

Імпотенція - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби

Лазарева Валентина, лікар-терапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Імпотенція або еректильна дисфункція - статеве безсилля чоловіка та нездатність його здійснювати повноцінний статевий акт.

Ключові слова: Імпотенція, опис, причини виникнення, види та симптоми, догляд, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Різновиди імпотенції

1. **Психологічна** (психогенна) - виникає при розладах нервової системи, що виникли в результаті страху, стресу, невпевненості в собі та у своїх можливостях, невдоволення собою.
2. **Органічна** - це нездатність чоловіка досягати ерекції, яка не пов'язана з психологічними факторами впливу. Основна причина – судинна патологія.

Причини імпотенції:

- **Психічні** стан депресії, пережиті стресові ситуації, конфлікти з коханою людиною.
- **Нервові** : різноманітні травми, пошкодження міжхребцевих дисків, надмірне вживання спиртного, перенесені операції на сечовому міхурі, органах тазу, наявність розсіяного склерозу.
- **Артеріальні** : сюди відносять гіпертонію, куріння та цукровий діабет.
- **Венозні** : порушення механізму відтоку крові із члена.
- **Медичні** : вживання лютеїнізуючого гормону, препаратів для зниження тиску, антидепресантів, деякі спортивні добавки.

Симптоматика:

- немає нормальної ерекції при адекватному збудженні (насторожити має й відсутність мимовільної ранкової чи нічної ерекції);
- наявність слабкої ерекції (зменшення кількості ерекцій протягом дня, член став не таким пружним, як раніше під час інтимної близькості);
- сім'явивипорскування відбувається раніше часу (до введення члена у піхву).

Корисні продукти при імпотенції

При статевому безсиллі, чоловікам необхідно вживати в їжу продукти, які містять:

- білки [1] (сир [2], м'ясо та варена риба, яйця [3]);
- цинк [4] (слід їсти оселедець, устриці, макрель, яловичу печінку, креветки, насіння гарбуза, соняшнику, продукти сімейства бобових, гриби, вівсяну [5] і гречану крупи [6], селера, пастернак посівний, петрушку [7] пити зелений чай);
- селен [8] (часник [9], селера, пастернак, оливкова олія [10], маслини, морепродукти, найбільш оптимальна кількість селену містить препарат «Селен-актив»);
- фосфор [11] (хліб пшеничний, риба тріска, яловичина);
- полінасичені жирні кислоти (не рафіновані рослинні олії, які краще вживати в не смаженому вигляді, тобто, як заправка салату. Найбільш корисні такі олії: лляна [12, волоського горіха [13], оливкова, соєва [14]);
- вітамін С [15] (ківі [16], чорна смородина [17], обліпіха [18], цитрусові, зелень (шпинат, кріп і петрушка [19-21]), часник [22], зелені волоські горіхи, перець гострий і солодкий, калина [23], капуста броколі [24,25], червонокочанна капуста);
- лікопен (помідори [26], червоний грейпфрут: для більшого ефекту ці продукти варто поєднувати з жирними овочами, наприклад, авокадо [27] або шпинатом);
- агринін (фісташки).

Народні засоби боротьби з імпотенцією

- Рецепт №1 «Лікування квітковим пилом»

Для боротьби з еректильною дисфункцією потрібно використовувати квітковий пилок.

Випивати 10 грам (одну чайну ложку) пилку хвилин за 10-15 до їжі. Обов'язково потрібно запивати водою. Можна перемішувати з медом у пропорціях 1:1 або ½.

Кількість прийомів на день: тричі.

- Рецепт №2 «Мумії»

Для підвищення ерекції необхідно приймати муміє в чистому вигляді вранці перед їжею та на ніч, попередньо розчинивши 0,2 г у столовій ложці не сильно гарячої води. Курс лікування триває 2-4 тижні, залежно від складності захворювання.

Ще муміє можна комбінувати з морквяним [28], чорничним [29] або обліпиховим соками [30]. Процедура така сама, тільки воду слід замінити на столову ложку, обраного Вами соку. При цьому помітні поліпшення на 7 день прийому.

Важливо!

1. У жодному разі протягом усього курсу лікування за допомогою муміє не можна пити нічого спиртного.

2. Разовий прийом не повинен бути більшим за 0,35 грам.

- Рецепт №3 «Відвар лікарської спаржі»

Взяти 10 г ягід і залити 0,4 літрами гарячої води, наполягати протягом 6-8 годин. Вживати 3-4 р. щодня по 1-ой ст. л. такого настою.

- Рецепт № 4 «Настій із молодого листа гостролистого клена»

Для приготування відвару потрібна столова ложка подрібненого та висушеного листа, яка заливається склянкою окропу. Залишити на пів години, щоб настояла. Приймати 50 г відвару 3-4 р. на день.

Рецепт № 5 «Сироп із зелених волоських горіхів»

Зелені волоські горіхи порізати на чотири частини і засипати цукром, дотримуючись пропорції ½. Приймати щодня по столовій ложці протягом двох тижнів (потім місяць перерви). Зберігати такий сироп потрібно у холодильнику.

Протипоказання: порушення щитовидної залози, схильність до кровотеч, погана згортання крові.

Небезпечні та шкідливі продукти при імпотенції

- фаст-фуди та їжа швидкого приготування (типу «Мівіна», «Швидко Суп» тощо);
- напівфабрикати;
- ковбаси, сосиски (дозволяються тільки домашнього приготування, які справді приготовані з м'яса, а не з сої, ароматизаторів, барвників та незрозуміло чого);
- газування;
- енергетики.

Також, слід не зловживати макаронами, картоплею [31] та рисом [32].

Не рекомендується вживати білий хліб, виготовлений з рафінованого борошна. Це все швидкі і не потрібні Вам вуглеводи [33] .

Література

1. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
2. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
3. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
4. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Цинк (Zn) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152

5. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
6. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. Fagopyrum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
7. Eliseeva, T., & Shelestun, A. (2023). Сік петрушки-6 науково доведених фактів користі для організму. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (24), 37-41. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.6
8. Єлісеєва, Т. (2022). Селен (Se) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160
9. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. Allium sativum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
10. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2022). Оливкова олія – корисні та небезпечні властивості, хімічний склад, застосування в кулінарії та косметології. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.10
11. Єлісеєва, Т. (2022). Фосфор (P) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
12. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2022). Олія лляна - корисні та небезпечні властивості, хімічний склад, застосування в кулінарії та косметології. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.18
13. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2022). Олія волоського горіха – корисні та небезпечні властивості, хімічний склад, застосування у кулінарії та косметології. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.7
14. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2022). Олія соєва – корисні та небезпечні властивості, хімічний склад, застосування в кулінарії та косметології. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.27
15. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
16. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Ківі (лат. Actinidia chinensis). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 2-13. DOI: 10.59316/.vi15.94
17. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. Ribes nigrum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
18. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Обліпиха (лат. Hippóphaë). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86
19. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Шпинат (лат. Spinacia oleracea). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
20. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Кріп (лат. Anéthum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 13-24. DOI: 10.59316/.vi12.71
21. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Петрушка (лат. Petroselinum crispum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
22. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. Allium sativum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
23. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Калина (Viburnum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (5), 43-51. DOI: 10.59316/.vi5.25

24. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Брокколи (Brassica oleracea Broccoli Group). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
25. Єлісеєва, Т. (2022). Користь броколі: Топ-10 доведених корисних властивостей. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
26. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Томати (Solánium lycopersicum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
27. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. Persēa americāna). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
28. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морквяний сік-8 науково доведених фактів користі для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.5
29. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2023). Черничний сік-панацея від безлічі хвороб: науково доведені факти. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/ j . edaplust .2023.25.6
30. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2023). Сік обліпихи: 10+ корисних властивостей смачних ліків. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (26). DOI: 10.59316/10.59316/j.edpl.2023.26.7
31. Тарантул, О. (2018). Картопля (Паслін бульбоносний, Solánium tuberósum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
32. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Рис (лат. Orýza). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
33. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8

[HTML версія статті](#)

Отримано 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

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