

Жемчужины Восточной Медицины



САВЕЛИЙ КАШНИЦКИЙ

ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ и ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ

Более **200** РЕЦЕПТОВ
от практикующих
целителей
Монголии,
Бурятии, Китая
и Тибета

Уникальные лекарственные прописи
Только натуральные компоненты
Рецепты, которым более 1000 лет



Жемчужины восточной медицины

Савелий Кашницкий

**Здоровье женщины и
здоровье мужчины. Более 200
рецептов от практикующих
целителей Монголии,
Китая, Бурятии и Тибета**

«АСТ»

2012

УДК 615.89
ББК 53.59

Кашницкий С. Е.

Здоровье женщины и здоровье мужчины. Более 200 рецептов от практикующих целителей Монголии, Китая, Бурятии и Тибета / С. Е. Кашницкий — «АСТ», 2012 — (Жемчужины восточной медицины)

Считается, что старение невозможно обратить вспять, рано или поздно мужчины и женщины превращаются в бабушек и дедушек. А вот на Востоке придерживаются совершенно иного мнения. Целители Китая, Тибета, Монголии знают немало рецептов, которые помогают мужчине оставаться мужчиной до глубокой старости, а женщине выглядеть значительно моложе своих лет, легко справляться с болячками и до преклонных лет сохранять детородную функцию. Такие уникальные лекарские прописи сейчас в ваших руках! В этой книге приведены рецепты восточных целителей от болезней репродуктивных органов и урологических заболеваний, а также советы по омоложению: избавлению от лишнего веса, предотвращению выпадения волос, общему оздоровлению организма. Пусть сокровенное знание, которому много тысяч лет, позволит вам сохранить здоровье и оставаться полными сил и энергии долгие годы!

УДК 615.89
ББК 53.59

© Кашницкий С. Е., 2012
© АСТ, 2012

Содержание

Предисловие	6
Слово редактора	6
От автора	7
Здоровье женщины	8
Заболевание репродуктивных органов	8
Миома	8
Лечение миомы	8
Менструальные боли	9
Массаж	9
Прополис	10
Задержка или отсутствие месячных	10
Эрозия шейки матки	10
Мастит	10
Рецепты для успешной беременности	11
Фолиевая кислота	11
Укрепляет и исцеляет облепиха	11
Климакс	13
Физическая нагрузка	14
Питание	14
Медикаментозные средства	14
Народные средства и пищевые добавки	15
Здоровье мужчины	16
Импотенция	16
Еда, которая восстанавливает потенцию	16
Важно не переохлаждаться	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Савелий Кашницкий
Здоровье женщины и здоровье
мужчины. Более 200 рецептов
от практикующих целителей
Монголии, Китая, Бурятии и Тибета

Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Предисловие

Слово редактора

Быть всегда молодым, здоровым и активным – это ли не заветная мечта многих мужчин. Быть красивой, сексуальной, родить здорового ребенка – не об этом ли думает большинство женщин?

Мужское и женское здоровье – это особая тема. Болезни репродуктивных органов разрушают не только тело, они наносят удар по психике, могут разрушить брак, становятся преградой на пути к рождению детей. Они влияют и на самооценку, и на психику. Это уже не проблема одного человека – это проблема двоих, семьи.

Люди, внимательно относящиеся к своему здоровью, до поры до времени справляются с возникающими проблемами: регулярные плановые обследования, адекватные физические нагрузки, правильное питание помогают сохранять здоровье и сексуальную активность. Но и поборники здорового образа жизни тоже сталкиваются с проблемой под названием «старение». Считается, что этот процесс невозможно обратить вспять, рано или поздно мужчины и женщины превращаются в бабушек и дедушек. А вот на Востоке придерживаются совершенно иного мнения. Целители Китая, Тибета, Монголии знают немало рецептов, которые помогают мужчине оставаться мужчиной до глубокой старости, а женщине выглядеть значительно моложе своих лет, легко справляться с болячками и до преклонных лет сохранять детородную функцию.

Эти рецепты сейчас в ваших руках. Автор пролетел, проехал, прошагал немало километров для того, чтобы найти, записать, донести до нас с вами уникальное наследие восточных медицинских практик.

Все опубликованные в книге рецепты собраны Савелием Кашницким во время поисковых экспедиций по странам Востока. Возраст многих включенных в книгу прописей исчисляется тысячелетиями, но эти знания нельзя считать устаревшими, ведь с их помощью представители этнической медицины успешно возвращают своим пациентам здоровье и бодрость по сей день.

В этой книге приведены конкретные рецепты от болезней репродуктивных органов и связанных с ними урологических заболеваний, а также советы по омоложению: избавлению от лишнего веса, предотвращению выпадения волос, общему оздоровлению организма.

Уважаемые читатели! Информация в данной книге имеет ознакомительный характер. Прежде чем применять какой-либо совет из данной книги, проконсультируйтесь у вашего лечащего врача.

От автора

Автор благодарит всех собеседников, бескорыстно делившихся знаниями со мной и читателями. Особая благодарность – профессору Ивану Павловичу Неумывакину, главному врачу тибетской клиники «Наран» в Москве, Светлане Галсановне Чойжинимаевой и сотруднику Бухарского мединститута Иному Джураевичу Кароматову, посвятившим долгие часы полезным и интересным беседам со мной о восточной медицине.

Здоровье женщины

Заболевание репродуктивных органов

Миома

Миомы и фибромы – самые распространенные, пожалуй, женские болезни, которые в последнее время стремительно молодеют: уже после 30 лет каждая женщина должна проявлять бдительность по части доброкачественных опухолей в матке.

Миома – это обычная опухоль, фиброма – опухоль, «растущая» на ножке. Есть такая разновидность, как фибромиома.

Все эти заболевания имеют общую причину – застойные явления в области малого таза. Если женщина лишена нормальной сексуальной жизни или в ней возникают длительные перемены, есть опасность возникновения миомы или фибромы. Симптомы обычно такие: обильные кровотечения в период менопауз, нередко продолжающиеся неделю; слабость, тошнота, сонливость, зеленый цвет лица.

Гинекологи диагностируют миому по увеличению матки, напоминающему беременность, и измеряют степень заболевания неделями – 6 недель, 8 недель, как если бы речь шла о возрасте плода. Миома очень изнурительна, подрывает сексуальное здоровье женщины, сопровождается затяжной вялостью, апатией, синяками под глазами.

Врачи-гинекологи назначают лечение гормональными препаратами, прием которых нежелателен, так как отучает организм вырабатывать собственные гормоны, к тому же женщина стремительно полнеет, не имея возможности вернуть себе привлекательный внешний вид.

Если миома достаточно созревшая, зачастую врачи предлагают больной радикальное решение проблемы – хирургическую операцию по удалению матки. Напуганная возможным раком, женщина обычно соглашается, и мало того что идет под нож – после удаления матки она теряет способность снова стать матерью.

А возникают такие назначения оттого, что в медуниверситетах не изучают фитотерапию, и гинекологи обычно просто не знают, как избавиться от миомы с помощью трав. Между тем, такие рецепты имеются в сокровищнице восточной медицины. Лечение проводится в 3 этапа.

Лечение миомы

За 3 дня до менструации необходимо пропить кровоостанавливающий сбор. Лучшее растение – барбарис: плоды, листья и корень. 2 столовые ложки заваривают в термосе 0,5 л кипятка, настаивают 10–15 минут и выпивают в течение дня за 3–4 раза между приемами пищи. Вместо барбариса можно взять пастушью сумку или тысячелистник (который, однако, противопоказан, если имеется воспалительный процесс в желчном пузыре), или полевую гвоздику. Эти травы выпивают за 2 раза. Что барбарис, что заменяющие его травы пьют 3 дня подряд. В течение полугода ежемесячно повторяют такие трехдневные курсы лечения.

В начале лечения, когда стремительно снижается кровотечение, очень полезно пить для восстановления потери крови красное сухое вино, но домашнего приготовления – из малины, клубники, красной и черной смородины – по 50 г в день, а также есть гранаты (по 1 штуке в день во время менструаций), гранатовый или черносмородиновый сок.

После 3 дней приема указанного препарата в течение 2 месяцев пьют отвар омелы белой: 1 столовую ложку на 250 мл воды, настаивают 15–20 минут, выпивают за 1–2 раза. В этот период параллельно съедают по 2 сырых моркови в день. Если омела вызывает тошноту, надо сделать перерыв на 1 день (это обильно выходят шлаки), а затем вернуться к приему омелы. Правда, она противопоказана психически больным.

Следующие 2 месяца следует пить софору японскую: 1 столовая ложка плодов заваривается в 0,5 л кипятка, настаивается ночь, это доза на два дня. Софора приводит в порядок кровеносные сосуды.

Третий этап – лечение миртом, который в виде куста в горшке можно купить в цветочном магазине или ботаническом саду. От куста отрезают ветки размером примерно 2 см, они и служат растительным материалом для заваривания. Половину чайной ложки мирта заваривают 200 мл кипятка, настаивают 15–20 минут под полотенцем. Отвар выпивают за 1–2 раза. Эффект противовоспалительный и противовирусный.

Параллельно с приемом отваров делают зарядку: тянущие движения по 5 минут каждой ногой через каждые 2–3 часа при сидячей работе; вращательные движения тазом в обе стороны по 3–5 минут по 2 раза в день.

На ночь следует массировать ступни и икры (при миоме нередко икроножные судороги) – по 5 минут каждую ногу. Расслабляющие ванны с фитодобавками можно принимать (за исключением тех женщин, которым недавно сделали полостную операцию) с использованием лаванды или герани, или мяты, или шалфея, или любой смеси из этих компонентов: 3 капли экстракта в $\frac{1}{4}$ стакана молока или 1 чайная ложка меда растворяется в ванне под теплой струей воды; лежать в теплой ванне можно по 15 минут.

До начала и после окончания указанного лечения надо сделать УЗИ, которое и покажет, каков результат. Если опухоль уменьшается, можно сделать уверенный вывод о том, что лечение идет на пользу. После излечения надо ежегодно проводить контрольное ультразвуковое обследование.

При лечении миомы полезны верховая езда, теннис, пробежки – любые физические действия, обеспечивающие прилив крови в область малого таза, а также снимающие эмоциональное напряжение.

Менструальные боли

У многих женщин бывают менструальные боли, которые отравляют существование и с трудом поддаются медикаментозному лечению.

Массаж

Массаж очень эффективен, но массировать следует жестко. Прекращать массаж надо на уходящей боли. Массируют место на ладони – между основаниями среднего и безымянного пальцев.

При обильных менструациях следует взять круглую резинку, какими в банках перевязывают пачки купюр, и, сложив резинку вдвое (сначала восьмеркой, а потом два кружочка вместе), надеть на ладонь. Один край резинки упирается в корень большого пальца, другой врезается в развилку между средним и безымянным.

Прополис

Раз в месяц на ночь рекомендуется настойка прополиса в течение 10 дней примерно в период ожидания менструации. Это и общеукрепляющее средство, и успокаивающее, и желудочно-кишечный тракт полечится, и уменьшатся боли, вызванные месячными.

Задержка или отсутствие месячных

При задержке или отсутствии месячных (необходимо исключить беременность) порошок черного перца смешивают с медом: 1 столовую ложку порошка на 1 стакан чистого меда. Принимают по 1 чайной ложке 3–4 раза в день. Так же используют перец с медом в качестве мочегонного средства при отеке и заболеваниях сердца.

Эрозия шейки матки

Для лечения эрозии шейки матки поместите во влагалище стерильный марлевый тампон на ниточке с мякотью тыквы, освобожденной от семян, подержите его 15–20 минут. Повторите то же самое на второй и на третий день. Следующие 3 дня ставьте тампон, смоченный льняным маслом. После каждой процедуры влагалище надо спринцевать настоем тысячелистника (1 столовая ложка на 2 стакана кипятка, настаивают полчаса в тепле).

Весь этот курс лечения проделать четырежды с трехдневными перерывами между курсами. Итого курс лечения эрозии займет 33 дня.

Мастит

Фиброма и мастопатия лечатся аппликациями из масла облепихи.

При маститах сжигают рог, пепел смешивают с 50 г водки, яичным белком, добавляют немного соевого соуса и полученной серой кашицей смазывают грудь.

Рецепты для успешной беременности

Фолиевая кислота

Вот очень простая рекомендация, доступная абсолютно всем, кто замыслил продолжить свой род. И мужчинам, и женщинам рекомендуется до зачатия принимать недорогой и доступный препарат – фолиевую кислоту.

Мужчина, вознамерившийся стать отцом, должен начать прием фолиевой кислоты за 3 месяца до зачатия: по 2 миллиграммовых таблетки 2 раза в день (с едой прием препарата никак не связан).

Женщина, прежде чем забеременеть, должна принимать фолиевую кислоту в той же дозировке в течение последнего перед наступлением беременности менструального цикла и в первые 3 месяца беременности.

Укрепляет и исцеляет облепиха

В последние три десятилетия об облепихе каждый слышал хоть что-нибудь. Ну хотя бы, что облепиховым маслом, которое в советские времена было одним из самых труднодоступных дефицитов, лечат язву желудка.

Облепиха – почти панацея. В ней собрано едва ли не все лучшее, что есть в природе: множество витаминов, минеральных и биологически активных веществ.

Сегодня, когда чуть ли не половина населения страны испытывает огромные материальные трудности, жизненный уровень резко упал, многие страдают от неполноценного питания, а здравоохранение находится в системном кризисе, роль такого неприхотливого и ценнейшего для здоровья людей растения, как облепиха, необычайно высока.

Лучше нас это поняли китайцы, высевающие облепиху с вертолетов, наладившие безотходную переработку ее продуктов: в Китае 200 заводов по переработке облепихи и 20 заводов, производящих облепиховое масло.

Однако ждать милостей от государства, как известно, дело неблагодарное. Каждый желающий может выращивать облепиховые кусты у себя на дачном участке, а масло готовить у себя дома. И благодаря этому обходиться практически без лекарств.

Прежде чем рекомендовать облепиху как средство почти от всех болезней, необходимо оговорить те противопоказания, которые все-таки имеются.

Их два: панкреатит (воспаление поджелудочной железы) и острый холецистит (воспаление желчного пузыря). Кроме того, при бронхиальной астме и в других редких случаях встречается аллергия на каротин (а облепиха – чемпион по содержанию бета-каротина).

Облепиха – одно из редчайших растений, содержащее почти все основные водо- и жирорастворимые витамины или их предшественники (провитамины). При нынешней жизни у большинства городских жителей, с хронической нехваткой физических нагрузок, движения, кислорода, усвоение витаминов и других биологически активных веществ резко снижается. Несколько ложек сока облепихи, несколько чайных ложек облепихового масла, чай, заваренный из листьев облепиховых кустов, возвращают организму большинство недостающих жизненно важных веществ.

Ценнейшее содержимое облепихи – токоферол (витамин Е), стимулирующий работу всех внутренних органов и желез внутренней секреции. При недостатке этого витамина нечего рассчитывать на активное долголетие, на мужскую и женскую силу, репродуктивную способность. Совместно с витамином А витамин Е стимулирует иммунную систему. Вот почему будущую

мать очень хорошо впрок «заправлять» этими веществами, идеально – еще до наступления беременности. Если витамина Е в организме беременной женщины не хватает, существуют опасности самопроизвольного выкидыша, недоношенности или генного сдвига, приводящего к рождению уроды. 20–30 г (4–5 чайных ложек) в день облепихового масла обеспечивает суточную норму витамина Е.

Облепиха подстрахует как беременную женщину, так и новорожденного. В молоко кормящей матери сок облепихи рекомендуется добавлять уже с месячного возраста младенца. По несколько капель сока добавляют в прикорм грудничка, при нормальном усвоении сока быстро наращивая дозу.

Максимальный коэффициент полезного действия масла достигается, если дать себе труд не просто его проглатывать, а до получаса держать во рту, побулькивая. Масло превращается в плотную пастообразную массу, при этом заживают воспаления десен и слизистой рта.

Многие женские болезни лечатся с помощью облепихового масла. Все воспаления наружных и внутренних гениталий, вплоть до шейки матки, излечиваются тампонами, смоченными в облепиховом масле (до 12 процедур) и, как правило, не имеют рецидивов. Фиброма и мастопатия лечатся аппликациями из масла облепихи.

Облепиха прекрасно смешивается со многими другими продуктами, лекарственными средствами, не ухудшая их качеств. Облепиху следует добавлять к различным сборам для усиления их эффекта.

Климакс

Существуют проблемы, которых не избежать никому, кто физически до них дожил. Одна из таких – климакс, наступающий женщину примерно в 50 (плюс-минус 5 лет). Многие полагают, что это болезнь, причем неизлечимая. Такое мнение – двойная ошибка: не болезнь, а естественный физиологический процесс; организму при этом можно оказать действенную помощь.

Явление, при котором у женщины снижается сначала регенеративная, а потом и менструальная функции, называется климактерическим синдромом. Примерно за 5 лет до наступления менопаузы, то есть где-то в 45 лет в организме резко снижается уровень эстрогенных гормонов, вырабатываемых яичниками. Так начинается перестройка женского организма, готовящегося вступить в последнюю треть жизни.

Эти изменения сопровождаются объективными и субъективными проблемами, которые не должны застигнуть женщину врасплох.

Из-за недостатка эстрогена часто наблюдаются психоэмоциональные нарушения вплоть до неврозов и депрессии. Женщина может вдруг стать плаксивой, слезы сами собой выступают по любому поводу и даже без него. Ощущение потерянности, незащищенности, безнадежности связано не столько с конкретными обстоятельствами, сколько с дефицитом половых гормонов.

О приближении климакса могут возвещать головные боли, ранее не беспокоившие женщину. Это может быть простая головная боль (обычно она связана с ощущением сдавливания макушки) или напряженная (начинается в затылке и верхней части шеи, иногда спускается на плечи).

Верный симптом климакса – нарушения кровообращения. Чаще всего они выражаются в так называемых приливах: ни с того ни с сего женщину бросает в жар, он проступает по всему лицу и голове. Кроме того, могут появиться сдавливающие боли в груди, онемение и пощипывание в руках и ногах.

Из-за сбоя в работе желез внутренней секреции не исключены нарушения обмена веществ. Эстроген управляет работой слизистой, аденоидной и щитовидной желез. Нарушение обмена углеводов может привести к изменениям содержания сахара в крови и появления его в моче.

Особо опасный вид нарушений в организме связан со снижением обменных процессов в костях, что приводит к уменьшению костной массы. Если это изменение патологическое, вполне может развиться остеопороз, проявляющийся в суставных болях и высокой хрупкости костей. Что чревато переломами.

Из-за неправильного образа жизни, в частности, малой подвижности, в период климакса многие женщины быстро набирают лишний вес.

Если до 50 лет у женщины были заболевания почек, сердца, желудочно-кишечного тракта, климакс усугубляется. При сахарном диабете, холецистите, панкреатите, язве чаще и глубже бросает в жар.

Ускоренное выпадение волос, урогенитальные расстройства (нередко встречается энурез – недержание мочи, вызванное перенапряжением мочевого пузыря), возможные опухоли молочных желез, сухость кожи, в том числе интравлагалищная, которая затрудняет интимное общение, – также частые следствия климакса.

В течение многих веков климакс наваливался на женщин как неизбежная стихия, от которой не было спасения. С развитием медицины цивилизованная женщина не должна оставаться беспомощной перед неизбежной фазой жизни. С наступлением критического возраста ей следует обратиться к гинекологу-эндокринологу, который должен свести всю симптоматику к единому процессу. Если же с отдельными расстройствами переходного периода обращаться к узким специалистам – урологу, кардиологу, невропатологу, косметологу, – врачи могут лечить

следствия, не выявив причину. А это порой чревато ухудшением состояния, когда, к примеру, врач назначает антибиотики, которые для облегчения климакса совсем не нужны.

Зато минимум раз в год необходимо производить маммографию – обследование молочных желез на предмет исключения опухолей. Если же в семье имелись онкологические заболевания, такие проверки должны производиться не реже, чем раз в полгода.

Профилактика осложнений климакса связана с оптимальными физическими нагрузками, недопущением ожирения в течение всей жизни, нормальным течением беременности и родов, ранним излечиванием инфекционных заболеваний.

Физическая нагрузка

Физические нагрузки в период климакса могут распределяться так: 15–20 минут ежедневной гимнастики, более продолжительные занятия – по 40–45 минут 2–3 раза в неделю, раз в неделю бассейн, общий массаж и ежевечерние прогулки перед сном.

Для системных людей примерный расклад физических нагрузок в течение недели может выглядеть так: в понедельник – утренняя пробежка, во вторник – езда на велосипеде или занятия на тренажерах, в среду – плавание в бассейне, в четверг – аэробика, в пятницу – занятия теннисом или бадминтоном, в субботу – бальные танцы, в воскресенье – отдых. Это, конечно, режим нагрузок, близкий к максимальному. Если женщина сможет выполнять хотя бы половину из перечисленного, уже хорошо.

Питание

Предотвращение снижения костной массы, возможного остеопороза и переломов костей во многом зависит от рационального питания. В рацион необходимо ввести много кальция, который содержится в кисломолочных продуктах, твердых сырах, бобовых, орехах, кунжуте.

Минимальная дневная доза потребления питьевой воды – 1,5 л. А вот кофе и алкоголь нужно резко сократить вплоть до полного исключения: ведь они снижают иммунитет, и без того падающий вследствие снижения количества эстрогенных гормонов.

При климактерическом синдроме большую помощь для поддержания организма окажет правильно подобранный специалистом режим приема витаминов.

Витамин А способствует повышению уровня эстрогенов, снижению сухости кожи и слизистых оболочек, замедляет старение кожи и повышает ее регенерацию, необходим при увеличении матки и мастопатии. Витамин А принимают по 800 мкг в сутки в течение 1–2 месяцев с перерывами в 2–3 месяца между курсами.

Витамин Е усиливает действие эстрогенов и гормона прогестерона, уровень которого также снижается при климаксе, укрепляет кровеносные сосуды и капилляры. Назначают витамин Е по 20–30 г в сутки (максимальная доза – 300 г), 4–5 курсов в год.

Витамины групп В, С, РР помогают стареющей женщине справиться с частыми приливами. Прием по 0,5–1 г в день в течение 2–3 недель с такими же перерывами между курсами.

Хорошую коррекцию состояния здоровья при менопаузе обеспечивает антиоксидантный комплекс, включающий витамин Е, бета-каротин и цинк.

Медикаментозные средства

Седативные (успокоительные) препараты помогают справиться с повышенной раздражительностью и плаксивостью. Самое простое и естественное – заваривать корень валерианы и принимать по полстакана в течение дня. Причем это средство потребуется в течение всего периода менопаузы.

Если климакс усугубляется заболеваниями щитовидной железы или ожирением, назначается заместительная гормонотерапия с ограничением в питании до 1200 ккал в день.

Заместительная гормонотерапия использует естественные половые гормоны, которые, в отличие от синтетических, применяемых женщинами для контрацептивных целей, переносятся легко, не вызывают привыкания и имеют минимум нежелательных побочных эффектов.

И все же гормональные препараты составляют всего 10–15 % всех используемых в гинекологической эндокринологии средств для нормализации протекания менопаузы.

Очень эффективны гомеопатические препараты – такие как ременс, который применяют 2 раза в день по 30 капель в течение 6 месяцев.

Сухость во влагалище, ошибочно принимаемая некоторыми женщинами за необратимое сексуальное расстройство, устраняется с помощью специальных свечей длительного применения – таких как авестин: содержащийся в них гормон эстриол заметно улучшает состояние. Более экономичен крем авестин, которым смазывают стенки влагалища, при этом эпителий из однослойного вновь становится многослойным.

Народные средства и пищевые добавки

Из народных средств, смягчающих течение климактерического синдрома, можно выделить масло онагра и огуречника, содержащих большое количество полиненасыщенных жирных кислот. Эти средства могут вдвое сократить частоту приливов и компенсировать сухость кожи.

Облегчает состояние препарат фамсин (принимают по 2 капсулы утром), содержащий фитоэстроген, хвощ обыкновенный и биоорганоминеральный комплекс. Его не без успеха заменяют равсин (по 3 капсулы утром), фаза (по 2 капсулы утром) или ямсин (по 2 капсулы перед сном). Хороший эффект дает чай гонсин: 0,5 л чая выпивают в течение дня.

При грамотном отношении к своему организму климактерический период окажется для женщины не промозглой поздней осенью, а мягким периодом, называемым бабьим летом.

Здоровье мужчины

Импотенция

В последние десятилетия мужская импотенция сильно помолодела и расширилась: врачи уже не удивляются 30-летним пациентам, которые жалуются на половое бессилие. Причины усиления этого недуга связаны с множественными стрессами, наиболее безжалостно преследующими мужчин, ухудшающейся экологической ситуацией и все большим отдалением людей от естественной природной среды. Временную потерю или снижение мужской силы можно компенсировать самостоятельно, в том числе таким доступным способом, как коррекция питания.

Еда, которая восстанавливает потенцию

Восстановлению мужской силы способствуют многочисленные специи – едва заметные кулинарные добавки к блюдам, несущие, впрочем, мощную энергетику. К сожалению, большинство людей утратили культуру использования специй, а вместе с этим лишились сильного источника мужской силы.

Обычное для завтрака блюдо – яйца всмятку – будет гораздо вкусней, полезней и просто целительным для слабеющего мужчины, если сдобрить его китайской корицей и молотым перцем (красным или черным – кто какой предпочитает).

Полезное для мужчин блюдо – горячая рыба с имбирем, перцем и горчицей. Все эти компоненты способствуют росту мужской силы. Той же цели служат морепродукты – крабы, рапаны, мидии, осьминоги, трепанги – надо только не забывать добавлять к ним специи.

Мужчинам необходимо мясо, особенно баранина и, как ни покажется кому-то немодным и вредным, жирная баранина, но – непременно с луком, травами и специями. К мясным и рыбным блюдам добавляйте базилик, майоран, розмарин, зиру, барбарис – в любых сочетаниях. К мясу – шафран, карри, имбирь – все эти специи желто-оранжевого, высокоэнергетичного спектра. К мясу хороши ягоды можжевельника (5 штук на кастрюлю) и гвоздика. Эти специи вернулись в продажу, они есть на рынке, в супермаркетах и стоят сущие копейки.

Сейчас очень многие увлечены диетами, в том числе вегетарианскими. Ничего, в принципе, не имея против них, хочу все же предостеречь: длительное воздержание от мяса может негативно сказаться на мужской силе. А если проблемы с потенцией периодически возникают, вегетарианское питание их только усугубит. Поэтому постным овощным супам лучше предпочесть супы с хорошо вываренным мясом – по крайней мере, это относится к мужчинам, не очень в себе уверенным. В супе желательны капуста и морковь. В свежем виде для победы над импотенцией полезны та же морковь, лук порей, спаржа, репа, артишоки.

Очень хорошо такое блюдо: жаренный на масле репчатый лук – как только он начинает распускаться на сковороде, вбить в него яйца.

Если мужчина имеет горячий темперамент, но страдает быстрым семяизвержением, он нуждается в кисломолочных продуктах и свежих плодах, в особенности дыне, тыкве, огурцах и длинном луке-латуке.

Очень полезны ядра лесного ореха, миндаль, фисташки, кокосовый орех и бобовые, особенно горох.

Из блюд восточной кухни традиционно мужские – шашлык и плов, но постарайтесь проследить, чтобы они сочетались с травами и специями в горячем виде. Специи при приготовлении восточных мясных блюд следует добавлять в самом конце и как можно реже после этого открывать крышку казана или кастрюли.

Когда варите суп на мясном бульоне, специи, наоборот, кладут в самом начале – в холодную воду.

Важно не переохлаждаться

Зачастую проблемы мужской потенции связаны вовсе не с психосексуальной сферой, а с банальной простудой, которую вовремя не долечили. Представьте себе: с наступлением осени недостаточно утеплили подошву, а в результате – импотенция.

Прежде всего следует вложить в обувь войлочные стельки или сменить легкую обувь на зимнюю, утепленную мехом. В Тибете, кроме того, тщательно утепляют поясницу – вторую зону возможного проникновения холода в организм.

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.