

Осторожно — соперник: тестостерон "разбивает" семьи.



Пока вы молоды и активны, тестостерон играет роль вашего союзника: вместе с вами покоряет женщин, завоевывает репутацию. Но стоит вам перешагнуть 27-летний рубеж, как гормон мужской силы "уходит" от вас, лишая радости секса, влечения, а затем и... семьи.

Жизнь с пониженным уровнем тестостерона скучная и вялая: ни желания, ни активности, ни даже выдающихся умственных способностей. Этими наблюдениями поделились английские ученые. Они пришли к выводу, что у мужчин, которых в коллективе не замечают, избегают и не ждут дома, низкий уровень гормона, в то время как у лидеров с тестостероном всё в порядке, а, следовательно, дела идут хорошо и на работе, и в семье. Немецкие ученые подтвердили эти доводы: в ходе небольшого исследования они выяснили, что тестостерон не только делает мужчину энергичным, но также укрепляет его чувство гордости и доминирования, помогает быстро принимать решения, оставаться оптимистом и, конечно, завоевывать девушек.

Почему "уходит" тестостерон?

В молодости практически каждый мужчина обладает лидерскими качествами, активностью и силой. Его гормон страсти бурлит, быстро восстанавливается, участвует в либидо. Но после 27 лет он переживает спад: каждый последующий год происходит снижение уровня гормона от одного до двух процентов. Сначала тестостерон просто "скачет": утром он на максимуме, а к ночи уже минимален, что охлаждает вечерний пыл к жене; потом и вовсе наступает дефицит. После тридцати лет гормон естественным образом идет на убыль.

Понижение уровня тестостерона связано также с лишним весом. С увеличением жировой ткани растет содержание лептина — гормона, регулирующего энергетический обмен. В целом, он необходим в определенном количестве для нормальной репродуктивной функции, но в избытке лептин подавляет выработку тестостерона. Исследования в США показали, что у полных мужчин уровень тестостерона в крови на 30-40% ниже, чем у представителей с нормальным весом.

Помимо физиологических процессов на упадок уровня гормона в крови влияют психологические факторы и здоровье: стрессы, травмы, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, хронические болезни. Однако независимо от того, что вызывало его дефицит, последствия одинаково неприятны: от равнодушия к сексу и развития сердечно-сосудистых заболеваний до распада семьи и "раннего инфаркта". А ведь всего этого можно избежать!

Как вернуть тестостерон?

Остановить уменьшение количества тестостерона в крови не удастся, а вот поддержать

его на должном уровне вполне возможно. Одним из действенных способов является спорт. Активные нагрузки возвращают не только физическое, но и интимное здоровье, повышая уровень гормона в крови. Кроме того, тренировки избавляют от лишнего веса, который является серьезным препятствием для репродукции тестостерона.

Следует также помнить о своем питании. Хорошо бы включить в рацион рыбий жир, сельдерей, бразильский орех, устрицы, моллюски, анчоусы, финики и другие деликатесы, которые будут восполнять в организме нехватку витаминов, цинка и селена, необходимых для полноценного сперматогенеза.

Для полноценного здоровья хорошо бы отказаться от вредных привычек, к тому же новый год — прекрасный повод совершить этот нелегкий поступок. Дело в том, что из-за курения и алкоголя ухудшается сосудистый кровоток в организме, в том числе в артериях пениса. В итоге, сексуальное возбуждение больше не приводит к должному увеличению притока крови к половому члену, поэтому эрекция не возникает вовсе или же остается слабой.

Если расстаться со своими привычками тяжело, то расширить сосуды можно при помощи синтетических препаратов, но у них есть недостаток — они дают кратковременный разовый эффект, не решая проблему в целом. Столь же сомнительный результат дарят многие, так называемые, натуральные стимуляторы потенции, широко представленные в аптеках. Дело в том, что их основная цель — сиюминутное решение проблемы, и в итоге к мужчине вновь возвращается прежнее бессилие.

Другое дело — Виардо-форте. Этот препарат, благодаря содержанию натуральных природных компонентов, способствует нормализации уровня тестостерона. Однако главной особенностью средства являются фитостерины зародышей пшеницы, традиционные для рациона древних славян. Недаром наши предки славились своей мужской силой. Дело в том, что фитостерины способствуют нормализации гормональных функций организма и являются строительным материалом для восстановления уровня тестостерона, следовательно, они помогают вернуть половое влечение и улучшить сексуальное здоровье. Закрепляют эффект витамин Е и полинасыщенные жирные кислоты, входящие в препарат Виардо Форте: витамин Е стимулирует половую активность, а заодно защищает сосуды и благоприятно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы, кислоты — способствуют снижению уровня атерогенного холестерина в крови. Таким образом, поддерживая в организме достаточное количество необходимых веществ, можно вернуть радость секса, улучшить здоровье и наладить личную жизнь.