яичный желток, сливки, рыбий жир. Суточная доза витамина А содержится в порции тушеной говяжьей печени или в двух чайных ложках рыбьего жира. В овощах и фруктах витамин А присутствует в виде бета-каротина, лишь в организме превращающегося в витамин. Каротин (провитамин А) в наиболее высоких концентрациях обнаружен в моркови, абрикосах, листьях петрушки и шпината, тыкве. Поможет пополнить запасы витамина А кусочек дыни, стакан морковного сока или 200 грамм абрикосов.

Следует знать, что витамин Е, предохраняя витамин А от окисления, улучшает его усвоение. Именно поэтому в аптеках продаются капсулы «Аевита» (витамины А и Е).

Дефицит цинка может привести к нарушению превращения витамина А в активную форму, а также к замедлению поступления витамина к тканям. Эти два вещества взаимозависимы: витамин А способствует усвоению цинка, а цинк, в свою очередь, способствует усвоению витамина А.

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.