

Импотенция - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

Лазарева Валентина, врач-терапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Импотенция или эректильная дисфункция — половое бессилие мужчины и неспособность его осуществлять полноценный половой акт.

Ключевые слова: Импотенция, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Разновидности импотенции

1. **Психологическая** (психогенная) — возникает при расстройствах нервной системы, возникшие в результате страха, стресса, неуверенности в себе и в своих возможностях, недовольства собой.

2. **Органическая** — это неспособность мужчины достигать эрекции, которая не связана с психологическими факторами влияния. Основная причина — сосудистая патология.

Причины импотенции:

- **Психические:** состояние депрессии, пережитые стрессовые ситуации, конфликты с любимым человеком.
- **Нервные:** различного рода травмы, повреждения межпозвоночных дисков, чрезмерное употребление спиртного, перенесенные операции на мочевом пузыре, органах таза, наличие рассеянного склероза.
- **Артериальные:** сюда относят гипертонию, курение и сахарный диабет.
- **Венозные:** нарушение механизма оттока крови из члена.
- **Медицинские:** употребление лютеинизирующего гормона, препаратов для снижения давления, антидепрессантов, некоторые спортивные добавки.

Симптоматика:

- нет нормальной эрекции при адекватном возбуждении (насторожить должно и отсутствие самопроизвольной утренней или ночной эрекции);
- наличие слабой эрекции (уменьшение количества эрекций в течении дня, член стал не таким упругим, как раньше во время интимной близости);
- семяизвержение происходит раньше времени (до введения члена во влагалище).

Полезные продукты при импотенции

При половом бессилии, мужчинам крайне необходимо употреблять в пищу продукты, которые содержат:

- белки [1] (творог [2], мясо и вареная рыба, яйца [3]);
- цинк [4] (следует кушать селедку, устрицы, макрель, говяжью печень, креветки, семечки тыквы, подсолнуха, продукты семейства бобовых, грибы, овсяную [5] и гречневую крупы [6], сельдерей, пастернак посевной, петрушку [7], пить зеленый чай);
- селен [8] (чеснок [9], сельдерей, пастернак, оливковое масло [10], маслины, морепродукты, наиболее оптимальное количество селена содержит препарат «Селен-актив»);
- фосфор [11] (хлеб пшеничный, рыба треска, говядина);
- полинасыщенные жирные кислоты (не рафинированные растительные масла, которые лучше употреблять в не жаренном виде, то есть, как заправка салата. Наиболее полезны такие масла: льняное [12], грецкого ореха [13], оливковое, соевое [14]);
- витамин С [15] (киви [16], черная смородина [17], облепиха [18], цитрусовые, зелень (шпинат, укроп и петрушка [19-21]), чеснок [22], зеленые грецкие орехи, перец острый и сладкий, калина [23], капуста брокколи [24,25], краснокочанная капуста);
- ликопен (помидоры [26], красный грейпфрут: для большего эффекта эти продукты стоит сочетать с жирными овощами, например, с авокадо [27] или шпинатом);
- агринин (фисташки).

Народные средства борьбы с импотенцией

- Рецепт № 1 «Лечение цветочной пыльцой»

Для борьбы с эректильной дисфункцией необходимо употреблять цветочную пыльцу.

Способ применения: выпивать 10 грамм (одну чайную ложку) пыльцы минут за 10-15 до еды. Обязательно нужно запивать водой. Можно перемешивать с медом в пропорциях 1:1 или ½.

Количество приемов в день: трижды.

- Рецепт № 2 «Мумие»

Для повышения эрекции необходимо принимать мумие в чистом виде утром перед едой и на ночь, предварительно растворив 0,2 грамма в столовой ложке не сильно горячей воды. Курс лечения длится 2-4 недели, в зависимости от сложности заболевания.

Еще мумие можно комбинировать с морковным [28], черничным [29] или облепиховым соками [30]. Процедура все такая же, только воду следует заменить на столовую ложку, выбранного Вами сока. При этом заметны улучшения на 7-ой день приема.

Важно!

1. Ни в коем случае, на протяжении всего курса лечения с помощью мумие, нельзя пить ничего спиртного.

2. Разовый прием не должен быть больше 0,35 грамм.

- Рецепт № 3 «Отвар лекарственной спаржи»

Взять 10 грамм ягод и залить 0,4 литрами горячей воды, настаивать в течении 6-8 часов. Употреблять 3-4 р. в день по 1-ой ст. л. такого настоя.

- Рецепт № 4 «Настой из молодых листьев остролистого клена»

Для приготовления отвара нужна столовая ложка измельченных и высушенных листьев, которая заливается стаканом кипятка. Оставить на пол часа, чтобы настоялась. Принимать 50 грамм отвара 3-4 р. на день.

Рецепт № 5 «Сироп из зеленых грецких орехов»

Зеленые грецкие орехи порезать на четыре части и засыпать сахаром, соблюдая пропорцию $\frac{1}{2}$. Принимать ежедневно по одной столовой ложке на протяжении двух недель (потом месяц перерыва). Хранить такой сироп нужно в холодильнике.

Противопоказания: нарушения щитовидной железы, склонность к кровотечениям, плохая свертываемость крови.

Опасные и вредные продукты при импотенции

- фаст-фуды и еда быстрого приготовления (типа «Мивина», «Быстро Суп» и т. д.);
- полуфабрикаты;
- колбасы, сосиски (разрешаются только домашнего приготовления, которые действительно приготовлены из мяса, а не из сои, ароматизаторов, красителей и непонятно чего);
- газировки;
- энергетики.

Так же, следует не злоупотреблять макаронами, картошкой [31] и рисом [32].

Не рекомендуется употреблять белый хлеб, приготовленный из рафинированной муки. Это все быстрые, и не нужные Вам, углеводы [33].

Литература

1. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
2. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/vi11.64

3. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
4. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
5. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
6. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. Fagorúrum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
7. Eliseeva, T., & Shelestun, A. (2023). Сок петрушки—6 научно доказанный фактов пользы для организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(24), 37-41. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.6
8. Елисеева, Т. (2022). Селен (Se)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160
9. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. Állium satívum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
10. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло оливковое – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.10
11. Елисеева, Т. (2022). Фосфор (P)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
12. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло льняное – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.18
13. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло грецкого ореха – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.7
14. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло соевое – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.27
15. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
16. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Киви (лат. Actinidia chinensis). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 2-13. DOI: 10.59316/.vi15.94
17. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. Ríbes nígrum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
18. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Облепиха (лат. Hippóphaë). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
19. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. Spinacia oleracea). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
20. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Укроп (лат. Anéthum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 13-24. DOI: 10.59316/.vi12.71
21. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Петрушка (лат. Petroselinum crispum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70

22. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Állium satívum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
23. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Калина (*Viburnum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 43-51. DOI: 10.59316/.vi5.25
24. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Брокколи (*Brassica oleracea Broccoli Group*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
25. Елисеева, Т. (2022). Польза брокколи: Топ-10 доказанных полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
26. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Томаты (*Solánum lycopersícum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
27. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
28. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морковный сок—8 научно доказанных фактов пользы для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.24.5
29. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2023). Черничный сок—панацея от множества болезней: научно доказанные факты. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.6
30. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2023). Облепиховый сок: 10+ полезных свойств вкусного лекарства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (26). DOI: 10.59316/10.59316/j.edpl.2023.26.7
31. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, *Solánum tuberósum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
32. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Рис (лат. *Ogúza*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
33. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8

[HTML версия статьи](#)

Получено 08.05.2021

Impotence - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies

Valentina Lazareva, general practitioner, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. Impotence or erectile dysfunction is a man's sexual impotence and inability to perform a full sexual intercourse.