

Как укрепить мужскую силу

В самом начале, в качестве рекламы, вот здесь

<https://menfolk.ru/tolko-dlya-muzhchin/> хочу предложить информацию для мужчин.

Потенция для мужчины – это один из главных показателей его мужской силы, способности вести нормальную сексуальную жизнь и быть привлекательным для противоположного пола.

- К сожалению, возраст, стрессы, экология и другие факторы способны привести к половым расстройствам и потере контроля над появлением эрекции.
- В данном случае врач может поставить неутешительный диагноз «эректильная дисфункция».

Прежде чем приступить к чтению основного содержания книги о способах укрепления потенции прочитайте о признаках нарушения потенции и о том, что может влиять на её снижение.

Для начала приведу совет от врача гинеколога для тех мужчин, которые комплексуют, как им кажется, маленьким размером своего полового члена.

По словам врача гинеколога, длинный член - несчастье мужчины и трагедия женщины, т. к. совокупление с таким партнером, может привести к болезненным явлениям и тяжелым заболеваниям женской половой сферы и вызвать у женщин органическое отвращение к половому акту.

Нормальная длина возбужденного мужского члена 11 - 12 см, предел - 14, т. е. равна расстоянию от входа во влагалище /малых губ/ до матки. Это расстояние в среднем равно 8 см и даже у женщин с анатомически длинным влагалищем редко превышает 10 - 11 см.

Во время экстаза мужчина не может сдержаться и обязательно всаживает член во влагалище "по самые яйца" / как говорят в народе/ и если его член на 3-5 см длиннее влагалища /расстояние 1 -2 см женщине еще удается сформировать за счет половых губ и не тесного прилегания органов совокупления, то это уже беда.

Мужчина будет постоянно травмировать женские половые органы и рак матки обеспечен. Вот почему грамотная в данном отношении женщина на ружейный выстрел не должна подпускать к своим половым органам мужчину с длинным членом.

Весь секрет сладострастия не в размерах члена, а в условиях, при которых протекает совокупление и правильно выбранной мужчиной и женщиной позы для сношения, а также в том, насколько серьезно они оба относятся к этому жизненно важному процессу.

Как продлить половой акт и избежать преждевременного семяизвержения

«Я холодная женщина. Муж заканчивает быстро. Я всегда мучаюсь болями в животе от незавершенного полового чувства, злюсь на мужа.

Нет ли лекарств, чтобы продлить половой акт мужу или ускорить/стимулировать/ наступления оргазма у меня?»

Подобные жалобы часто слышатся от многих женщин. А сколько молчат об этом?

Предлагаю два рецепта для мужчин, чьи жёны испытывают такие проблемы. Думаю, что второй рецепт подойдет для многих мужчин.

Если у Вас с мужем есть взаимопонимание, то пусть он ласками на клиторе готовит Вас к сношению, тогда для полного удовлетворения Вам потребуется лишь несколько прикосновений члена.

Признаки нарушения потенции

Отсутствие эрекции

Потеря мужской силы может проявляться в отсутствии адекватных и/или спонтанных ночных и утренних эрекции. При сохранении спонтанной эрекции диагностируется психологическая эректильная дисфункция, при нарушении и спонтанной и адекватной – органическая форма заболевания.

Слабая эрекция

Снижение ригидности и частоты появления эрекции, недостаточная твердость полового члена – это также симптомы эректильной дисфункции. Данные проблемы с потенцией могут возникать из-за нейрогенных, сосудистых, гормональных и других расстройств.

Преждевременная эякуляция

Данный симптом характеризуется невозможностью сохранить эрекцию, так как происходит преждевременный выброс семенной жидкости (до начала полового акта или в самом его начале). Как правило, проблемы с потенцией в данном случае связаны с сосудистыми нарушениями.

Механизм эректильной дисфункции

Мужскую силу подрывает дисфункция эндотелия сосудов. При этом важной функцией эндотелия является выработка факторов, которые регулируют тонус гладких мышц сосудистой стенки. Оксид азота (NO) – это основная молекула, которая отвечает за расслабление мышц и расширение кровеносных сосудов. При дисфункции эндотелия сосудов нарушается выработка этой молекулы, что является основным фактором проблем с потенцией.

Большинство средств для восстановления эрекции обладает одноразовым эффектом, так как они не способствуют выработке оксида азота (NO), а только блокируют разрушение внутриклеточных «посредников».

Тестостерон и потенция

Всем известно, тестостерон — это мужской половой гормон, который усиливает половое влечение, то есть мужскую сексуальность под названием либидо.

Более того, низкий уровень тестостерона является самой частой причиной снижения потенции. Именно со снижением уровня половых гормонов связывают начало мужского климакса и снижение половой активности у мужчин старших возрастов.

Половая функция и сексуальное желание напрямую связано с уровнем мужского полового гормона тестостерона. Низкий уровень тестостерона в мужском организме является причиной снижения потенции и сексуальных возможностей. Особенно это актуально для мужчин средних и более старших лет, чей уровень тестостерона

начинает понемногу снижаться (примерно на 1-1,5% в год после 25 лет).

- В результате снижения выработки тестостерона начинает вырабатываться женский половой гормон, эстроген. Тестостерон — это главный мужской союзник.
- Тестостерон вырабатывается в мужских половых железах яичках (парный орган, который располагается в яичках). Команды на выработку тестостерона поступают из головного мозга. Там есть две области: гипоталамус и гипофиз. Ими посредством сложных механизмов взаимодействия даётся команда на выработку тестостерона в яичках.

Таким образом, тестостерон вырабатывается в яичках, а руководит всем этим процессом особая структура головного мозга. Функции тестостерона — это развитие структуры мужского тела: мышечная масса, рост волос на всём теле, широкие плечи. А также, тестостерон даёт мужской характер, то есть умение ставить и добиваться целей, бороться и идти вперёд.

Недостаток тестостерона в мужском организме сказывается на формировании оволосения тела не по мужскому типу, увеличения грудных желёз, детские черты лица.

Как определить наличие тестостерона у мужчины

Низкий уровень тестостерона характеризуется изменением объёма талии в большую сторону. Как правило, это 92 см и выше. То есть всё, что больше этого показателя это показатель изменения выработки тестостерона.

К чему приводит низкий уровень тестостерона

К заболеваниям сосудов и сердечной мышцы, атеросклерозу и риску развития инфаркта и инсульта.

- Проблемы с эрекцией, так как поражаются сосуды полового члена, то есть просвет в них, пропускающий кровь, становится уже, и как следствие поток крови по таким сосудам значительно меньше.

На Западе большинство мужчин хорошо проинформированы о том, чем грозит мужскому здоровью низкий уровень тестостерона и при возникновении малейших проблем (ослабление полового влечения и

эрекции) сразу же идут к врачу (андрологу), чтобы путём несложного анализа проверить уровень тестостерона и если он снижен, то повысить его уровень с помощью терапии, препаратов или физических упражнений.

Что замедляет выработку тестостерона

1. Во-первых, это алкоголь, особенно пиво. То есть если мужчина каждый день или немного реже. Употребляет оду, две бутылочки пива, то тестостерон превращается в женский гормон андроген, что характеризуется изменением тела по женскому типу. То есть жир откладывается в области бёдер и предплечий и конечно жен на животе. Ну а если мужчина ещё и курит, то тестостерон покидает его ещё быстрее.
2. Малоподвижный стиль жизни, машины и подогрев сидений. Дело в том, что согревающий эффект вреден для предстательной железы.
3. Нерегулярная половая жизнь или секс время от времени, то же влияет на снижение половой активности.
4. Лишний вес у мужчин является злейшим врагом потенции. Дело в том, что избыточный вес не только снижает уровень тестостерона, но и повышает уровень эстрогенов – женских половых гормонов, избыточный уровень которых приводит не только к эректильной дисфункции, но и к ухудшению общего здоровья мужчины. К тому же лишний вес приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям и сахарному диабету, что также являются серьезными факторами снижения потенции и угрозы здоровью.
5. Больше тестостерона – лучше потенция!

Давно замечено, что у мужчин, обладающих повышенным уровнем полового гормона, более выраженный сексуальный “аппетит”, по сравнению с мужчинами со сниженным или нормальным уровнем тестостерона.

Как повысить тестостерон

1. **Спать не меньше 8 часов**, бывать на свежем воздухе, физическая активность особенно приседания с тяжестью. Кушать морепродукты, так как в них содержится много цинка, а цинк является основным строительным материалом в выработке тестостерона.
2. **Повысить выработку тестостерона помогут приседания с тяжестями**, так как в результате этого в организме запускаются

- метаболические процессы, способствующие выработке гормонов, в том числе и тестостерона.
3. **Также можно принимать адаптогены.** Например, настойку травы «левзеи экстракт жидкий» (софларовидная). В ней содержатся вещества, стимулируют выработку тестостерона.
 4. **Следующий препарат повышающий уровень мужского гормона — это трава «трибулус терестис» (трибестан).** Особенно эти препараты, рекомендуется применять, если Вы занимаетесь спортом.
 5. **Тестостерон разрушается гормонами стресса.** Поэтому рекомендуется много смеяться, делать дыхательные практики, нормализовать сон.
 6. **Сон:** Тестостерон (а также еще один важнейший гормон - мелатонин) вырабатывается как раз во время сна, достигая максимальной концентрации утром. Причём для этого процесса нужна полнейшая тишина и полнейшая темнота...
 7. **Физкультура: двигайтесь.** На каждые 3 часа, проведенные сидя или лежа, должны приходиться 20 минут физической нагрузки (идеальными являются бег и плавание, но вполне подойдет велотренажер или нечто подобное). Даже обычная ходьба является замечательным средством ликвидации застоя в малом тазу.
 8. **Температура:** Постоянный перегрев яичек крайне опасен и приводит к простатиту и аденоме предстательной железы. Температура, при которой рождаются сперматозоиды должна быть примерно на 3.5 градуса ниже, чем температура тела. Поэтому тёплые одеяла, обтягивающие джинсы и трусы, постоянный перегрев сидений в машине, сидячий образ жизни выполняют роль убийц тестостерона. Спать мужчинам рекомендуется в прохладном помещении.
 9. **Солнечный свет:** повышает уровень тестостерона. Доказано учеными.
 10. **Принимать искусственный тестостерон.** В случае если принимается искусственный (синтетический) тестостерон, который вносится в организм в виде различных пищевых добавок, таблеток, либо с помощью различных инъекций, то после прекращения приема синтетического тестостерона может наблюдаться значительное снижение потенции. Это связано с тем, что собственная выработка гормона приостановлена, либо очень незначительна. Когда в организм искусственно вносится тестостерон, гипофиз «считывает» уровень тестостерона в организме и, если уровень достаточный, дает команду яичкам больше не производить половой гормон. Так нарушается цепь естественного выделения тестостерона.

Но, снижение собственной выработки тестостерона и потенции в этом случае будут зависеть от продолжительности приема синтетических средств и принимаемых дозах. Со временем прекращения приема синтетического гормона, естественная выработка вернется в той же степени.

Продукты питания, повышающие выработку тестостерона

Морепродукты (анчоусы, креветки, лосось, сайра, форель, окунь, крабы). Морепродукты содержат много цинка – главного строительного материала для молекулы тестостерона, а также ненасыщенные жирные кислоты омега 3 и омега 6, которые также имеют первостепенное значение для синтеза тестостерона.

Орехи (грецкий орех, фисташки, фундук). В орехах содержится много витаминов и минералов, способствующих синтезу тестостерона. Лидером по содержанию полезных веществ и полезным свойствам является грецкий орех. Особенно полезно смешивать измельченные грецкие орехи или смесь орехов с медом.

Овощи (сельдерей, брокколи, помидоры, капуста, баклажаны, кабачки, авокадо). В овощах содержится много органических витаминов и минералов, которые легко усваиваются организмом. **А такой овощ, как сельдерей, содержит андростерон** – половой гормон, усиливающий вторичные половые признаки и сексуальные возможности.

Фрукты (апельсин, папая, морковь, тыква, ананас, абрикос, персики, хурма, груша, дыня, виноград). Содержат много лютеина, который стимулирует гормон роста. **Тыква** (главный источник цинка, который входит в состав тестостерона).

Зелень (петрушка, лук, горчица, кинза, шпинат).

Чем полезна зелень для повышения тестостерона?

1. Во-первых, содержанием растительных форм мужских гормонов, стимулирующих выработку тестостерона. Например, шпинат содержит большое количество андростерона.
2. Во-вторых, содержанием органических витаминов и минералов.
3. В-третьих, зелень содержит хлорофилл, который обладает выраженным антибактериальным и ранозаживляющим эффектом.

Масло грецкого ореха, кунжутное масло. Плюс – оливковое масло, которое помогает в восстановлении тканей человеческого организма и повышает уровень гормонов.

Специи в огромном количестве: кардамон, стручковый перец, карий, кинза, куркума, хрен, и горчица!

Травы (женьшень, золотой корень, Tribulus terrestris, элеутерококк). **На основе трав, повышающих тестостерон**, создано много препаратов, для повышения тестостерона, такие как Tribulus terrestris, Трибестан и другие.

Каши (гречневая, пшенная, перловая, рис). Клетчатка, содержащаяся в зерновых культурах, активизирует циркуляцию крови в органах малого таза и яичках, что положительно сказывается на выработке тестостерона.

Сухофрукты (финики, изюм, чернослив, курага).

Ягоды (черная смородина, гранат, малина, клюква, вишня, чернослив, слива, арбуз).

Специи (чеснок, лук, кардамон, стручковый красный перец, карий, куркума). Специи подавляют внешний ксеноэстерон, который содержится во многих овощах и фруктах.

Моллюски и устрицы. Ценны для мужчин, своим огромным содержанием цинка.

Ещё немного про импотенцию

Импотенция – это редкое явление. Чаще всего мужчины страдают сексуальным расстройством эректильной дисфункцией. Обычно расстройства работы сердечно – сосудистой системы является причиной данного недуга.

Проблемы сердечно – сосудистой системы бывают вызваны генетической предрасположенностью, малоподвижным образом жизни и неправильным питанием. Кроме того, свое влияние оказывают также недосыпание, стресс и конечно вредные привычки (курение и алкоголь).

Поэтому для того, чтобы не возникала проблема с потенцией, надо вести здоровый образ жизни. Влияние на потенцию оказывает образ жизни. Посещение спортзала, прогулки и обязательно сбалансированное питание.

- В меню должны присутствовать наряду с другими продуктами овощи и злаки. На первом месте в ряду продуктов, повышающих потенцию, ставят мёд с орехами (фундук, арахис и грецкие).
- Для получения действенного средства достаточно смешать сто грамм любых орехов с медом (одна столовая ложка). Принимать эту смесь желательно по одной столовой ложке за несколько часов перед сном. Стать отличным любовником помогут семечки подсолнечника, кунжут и чернослив. Кроме того, полезно добавлять в ваши блюда пряности тмин и анис.

Для улучшения потенции необходимо нормализовать кровообращение в мужских половых органах. Для этого нужно **достаточное количество витамина С и антиоксиданты**, которые присутствуют в гранатовом соке. Сок граната повышает концентрацию окиси азота в крови, то есть его действие сродни действию самых дорогих лекарств.

Запомните: правильное питание и отсутствие вредных привычек, разрушающих ваше здоровье, и вы герой любовник.

Ну и главное, чтобы повысить потенцию, надо не бояться себя. Если вы заметили проблему, не впадайте в отчаяние. Просто надо понять, что пора пересмотреть свои жизненные устои. Откажитесь от вредных привычек, запишитесь в спортзал. Ваша проблема не приговор, а лишь возможность начать все сначала. И все может быть лучше, чем раньше.

Народные рецепты для повышения потенции

Народные рецепты для повышения потенции очень популярны по многим причинам.

1. Во-первых, они проверены временем и в их эффективности нет сомнения.
2. Во-вторых, в народной медицине используются только натуральные ингредиенты, тогда и побочных эффектов от такого лечения не возникнет.
3. В-третьих, лечение народными рецептами дает стойкий результат, что не дают различные препараты, для повышения потенции. Итак, простые и действенные рецепты для мужской силы.

Настойка чеснока

Полезные свойства чеснока для мужчин известны давно, поэтому настойка из чеснока – это то, что нужно для укрепления мужского

здоровья. Рецепт прост: возьмите трехлитровую банку, поместите в нее мелко нарезанный чеснок (около 1 килограмма), и залейте полную банку кипяченой воды. Настаивать в течение месяца, взбалтывая банку каждый день. Принимать по одной чайной ложке каждый день, пока банка не опустеет.

Полезное действие: прочищает кровеносные сосуды, улучшает кровообращение, в том числе и к половым органам.

Грецкие орехи с медом

Орехи для повышения мужского здоровья и потенции просто необходимы. Содержание в них полезных веществ для мужского организма делают их незаменимым помощником в борьбе со слабой потенцией. Рецепт довольно простой и не занимающий много времени. Измельчив грецкие орехи (можно использовать смесь различных орехов) залить их натуральным медом. Этот рецепт по действию, можно сравнить с Виагрой.

Полезное действие: увеличивает синтез мужского полового гормона – тестостерона, повышает потенцию и сексуальное желание, восполняет суточную потребность организма в витаминах и минералах.

Настойка женьшеня

Еще один действенным рецептом для повышения потенции является настойка женьшеня на спиртовой основе. Готовую настойку можно приобрести в аптеке. Принимать по 25-30 капель за полчаса до приема пищи 2-3 раза в день. Последний прием должен быть не позднее, чем за 4-5 часов до сна, т.к. настойка женьшеня обладает тонизирующим действием, что может вызвать бессонницу. Обязательно прочитайте листок вкладыш на различные противопоказания и побочные действия. При проявлении побочных действий прекратить употребление препарата.

Полезное действие: повышает способность к эрекции, увеличивает синтез тестостерона и количество сперматозоидов, помогает справиться со стрессами.

В сочетании с народными рецептами для повышения потенции необходимо, чтоб в рационе питания присутствовали продукты, повышающие потенцию, а также следить за своим физическим здоровьем и проделывать упражнения, для повышения потенции. При таком комплексном лечении увеличиваются шансы на положительный результат.

Мышцы потенции

Как известно в процессе эрекции важную роль играет лобково-копчиковая мышца (лк-мышца), которая находится между яичками и анусом, отвечающая за ритмические сокращения во время оргазма.

Тренировка мышц промежности очень важна для успешного регулирования оргазма.

В конце 40-х, гинеколог по имени Арнольд Кегель разработал базисную программу упражнений по развитию мышц промежности, предназначенной для лечения женщин от недержания мочи. В наше время, хорошо известно, что "Упражнения Кегеля" подходят и для мужчин.

Как найти эту мышцу мужчине?

Мужчина может найти свои мышцы следующим образом: попытайтесь остановить струю при мочеиспускании. Мышцы, которые Вы задействуете для этого и есть те самые лоно копчиковые мышцы, которые и нужно тренировать. Вы ощутите напряжение и вокруг заднего прохода (ануса). Эти мышцы мужчина задействует, когда тужится при попытках расстаться с последними каплями мочи.

Как лобково-копчиковая мышца поможет усилить потенцию?

Хоть эрекция возникает не вследствие напряжения каких-либо мышц, тренировка лобково-копчиковой мышцы поможет улучшить эрекцию.

Каким образом?

- Во-первых, для нормальной эрекции необходимо хорошее кровообращение в органах малого таза. Во время тренировки лобково-копчиковой мышцы улучшается кровообращение в области малого таза, что способствует более выраженной и сильной эрекции.
- Во-вторых, известно, что именно сокращения в лобково-копчиковой мышце способствуют семяизвержению. Следовательно, чем сильнее будут сокращения в лк-мышце, тем более выраженными и сильными будут ощущения от оргазма.
- В-третьих, тренировка лобково-копчиковой мышцы является профилактикой простатита, главной причиной которого является застойные и воспалительные процессы вследствие недостаточного кровообращения.

Как обнаружить лобково-копчиковую мышцу?

Одним из самых простых способов обнаружения лобково-копчиковой мышцы является задержка струи при мочеиспускании: расположите пальцы между яичками и анусом, на время прервите струю.

В момент прерывания напрягается лк-мышца и остается напряженной пока задерживается мочеиспускание.

Второй способ: во время эрекции сделать подпрыгивающие движения пенисом.

Тренировка лобково-копчиковой мышцы

Необходимо начать с остановки струи при каждом мочеиспускании. Делать минимум 3 остановки вовремя посещения туалета.

Специальные упражнения для тренировки мышц промежности (лобково-копчиковой мышцы)

· Упражнение 1

Напрягайте и расслабляйте как можно сильнее лобково-копчиковую мышцу сначала 10 раз по 3 подхода. Затем постепенно увеличиваем количество повторений за подход.

· Упражнение 2

Когда первое упражнение освоено, необходимо усложнить его: удерживайте напряжение в лк-мышце 3 секунды, затем отдых 3 секунды и т.д. постепенно увеличивая продолжительность удержания лк-мышцы.

Вместе с продолжительностью удержания увеличивается и отдых, например, если лобково-копчиковая мышца пребывала в напряжении 5 секунд, тогда перерыв между повторами также составит 5 секунд, т.е. время напряжения должно равняться времени расслабления лк-мышцы.

· Упражнение 3

Как можно быстрее напрягайте и расслабляйте лобково-копчиковую мышцу. При быстром напряжении мышца должна также сильно напрягаться как в предыдущих двух упражнениях.

В укреплении лобково-копчиковой мышцы также будут полезны упражнения для повышения потенции.

Рекомендации

Начните тренировки с десяти медленных сжатий, десяти сокращений и десяти выталкиваний по пять раз в день.

Через неделю добавьте по пять упражнений к каждому, продолжая выполнять их пять раз в день.

Добавляйте по пять к каждому упражнению через неделю, пока их не станет по тридцать. Затем продолжайте делать по крайней мере пять наборов в день для поддержания тонуса. Вы должны выполнять 150 упражнений Кегеля каждый день.

Место выполнения упражнений

Вы можете выполнять упражнения практически где угодно - во время вождения машины, прогулки, просмотра телевизора, сидя за столом, лежа в кровати. В начале занятий может оказаться, что ваши мышцы не хотят оставаться в напряжённом состоянии во время медленных сжатий. Возможно вы не сможете выполнять сокращения достаточно быстро или ритмично. Это потому, что мышцы пока слабые. Контроль улучшается с практикой.

- Если мышцы устали в середине упражнения, отдохните несколько секунд и продолжайте.
- Упражнения Кегеля помогают иметь мужчинам иметь более сильную эрекцию. Обучение напряжению, расслаблению и выталкивающим движениям позволяет мужчине управлять своей сексуальной системой наподобие того, как он управляет автомобилем.

Напряжение - это акселератор, усиливающий возбуждение.

Выталкивание - тормоз - может помочь остановить эякуляцию.

Не забывайте дышать естественно и ровно во время упражнений. Делайте от одной до двух сотен сжатий каждый день.

Это нужно знать

Цинк и тестостерон

Почему так важен цинк в производстве тестостерона. Ответ очень прост: цинк является строительным материалом для молекулы тестостерона. Попросту говоря нет цинка – нет тестостерона.

Основные свойства цинка:

1. Является строительным материалом для молекулы тестостерона.
2. Поддерживает около 500 биохимических реакций.
3. Увеличивает подвижность сперматозоидов.
4. Подавляет фермент ароматазу, который превращает тестостерон в эстроген.
5. Способствует быстрому заживлению ран.
6. Укрепляет иммунитет, оказывает противовирусное действие.

Почему не хватает цинка?

Получить суточную дозу цинка из продуктов достаточно сложно, к тому же ряд веществ влияют на его всасывание. Например, фитин, содержащийся в растениях — в прорастающих зернах ячменя, ржи, зерновых, в бобах сои, листьях свеклы и др. уменьшает всасывание цинка.

Кальций, содержащийся преимущественно в молочных продуктах снижает усвоение цинка вдвое. **Алкоголь, кофе и крепкий чай** выводят цинк из организма.

В нашей экологической ситуации практически всем не хватает цинка, поэтому стоит позаботиться о присутствии в рационе питания продуктов, содержащих цинк или искусственном внесении цинка в организм в виде биологически-активных добавок или витаминно-минеральных комплексов.

Источники естественного содержания цинка

Продукты, содержащие цинк: морепродукты (креветки, кальмары, анчоусы), рыба (форель, окунь, сайра, лосось), устрицы, петрушка, чеснок, пшеничные отруби, орехи (грецкий орех, миндаль, фисташки, арахис), тыквенные и подсолнечные семечки.

Суточная доза цинка для мужчин: 15-20 мг.

Препараты цинка

Цинк в больших дозах токсичен. Поэтому не следует превышать указанную в препарате дозу. Также следует помнить о приеме

некоторых продуктах, которые уменьшают всасывание цинка. Не следует принимать цинк с молочными продуктами, кофе, алкоголем и крепким чаем.

Упражнения для мужчин по укреплению интимных мышц и потенции

Всюду активно рекламируются и освещаются лекарственные препараты, миостимуляция, «еда для потенции», которые имеют только краткосрочный эффект.

А Вы не задумывались о том, что можно поддерживать и улучшать свое интимное здоровье с помощью своеобразной лечебной физкультуры?

Дело в том, что существуют специальные упражнения для таза, которые очень хорошо укрепляют репродуктивные органы и сложную сеть окружающих их сухожилий.

Усиление этой области играет огромную роль – это основа здоровья человека. В область таза идет большое количество нервных окончаний и каналов для вен и артерий. Здесь заканчивается сеть, связывающая друг с другом каждый квадратный сантиметр Вашего тела.

Что происходит у большинства мужчин в пожилом возрасте?

Мышечатура их таза и прямой кишки становится ослабленной, и их жизненная энергия вытекает, оставляя их слабыми и немощными.

Интимная гимнастика для мужчин – это уникальный метод, позволяющий достичь колоссальных результатов в области интимной сферы.

Вы сможете не только улучшить потенцию, научиться контролировать продолжительность полового акта. Во время занятий тренируются, как внутренние, так и внешние мышцы.

Пройдя курс занятий, Вы сможете научиться поддерживать интимные мышцы в тонусе. У Вас появится внутренний неиссякаемый источник мужской силы. Ваше тело вновь приобретет утраченную статность и стройность.

Три упражнения, которые позволят укрепить интимные мышцы

Упражнение № 1

Сесть на стул, ноги врозь, руки — произвольно.

Упражнение выполняется на счет один-два-три-четыре-пять-шесть-семь-восемь. На счет один-два-три — вдох и сокращаем (подтягиваем) мышцы промежности, ягодицы и тазовую диафрагму. На счет четыре-пять — удерживаем напряжение. На счет шесть-семь-восемь — выдох и полное расслабление. 10–12 повторов, 1–3 подхода.

Упражнение № 2

В зале на тренажере по сведению и разведению ног.

Сесть на тренажер, ноги максимально развести в стороны. Упражнение выполняется на счет один-два-три-четыре-пять-шесть-семь-восемь. На счет один-два-три — вдох, выполняем сведение ног, одновременно сжимаем мышцы промежности, сокращаем внутреннюю часть бедра к паху, подтягиваем ягодицы. На счет четыре-пять — удерживаем напряжение. На счет шесть-семь-восемь — выдох, растяжение приводящих мышц промежности и ягодиц и полное расслабление. 8–12 повторов, 1–3 подхода.

Упражнение № 3

В постели с женщиной.

Мужчина сверху или сбоку. Упражнение выполняется на счет один-два-три-четыре-пять-шесть-семь-восемь. На счет один-два-три — частичный ввод полового члена, мышцы ягодиц, промежности и живота растягиваются. На счет четыре-пять — полный ввод полового члена. На счет шесть-семь-восемь — выводим половой член, сокращая промежность, ягодицы одновременно и тазовую диафрагму. 10–12 повторов.

Ежедневно упражняя эту мышцу, вы решаете сразу несколько возможных проблем:

- Вы боитесь себя от возрастных проблем со вторым сердцем мужчины – простатой потому, что обеспечиваете лучшее её кровоснабжение.

- Приобретаете способность продлевать половой акт, потому что развитые лонно-копчиковые мышцы позволяют предотвращать преждевременный выброс семени, а значит благодарность удовлетворенной вами женщины, её нежность и преданность вам будут гарантированы.
- Получаете более сильный и яркий оргазм, потому, что оргазм мужчины непосредственно связан с силой выброса семени. А это обеспечивается лонно-копчиковой мышцей.
- Регулярно упражняя эту мышцу, вы избежите ряда других геронтологических проблем, описание которых выходит за тему статьи.

Однако здесь есть сложность. Обычно мы не используем эту мышцу сознательно. Поэтому, вероятно, вам для начала занятий потребуется её найти. Сделать это просто. Во время очередного мочеиспускания попробуйте его остановить. Запомните, какие мышцы при этом напряглись. Продолжите мочеиспускание.

Повторите несколько раз напряжение этих мышц без мочеиспускания, для того, чтобы лучше запомнить способ управления лонно-копчиковой мышцей.

А теперь техника выполнения упражнения для тренировки лонно-копчиковой мышцы:

1. Во время мочеиспускания, стоя над унитазом, остановите струю мочи, напрягая лонно-копчиковую мышцу. Нужно добиться полного прекращения потока. Следите, чтобы другие мышцы оставались расслабленными во время выполнения всего упражнения. Даже если этого не удастся добиться сразу, то к этому нужно стремиться, практикуя это упражнение.
2. Задержите поток на 1-2 секунды.
3. Расслабьте лонно-копчиковые мышцы и восстановите интенсивность потока мочи. Важно, чтобы интенсивность потока полностью восстановилась. Расслабление также важно, как и напряжение.
4. Повторите это упражнение 2-3 раза за время одного мочеиспускания. Количество повторений увеличивайте постепенно.

Это упражнение нужно выполнять ежедневно, один раз в день, по крайней мере, в течении двух недель. По мере укрепления лонно-копчиковой мышцы, где-то через 3-4 дня, вы можете включить в свою практику следующее упражнение, описанное в следующей статье.

Другие упражнения по усилению потенции

Как утверждают немецкие ученые, есть 6 самых заветных мужских упражнений, которые повысят потенцию за счет улучшения кровотока в области полового члена и его наполняемости кровью.

Для тех, кто не знает!

Действие всех препаратов, усиливающих потенцию, направлено на усиление кровообращения, в том числе и в половом члене. Но эффект от них не только кратковременный, но и дорогой.

Поэтому, усилить кровообращение можно с помощью специальных упражнений.

Эти несложные упражнения следует делать вне зависимости от того, принимаете ли вы лекарственные препараты для улучшения потенции или нет. Гимнастика для мышц промежности всегда эффективна и улучшит потенцию в любом случае.

Выполнение нескольких специальных упражнений ежедневно по 15 минут утром сразу после сна и вечером перед сном, улучшит вашу потенцию уже через несколько дней!

Эффективность этих упражнений вполне сравнима с принятием лекарственных препаратов типа Виагры, Левитры, Сиалиса или Зидены, а эффект будет длиться столько, сколько вы будете делать эту гимнастику.

Когда показано применение этой гимнастики?

- если происходит беспричинное снижение влечения, «лень начинать», «отсутствие тонуса».
- если отсутствуют спонтанные эрекции по ночам и утром сразу после пробуждения.
- если наблюдается недостаточная твердость полового члена при эрекции.
- если во время полового акта происходит ослабление эрекции.
- если наблюдается ослабление силы выброса при эякуляции.

Общие рекомендации

Нагрузку увеличивать постепенно. Количество упражнений вначале делать по собственным ощущениям, начиная с 10 повторений каждого упражнения. Эффект пациенты отмечают уже через пару дней и дальше сами входят во вкус этой гимнастики.

Упражнение 1. "Парадный шаг"

Описание упражнения:

Исходное положение: Вы стоите прямо, руки могут быть опущены вниз или находиться на поясе - **Рис. 1**

Из исходного положения начните маршировать на месте, стараясь поднимать колени максимально высоко, стремясь к тому, чтобы они как бы прижимались к животу - **Рис. 2**.



Важные моменты:

Темп движения средний, дышите свободно, избегайте задержек дыхания.

Эффект от упражнения:

Разогрев суставов малого таза, усиление кровообращения в органах малого таза, естественный массаж брюшной полости.

Упражнение 2. "Удерживать камень"

Описание упражнения:

Исходное положение: Как и в упражнении 1, вы стоите прямо, руки могут быть опущены вниз или находиться на поясе - **Рис. 1**



Из исходного положения, не теряя ощущения комфортности, согните колени и с силой напрягите и расслабьте мышцы ягодиц несколько раз, как бы пытаетесь удерживать зажатый между ними камень - **Рис 2.**

Выпрямитесь, не разгибая до конца колени. Повторите цикл упражнения до ощущения легкой усталости мышц.

Важные моменты:

Темп движения средний, дышите свободно, избегайте задержек дыхания.

Эффект упражнения:

Усиление кровообращения в органах малого таза, тренировка мышц заднего прохода и ягодиц, мягкий массаж простаты.

Упражнение 3. "Скиппинг"

Описание упражнения:

Исходное положение: Вы стоите прямо, колени чуть согнуты.

Начните бег на месте, но при этом, не отрывая носков от пола, а только поочередно пятки, - быстро переминаясь на месте с ноги на ногу и максимально быстро выставляя колени поочередно вперед. Двигаются только колени вперед-назад!

Фото 1 - 2.





Важные моменты:

Упражнение выполняется с максимальной скоростью и вначале, не более одной минуты, дышите свободно, избегайте задержек дыхания.

Эффект упражнения:

Разогрев суставов галеностопов, усиление кровообращения в мышцах ног, естественный массаж активных точек стоп.

Упражнение 4. "Мост"

Описание упражнения:

Исходное положение: Вы лежите на спине, колени полусогнуты и ступнями упираетесь в пол. Руки располагаются вдоль тела, спиной равномерно касаетесь пола.

На счет 1 сделайте выдох и поднимите таз вверх, как показано на **Рис. 2**, на счет 2 делайте вдох и возвращайтесь в исходное положение.

Усложненный вариант - держитесь кистями рук за голеностопы.



Важные моменты:

Темп движения средний, дышите свободно, равномерно, избегайте задержек дыхания, в верхнем положении мышцы промежности напряжены, мысленно создайте усилие втягивания ануса.

Эффект упражнения:

Укрепление мышц и суставов малого таза, укрепление мышц промежности, усиление кровообращения в органах малого таза, мягкий массаж простаты.

Упражнение 5. "Мышцы потенции"

Упражнение является главным в комплексе повышения потенции!

Описание упражнения:

Исходное положение: Как и в упражнении 4, ложитесь на спину, колени полусогнуты, ступни упираются в пол, ноги чуть раздвинуты, руки расположите вдоль тела, спина равномерно касается пола.- **Рис. 1**

Начните напрягать и расслаблять непосредственно «мышцы потенции». Они находятся внутри между анусом и яичками, там где внутри Вашего тела проходит невидимый ствол продолжения полового члена. **Рис. 2.** В момент напряжения вы можете их почувствовать, прощупать пальцами.

Чтобы разработать их, нужно постараться как бы напрягаясь сдвинуть, сблизить анус и яички. Похожее напряжение возникает, если Вы сдерживаете мочеиспускание - при этом мышцы ягодиц остаются расслабленными!

Рисунок 1



Рисунок 2



Важные моменты:

Темп движения средний, дышите свободно, при выполнении этого упражнения цель не количество упражнений, а сила с которой Вы сможете вызывать напряжение «мышцы потенции».

Эффект упражнения:

Усиление кровообращения в мышцах промежности, естественный массаж внутренних органов малого таза, укрепление мышц отвечающих за эрекцию полового члена.

Упражнение 6. "Пылесос"

Описание упражнения:

Исходное положение: Сидя на стуле, корпус чуть наклонен вперед, плечи быть расправлены. **Рис 1.**

Представьте себе, что на сиденье стула была насыпана, например, гречневая крупа и Вы пытаетесь мысленно своими мышцами засосать её в себя, зоной между яичками и анусом, ну, как пылесос. Расслабьтесь и повторите упражнение несколько раз.

Важные моменты:

При правильном выполнении упражнения мышцы ягодиц остаются практически расслабленными.

Эффект упражнения:

Усиление кровообращения в мышцах промежности, естественный массаж внутренних органов малого таза, укрепление мышц отвечающих за поддержание эрекции полового члена.



Что нужно делать обязательно:

1. Раз в год делать массаж предстательной железы.
2. Вести регулярную половую жизнь.
3. Зарядка по утрам.
4. Обтирания влажным полотенцем.
5. Хорошо бы иметь растяжку ног.
6. Про вредные привычки я не говорю, так как это и так понятно.

Так как основными половыми витаминами являются витамины А и Е, то для усиления эффекта можно пропить курс витаминов.

Обследование у специалиста (уролога, андролога, эндокринолога).

Что нужно знать обязательно

Думаю, многие мужчины слышали про женский климакс. Так вот у мужчин тоже в определённом возрасте бывает мужской климакс.

Что такое мужской климакс

О том, что такое мужской климакс, симптомы, признаки и лечение мужского климакса, рассказ в этой статье.

Мужской климакс — это период в жизни мужчин, во время которого происходят физиологические процессы старения мужского организма. Этот процесс сопровождается снижением работы мужских половых желёз по выработке мужского гормона, тестостерона.

По большому счёту это вполне нормальное явление, если конечно в этот период у мужчины нет никаких жалоб и недомоганий.

- Как правило, фаза нормального появления мужского климакса происходит в период между 40 и 70 годами. Но если климакс наступает до 45 летнего возраста, то он считается ранним, а если после 60 лет, то, соответственно, поздним. Средний период протекания мужского климакса — это время от двух до пяти лет.
- В случае, если появляются жалобы на работу моче половой и сердечно сосудистых систем, плюс невротические расстройства, то это патологический климакс и следует обратиться к врачу.

Пугаться не стоит, так как ничего страшного в этом нет. Просто врачебная помощь и консультация поможет легче пережить этот период.

Симптомы мужского климакса

Симптомы мужского климакса, как Вы уже поняли это процесс общего старения организма, в результате которого мужчина может отмечать у себя ранее не встречающиеся состояния организма, к которым можно отнести снижению либидо, снижение потенции, раннюю эякуляцию, уменьшение длительности полового акта и уменьшение количества сперматозоидов и самого количества спермы. Такое встречается у 90% мужчин.

- Дополнительно может появиться повышенное сердцебиение, головокружение, которые, как правило, возникают при физических нагрузках и психофизический расстройствах.

Перепады артериального давления так же не редкость в этот период.

- Что касается строения тела, то здесь тоже есть некоторые изменения, которые отмечаются появлением жировых отложений и упругостью кожи, постепенным облысением участков тела.

Так же мужской климакс сопровождается снижением иммунитета, поэтому зная об этом нужно весной и осенью принимать витаминные комплексы.

Лечение мужского климакса и профилактика

С появлением всех выше перечисленных симптомов, а также этой возрастной отметки, каждый мужчина должен обратиться к врачу и провести полное обследование, включая анализ крови, анализ гормонов, УЗИ диагностику, в том числе и УЗИ простаты.

На основании полученных результатов врач даст рекомендации, в чём себя ограничить, если нужно, то выпишет успокоительные (седативные) препараты, а если понадобится, то назначит и гормональные препараты или медикаментозную терапию.

В любом случае под наблюдением врача, мужчина переживёт мужской климакс в более комфортной «обстановке». Поэтому с наступлением этого периода в жизни мужчины, лечение мужского климакса у врача, это лучшее решения каждого мужчины, что поможет избежать многих осложнений, риск появления которых в это время высок.

Ещё о чём хочется сказать это о том, что снижение тестостерона можно восполнить различными препаратами, многие из них на основе трав, например, настойка левзеи, поможет в выработке тестостерона. Принимать такие препараты нужно только с разрешения врача.

Образ жизни при мужском климаксе

Думаю, что не открою какой-то особый секрет, если скажу, что занятия спортом в этот период помогут лучше пережить это время, особенно, ежедневная утренняя зарядка. К тому же, хорошую помощь Вы окажете своему организму, если бросите все вредные привычки, к которым относятся: курение и частое употребление алкоголя.

- Что касается алкоголя, то употребление пива, вызывает рост жировых отложений на животе мужчины, а также, увеличение груди по женскому подобию. Это связано с тем, что пиво

содержит женские гормоны, андрогены. Вот почему у мужчин, часто употребляющих этот пенный напиток, строение тела приобретает женские очертания.

- При климаксе мужчина должен полноценно высыпаться, уметь отдыхать и чаще бывать на свежем воздухе. Не лишним будут и процедуры закаливания, которые нужно начинать постепенно.
- Употребление продуктов пчеловодства, не только укрепит организм, но и поможет поддержать либидо и эрекцию на должном уровне. Столовая ложка мёда утром и вечером, да ещё с пергой и пчелиной пыльцой, укрепит иммунитет и мужскую силу.

О чём должна помнить женщина, когда у мужа климакс

Советы, которые хочется дать женщинам, чьи мужья уже почувствовали течение климакса — это быть более терпимыми к их внезапным вспышкам раздражительности. Вы должны понимать, что нет ничего «больнее» для мужчины, чем переживать (пусть и о постепенном) о процессе снижения половой функции.

А в постели поддерживать и подбадривать супруга, так как слова могут, как причинить вред, так и вылечить лучше всякого лекарства.

Почувствовав первые признаки мужского климакса Вы, зная, что мужская половина человечества не признаёт обращение к врачам и тянет с этим до последнего, Вам нужно самим проконтролировать этот процесс и убедить мужа обратиться к специалисту, который поможет ему справиться с этим состоянием.

Мужчине следует пройти полное комплексное обследование для исключения и определения воздействия тех или иных факторов на сексуальную жизнь. Также очень важно определить влияние иных препаратов на половое влечение, которые мужчина принимает в связи с другими заболеваниями.

Усиление потенции с помощью ароматерапии

Верите Вы в это или нет, но это работает (в комплексе).

Новым методом лечения является аудиовизуальная поли сенсорная релаксация: сочетание ароматерапии с музыкотерапией по программе релаксации. Данный вид лечения успешно применяют мужчинами с нарушением потенции, снижении либидо, психоэмоциональных нарушениях. Обычно процедура длится 30-40 мин, дополнительно

проводят психотерапию, арттерапию, музыкотерапию, массаж, водные процедуры.

Как проводиться ароматерапии в домашних условиях?

Ингаляция представляет собой один из самых доступных методов для использования ароматерапии в домашних условиях. Это самый быстрый из всех методов, поскольку запах оказывает прямое воздействие на головной мозг, в частности, на краевой мозг, контролирующей эмоции и память.

Существует несколько способов ингаляции эфирными маслами:

- Добавление масел в ванну: приготовьте очень теплую (но не горячую) ванну, а затем добавьте в нее шесть-восемь капель одного масла или смеси.
- Перемешайте воду круговыми движениями до образования на поверхности ароматической пленки. Нельзя добавлять масло в проточную воду, так как оно испарится.
- Погрузитесь в ванну на 10-15 минут. При этом вы не только сможете вдыхать ароматизированный пар, но часть масла впитается в кожу.

Ингаляция паром: налейте полчашки горячей воды в миску и добавьте десять капель масла. Наклонитесь над миской, накройте голову полотенцем и вдыхайте пар до тех пор, пока запах практически не выветрится. Этот процесс можно повторять три раза в день, но если вы страдаете от астмы, то данный вид ингаляции вам не подходит.

«Сухая» ингаляция: накапайте десять капель эфирного масла на носовой платок или ткань, поднесите к носу и вдыхайте. Для лечения насморка во время сна положите носовой платок на ночь на подушку. При насморке особенно эффективным является эвкалиптовое масло.

Окуривание: при этом способе используется подсвечник со свечой и находящаяся над ним миска со смесью масла и воды. Нагреваясь от свечи, смесь наполняет комнату ароматизированным паром. Когда персонал одной из английских больниц попробовал окуривать лавандовым маслом воздух одной из палат, обнаружилось, что больные стали спать лучше.

Правила применения масел

Несмотря на то, что ароматерапия представляет собой весьма безопасный и мягкий способ лечения, некоторые правила

использования масел являются обязательными, чтобы дать требуемый эффект.

Ароматерапевтические масла нельзя глотать как лекарство. Прием масла внутрь следует производить только под наблюдением профессионального ароматерапевта.

Люди, страдающие серьезными болезнями, не должны заниматься самолечением, в том числе с использованием ароматерапии — только под наблюдением специалиста лечение будет не только эффективным, но и безопасным.

Массаж по методу ароматерапии с использованием эфирных масел полезен при различных заболеваниях; кроме того, он оказывает успокаивающее и расслабляющее действие, снимает стресс, укрепляет иммунную систему.

Многие растения, орехи и плоды содержат лечебные ингредиенты. Эфирные масла, полученные из листьев лавра, имбиря, корицы и фенхеля, можно смешивать с миндальным или другими маслами для использования при ароматерапевтическом массаже.

Что ещё может усилить потенцию

Облепиха и потенция

В облепихе содержится большое количество витамина В, поэтому она широко используется для повышения потенции. Облепиха полезна не только людям старше 40 лет, но и тем молодым мужчинам, у которых возникли сложности в связи с потенцией. Сок, свежие ягоды, масло в салатах помогут решить эту проблему.

На мужскую силу, то есть на силу потенции влияют три фактора: проходимость сосудов, сила мышц и тестостерон. Если с этими факторами у Вас всё нормально, то у Вас будет сильная потенция.

Если нарушен один из этих факторов, то будут наблюдаться проблемы с потенцией разной степени. Сейчас для усиления потенции продаются специальные препараты. Такие, как: Виагра и подобные, у которых принцип действия направлен на расширение сосудов, в том числе и тех, которые участвуют в возникновении эрекции.

Бесплатные стимуляторы потенции, которые работают не временно, как многочисленные стимуляторы потенции, называемые дженериками, типа виагры и подобных, а способы увеличивать потенцию, в том числе и с лечебным эффектом.

Все знают такой медицинский препарат, который называется Лидокаин. Так вот, добавить его в любой крем, лучше в Детский и перед половым актом намазать свой половой член и втереть его по всей поверхности.

В результате этого значительно снизится чувствительность полового члена, и Вы сможете значительно продлить длительность полового акта.

Рецепт усиления потенции

Берём 200 гр. кураги, 200 гр. вяленого инжира, 200 гр. чернослива без косточек, 200 гр. изюма без косточек, ядра 20 грецких орехов. Всё это нужно мелко порубить ножом, но не мясорубкой и каждое утро принимать по 2 ст.л. запивая кефиром.

Салат улучшающий потенцию

Чистим сельдерей (можно использовать и листовой и черенковый) и авокадо, сюда же добавляем сок грейпфрута (не сок а плод). Затем делаем заправку для салата. Для этого смешиваем сладкую горчицу, оливковое масло, сок лимона и немного измельчённых грецких орехов и мёд по вкусу.

Теперь добавляем заправку в салат и добавляем немного креветок.

Рецепт для усиления потенции

Для улучшения потенции можно регулярно заваривать листья Дамианы или Женьшень (осторожно - при высоком давлении использование Женьшеня не рекомендуется или посоветуйтесь с врачом!).

Масло Иланг-иланг обладает свойствами афродизиака и традиционно используется для возбуждения и сексуальной стимуляции. Эфирное масло Иланг-иланг обладает успокаивающим эффектом для тех, кто фригиден, страдает импотенцией или имеет низкую самооценку, оно помогает снять сексуальное напряжение.

Масло Лаванды является маслом афродизиаком. Лаванда использовалась как "трава любви" на протяжении веков. В древние времена пары добавляли лаванду в ванны, массажные масла и чаи для поддержания любви и верности своей союза.

Витамины и минералы

Нехватка необходимых витаминов и минералов может сказаться на снижении потенции. И часто бывает, что начав приём комплексных витаминных препаратов с сбалансированным и необходимым количеством витаминов и минералов помогает в течение месяца восстановить потенцию. Но желательно посетить андролога, который поможет правильно подобрать нужный витаминно минеральный комплекс.

Зимний гриб

Лучшее средство от импотенции. Растут эти грибы на деревьях: дуб, ясень, ива, рябина, яблоня. Растёт практически везде, он оранжевого цвета, как лисичка, да и похож на неё, только без ножки и крепится шляпкой к стволу дерева.

Кстати эти грибы можно выращивать самостоятельно, сделав на этом ещё и бизнес. Делается это следующим образом. Находим в лесу дерево, на котором растут эти грибы срываем их и отпиливаем эту ветку или часть дерева.

Идём домой и бензопилой распиливаем часть дерева на мелкие брусочки. Затем на место с опилками ставим старый пень, например на котором рубите дрова и следующей осенью в этом месте будут расти эти грибы.

Второй способ похож на первый, но только нужно взять отрезок ветки, на которой росли грибы, положить её на землю и сверху поставить старый пень. Осенью на этом месте Вы соберёте пол пуда-пуд грибов. В первых год не очень много, во второй много.

Готовим грибы следующим образом:

Чистим, моем, перебираем, кладём в кастрюлю, заливаем прохладной водой и оставляем на сутки в воде. За время нахождения в воде эти грибы приобретают красивый товарный вид. Ставите кастрюлю на огонь, солите и варите, как обычный суп. 2-3 ложки таких грибов в день и Ваша потенция усилится.

Рецепт чая, помогающего усилить потенцию

Берём щепотку чая, мяты, чабер, розмарина. Всё по щепотке. Розмарин и мяту можно использовать в свежем виде. Всю эту смесь залить кипятком и дать настояться 20 минут. Принимать по пол стакана до еды дважды в день и каждый день в течение 2 недель.

Этот чай успокоит и позволит почувствовать свои силы.

Рецепт для усиления потенции употребляя пророщенную пшеницу

Берём пшеницу, выкладываем её на влажную льняную тряпочку. Через 2 суток пшеница прорастает и её можно употреблять в пищу.

Второй способ приготовить пророщенную пшеницу (перед этим хорошо промыть) это насыпать её в стеклянную посуду, залить чистой водой, убираем всплывшие зерна. Через сутки пшеница прорастает, сливаем воду, берём нужное количество пророщенной пшеницы, а остальную убираем в морозильник. Употребляем её добавляя в пищу или так с добавлением небольшого количества мёда.

Медовый бальзам для усиления мужской силы

Измельчить 200 гр. листьев алоэ, добавить 200 гр. мёда, в получившуюся смесь добавить 200 мл. красного вина. Всё это перемешать и оставить в тёмные места на 5 дней. Затем процедить и принимать по 1 ч.л. 3 раза в день. Курс приёма 2-4 недели. Через месяц курс можно повторить.

Рецепт салата из корня сельдерея

Натереть корень сельдерея на мелкой тёрке. Кстати вырастить корень сельдерея можно и в Россия на даче. Итак, берём натёртый корень сельдерея, добавляем мелко нарезанный помидор, мелко нарезанное яблоко, зелень (петрушка и укроп) и добавляем сметану или растительное масло. Употребление этого салата поможет сохранить молодость и красоту, а также усилить мужскую силу.

Необходимые упражнения для потенции

Каждое утро нужно выполнять два простых упражнения. Первое это делаем в полуприсяду. Для этого расставляем ноги больше чем на ширину плеч (в 2-2,5 раза), и приседаем на половину, при этом колени должны быть отведены в стороны, спина прямая. Сидим так 1-2 минуты.

Второе упражнение то же самое, только поочерёдно пытаемся достать коленями до ступни другой ноги или хотя бы ближе к ней. Нужно выполнить 20-30 повторов.

Эти два упражнения хорошо растягивают мышцы промежности, предупреждают там застой крови и позволяют держать эти мышцы в тонусе.

Виагра в домашних условиях

Покупаем средних размеров арбуз, выжимаем из него сок, наливаем его в кастрюлю, ставим на огонь, добавляем в смесь сок одного лимона, доводим до кипения, кипятим 3 минуты, остужаем и добавляем в бутылку. Пьем по мере надобности. Эффект отличный.

Рецепт тоника для усиления потенции

2 ст. л. корня солодки, 2 ч.л. семян фенхеля и 0,5 литра воды. Всё размешать, довести до кипения и убавив огонь и кипятить на медленном огне в течение 20 минут. Затем охладить и процедить. Употреблять по 1-3 ст. ложки утром и вечером. Хранить в тёмном, холодном месте не больше 3 дней.

Эрекционные кольца

Силиконовые эрекционные кольца помогут долго сохранить эрекцию и доставить партнёрше большее наслаждение, которое будет достигнуто за счёт маленьких выступов на кольце. Эрекционное кольцо одевается на мужской фаллос (ближе к основанию) перед половым актом. Принцип действия прост. Оно пережимает сосуды и препятствует оттоку крови из фаллоса и продлевает эрекцию, а также, препятствует раннему семяизвержению. Но нужно помнить о том, что эрекционное кольцо может находиться на фаллосе не больше 20-30 минут.

Несколько рецептов трав при половом бессилии

КОРЕНЬ ЖЕНЬШЕНЯ

Принимать для продления силы и восстановления утраченного здоровья всем, начиная с 40 лет.

Готовят настойку: 40-50 г корня залить холодным сладким кипятком.

Через 3-4 часа воду слить, корень разрезать на части, залить 500 мл 40% спирта (водки) и настаивать в темном месте 3 недели. Принимать по 2 ч. ложки 1 раз в сутки за 30 минут до еды, ничем не запивая. В течение 2 недель настойку ежедневно доливают спиртом до 500 мл. Курс лечения 90 дней с двумя перерывами по 10 дней. Повторяют лечение через год.

НАСТОЙКА ИЗ КОРНЕЙ ЭЛЕУТЕРОКОККА

50 г вымытых в холодной воде корневищ заливают 500 мл 40% спирта (или водки) и настаивают 15 дней. Хранят в темной бутылке в холодильнике. Принимают по 20-40 капель за 30 минут до еды. Курс лечения 25-30 дней.

МАРАЛИЙ КОРЕНЬ, ИЛИ ЛЕВЗЕЯ

В народной медицине бытует выражение «мараловая трава поднимает человека от 14 болезней и наливает его молодостью». Отвары из корней и надземной части левзеи, используют как возбуждающее средство при упадке сил, утомлении и снижении половой деятельности.

15 г левзеи залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на медленном огне 30 минут, охладить 10 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 20-30 дней.

Ягоды и листья ЛИМОННИКА КИТАЙСКОГО также обладают возбуждающим действием. Из них готовят чай. а ягоды едят в сыром виде и сушеном. Горсть сухих ягод лимонника «дает силы гнаться по следу соболя без приема пищи целый день».

Рецепты для усиления потенции

Хороший рецепт для усиления потенции — это мёд, смешанный с порошком корня куркумы. Полученная смесь является сильным афродизиактом.

Отвар шиповника с добавлением чайной ложки мёда на стакан поможет усилить мужскую силу. Употреблять 3 раза в день за 30 минут до еды.

Корень нассера, пыхрица, мёд, молоко. Употребление этой смеси усилит мужскую потенцию.

Усилит сексуальное желание и мужскую силу молоко с сахаром и добавлением лакрицы. Принимать перед половым актом.

Эликсир для улучшения половой функции организма

Эликсир включает в себя 8 компонентов:

1. стакан морковного сока.
2. Два куриных яйца - сырых.

3. Две ст.ложки красной свеклы.
4. Столовая ложка меда.
5. 10 капель чесночного сока.
6. 10 капель луковичного сока.
7. 10 капель спирта.
8. Красный молотый перец на кончике ножа.

Все компоненты перемешивают в стеклянной банке ложкой или миксером. Приготовленный эликсир выпивают в полном объеме, утром за час до еды. Продолжительность процедуры 1 месяц.

Рецепты для секса

Рецепт № 1

Итак, 20 грамм сухой травы тысячелистника кипятить 15 минут в одном стакане воды. Настаивать один час. Процедить. Пить по одной столовой ложке три раза в день. Это средство помогает от слишком быстрого семяизвержения.

Рецепт № 2

Одну столовую ложку семян клевера лугового всыпать в стакан красного вина и кипятить на водяной бане 30 минут. Процедить. Пить по одной столовой ложке 3-4 раза в день.

Возбуждающий напиток для немолодого мужчины

Смешать 1 тертое яблоко и 1 ст.ложку тертой моркови, немедленно влить 2 стакана горячей воды, добавить 1 ст.ложку измельченной сухой крапивы, 1 ч.ложку тертого хрена, 1/2 ч.ложки тмина. Смесь довести до кипения, снять с огня и настаивать 10-15 минут. Отвар процедить, влить 3 ст.ложки коньяка.

Средства и рецепты вызывающие стойкое сексуальное желание

Мёд, порошок корня куркумы и порошок из корней орлицы. Если этой смесью натереть тело, то запах, который будет исходить от Вашего тела будет сильно действовать на противоположный пол, привлекая его.

Если высушить семена кардамона и добавить в вино, то выпитый бокал вина может усилить сексуальное желание у партнёра противоположного пола.

Афродизиак для потенции

Сердцевина спелой дыни (семечки) содержат высокое количество цинка и являются природным афродизиаксом. Наши предки использовали семена дыни для увеличения мужской и любовной энергии. Для этого они брали горсть дынных семечек, просто сжимали их и смешивали с мёдом и в таком виде употребляли.

Этот простой рецепт берёт своё начало из древнего Египта и объясняется тем, что дыня — это часть бога Сетха символизирующего мужское и женское начало.

Целебный отвар для усиления и укрепления потенции

Следующий рецепт, который использовала мать Аполлона богиня Лето был специальный эликсир. Точного его рецепта не существует, но доподлинно известно из трудов древне греческого историка Геродота, что основным компонентом напитка был отвар приготовленный из виноградных листьев (источник витаминов и минералов), в который добавлялся сами плоды винограда, к этому добавляли оливковое масло и добавляли мёд. Всё это измельчалось и мялось.

Современные учёные проверили подлинность этого напитка и пришли к выводу, что благодаря высокому содержанию в плодах винограда ликопена, природного антиоксиданта, известный своим противоопухолевым действием, виноград эффективен при мужском бесплодии и регулярное применение напитка на основе винограда, способно полностью восстановить мужскую силу.

В настоящее время в Греции даже выпускается напиток из винограда с добавлением граната, который называется Летто.

Но особую роль в этом напитке играл мёд, который и раньше и сейчас, считается панацеей от многих заболеваний.

Рецепт усиления мужской силы

Прочитайте рецепт мужской силы, который дошёл до наших дней с Древней Руси и станьте Дон Жуаном.

Мёд

Сам по себе мёд это поистине дар богов, который способен пробудить мужскую силу и считается панацеей от многих заболеваний и его полезные свойства идут до наших дней из многих Русских былин и подтверждаются исследованиями современных учёных.

Именно напиток из мёда дали волхвы Илье Муромцу, который до этого лежал на печи и был параличным и бесплодным. А по старорусским понятиям, мужчина не считался мужчиной если он был бесплоден. Выпив этот напиток Илья Муромец избавился от бесплодия, паралича и стал богатырём, слава которого была не только в сражениях, но и в его любовных похождениях, многие из которых даже не совсем приличные.

Мёд помогает восстановить мужскую силу, которая, выражаясь языком медиков называется усилением либидо.

Что же было в основе этого эликсира?

Современные учёные утверждают, что Илья Муромец пил медовуху. Именно этот напиток на Руси считался самым целебным. И в основе этого напитка был не только мёд в том понимании, который был в Древней Руси. То есть мёд с продуктами пчеловодства: перга, пчелиная пыльца и маточное молочко. В результате употребления этого эликсира из мёда и продуктов пчеловодства организм Ильи Муромца получал все необходимые витамины и минералы, которые необходимы человеческому организму и избыток которых приводит к различным заболеваниям.

Именно этот напиток он пил всю свою жизнь.

Напиток, получаемый из мёда путём брожения известен с древних времён. Природными компонентами медовухи являются мёд, перга и вода. Рецепт медовухи: 2 кг. мёда, 6 литров воды и 0,5 кг. перги.

Всё это смешивается, накрывается марлей и ставится в тёмное место на 15-20 дней. В результате получается приятный и полезный напиток, выпивая по 0,5 стакана которого на ночь человек спит, как младенец, а просыпаясь утром, чувствует прилив сил получает широкий спектр витаминов и минералов.

Так же в медовуху добавляли ещё и лечебные травы. Но такие рецепты утеряны.

Рецепт усилить мужскую силу

Еще один простой и эффективный напиток, который поможет избавиться от половой слабости и заболевания мочеполовой сферы: простатит и прочие это собрать цветы и листья Иван Чая (в период цветения с середины июня по середину июля), который произрастает по всей территории России.

Залить пол стакана собранных листьев и цветов, добавить кипятка, как остынет добавить чайную ложку мёда и дать всему этому настояться в течение 20 минут и употреблять.

Рецепт усиления потенции

Следующий рецепт отвара на основе мёда это добавить в мёд ягоды брусники, малины, клюквы и вишни. Вся масса мялась и смешивалась, затем настаивалась и бродила в больших ёмкостях, затем эти ёмкости, как правило, дубовые бочки закапывали в землю и выдерживали до 40 лет. После этого употребляли это в пищу. Считается, что мёд с такой выдержкой приобретает во много раз больше полезных целительских свойств.

Сейчас повторять этот рецепт в том виде, как он существует не стоит. Достаточно купить натуральный мёд и убрать его либо в холодильник или в прохладное место на год или два и после этого периода открыть и попробовать мёд. Он будет совершенно другого вкуса и другими свойствами. И принимающий его человек сильно удивится, попробовав такой мёд.

В защиту того, что мёд в Древней Руси был спасительной панацеей от многих болезней подтверждает факт того, что в те времена дерево с пчелиным дуплом (бортное дерево) считалось очень ценным и принадлежало племени или семье, которые его нашли. А царские сборщики мёда (с деревьев, принадлежащих царской семье) не трогали мёд из деревьев, принадлежащих простым людям. Вообще воровство мёда считалось самым серьёзным преступлением.

Жень Шень

Это мощнейший стимулятор и сильнейшее средство на Земле, продлевающее жизнь и здоровье. Это растение с корнем, напоминающее тело человека. У происхождения корня Жень Шеня есть несколько легенд. Первая повествует, что в Древние века в Китае был злой колдун, которые, когда про его обличье узнали люди, превратился в это растение, вторая, что растение появляется на Земле в том месте, где молния ударит в землю.

Но суть не в правдоподобности, какой-либо из легенд, а в том, что этот корень обладает чудодейственными свойствами.

Современная наука открыла секретный механизм действия Жень Шеня на организм человека в том, что **этот корень подстёгивает организм вырабатывать белок сертуин** а он удаляет так называемые **сшивки**, накопившиеся за долгие годы токсины и яды.

Поэтому настойки на основе Жень Шеня готовили для своих мужей самые мудрые красавицы Востока.

- Употребления настойки Жень Шеня оказывает очень глубокое воздействие на человеческий организм. То есть помогает организму человека не только задержать процесс старения, а включить выработку генов **омоложения** или антистарения.
- Мало, кто знает, но у античных народов способы лечения и омоложения человека были даже лучше современных. И лекарства создавались с помощью природных средств, а не с помощью химических препаратов. И эта наука им была дана не в результате экспериментов, а в уже готовом виде. Но с веками человечество только теряло эти знания.

И до сих пор современная фармацевтика не смогла создать, что-либо сильнее, чем экстракт Жень Шеня. Настойки Жень Шеня усиливают иммунитет, оздоравливают организм, улучшают умственную и физическую работоспособность и зрение и даже способны восстановить **любовное влечение у мужчин**.

Употребление настойки Жень Шеня мужчинам поможет восстановить мужскую силу, избавит от многих болезней и поможет предотвратить простатит, успокаивает зубную боль и **замедляет процесс старения**, выводит из организма свободные радикалы, способствующие старению.

Но применять настойку этого корня следует с осторожностью, так как вмиг усиливает все процессы в организме, поэтому противопоказан гипертоникам.

Рецепт омолаживающей настойки

1ст. л. Настойки Жень Шеня, 2 ст.л. чистой воды, размешиваем и протираем кожу лица утром и вечером. Получаемый эффект — это омоложение кожи и разглаживание морщинок.

Золотой корень

Научное название этого растения Родиола Розовая, которая известна на Алтае. С этим растением Алтайские жёны варили своим мужьям настойки и эликсиры для усиления мужской силы.

А главная особенность Родиолы Розовой в том, что она не выкачивает из человека последние силы, не оставляя ему ничего взамен а является топливом, попав в организм человека усиливает его силу и выносливость.

Корень хрена

Усилить мужскую силу может корень хрена. Для этого корень хрена нужно очистить, натереть на мелкой тёрке и приправить мёдом. Принимать можно либо запивая водой или молоком.

Иланг Иланг

Филлипинский цветок, который переводится, как Цветок Цветков. Аромат этого цветка относится к адаптогенам и помогает принять ситуацию, такой, какая она есть.

Помогает на уровне аппликации на руках справиться с синдромом хронической усталости или хронического стресса. Это масло комфортности. Которое помогает при любом уровне стресса.

Масло Иланг Иланга стимулирует эротические ощущения и воздействует на чувственную сферу. Оно поможет женщине сделать нежным и страстным даже скромного мужчину. Это идеальное масло для медового месяца и начала супружеских отношений. Это запах и аромат достатка, богатства, счастья и здоровья. То есть из пространства, как бы вытягивается всё хорошее. Использовать масло Иланг Иланга нужно в микродозах, максимум 1-2 капли на арома лампу.

В больших пропорциях масло превращается в успокоительное и снотворное. Так же очищает помещение от дурных помыслов и чужеродной энергетике и помогает восстановиться человеческому биополю, и помогает восстанавливать ауру при стрессах.

Зверобой

Как утверждают знахари, ещё не успела на Земле болезнь появиться, а на неё уже выросла травка. Так говорят про Зверобой, которая излечивает от 99 болезней. Но в большей степени это мужская трава, а вот женщинам нужно быть с ней осторожной. Эта трава особенно полезна для мужчин, так как **Зверобой помогает восстановить мужскую силу и усиливает мужские гормоны.**

Плоды шиповника

Ягоды шиповника считаются афродизиаксом и способствуют усилению потенции. А употребление чая из плодов шиповника уменьшает отёк простаты. Это объясняется тем, что в нём есть необходимый набор витаминов, способствующих усилению потенции.

Овсяная каша, сваренная на воде с добавлением сливочного масла (в умеренной дозе на порцию) и добавлением чайной ложки мёда так же, способствует в укреплении потенции.

Предупреждение

- Помните, что вся ответственность на использовании информации, о которой Вы прочитали в этой инструкции лежит именно на Вас. Многие из предлагаемых способов строго индивидуальны, поэтому перед тем, как применять вышеописанные советы, рекомендации и способы, необходимо проконсультироваться у специалиста.
- Вся информация этой инструкции — это личное мнение авторов.

ВНИМАНИЕ! Информация, опубликованная во всех инструкциях на этой странице, является справочной и не является руководством к действию. Помните, что по любым вопросам следует консультироваться с соответствующим специалистом, учитывать свои финансовые возможности и финансовые возможности других людей, а также, собственное состояние здоровья и состояние здоровья, и имеющиеся заболевания и ограничения по здоровью других людей, к которым вы будете применять то, о чем прочитали во всех инструкциях на этой странице! Мнение автора инструкции может не совпадать с мнением читателей.

ИНТЕРЕСНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ОТ НАШИХ ПАРТНЕРОВ

Хотите узнать:

- «Как зарабатывать от 1000 руб. в сутки».
- «Как найти работу с высокой зарплатой».
- «Как заставить работодателя выбрать ваше резюме»

3 инструкции из списка выше и Подарок, вы можете получить вот здесь <https://job-vacancy.ru/3-instrukcii-po-1-cene/>

А если вы автомобилист, то должны получить **5 инструкций** от наших партнеров, которые продаются в этой статье <https://spasbit.ru/2-instrukcii-po-1-cene-i-podarok/>

А здесь <https://mega-business.ru/12-instrukcij-po-1-cene/> получите **15 инструкций**, в которых обнаружите много интересной информации на разные случаи жизни.