



Конечно, с возрастом шанс столкнуться с ослаблением эрекции значительно возрастает. Однако сегодня эта проблема не понаслышке знакома и многим молодым мужчинам – сказываются стрессы, трудоголизм и сидячий образ жизни...

Снижение потенции — это очень деликатная проблема, мужчинами она часто замалчивается из чувства стыда. Если ослабление эрекции является результатом влияния внешних факторов и носит временный характер, помочь себе восстановиться можно в домашних условиях, однако если оно связано с нарушением физиологических функций, самолечение может только навредить. В любом случае следует помнить: ослабленная эрекция еще не говорит о том, что мужчина столкнулся с импотенцией.

Как повысить потенцию в домашних условиях:

Отказ от алкоголя. Воздерживаться следует как минимум на месяц. Алкоголь тормозит наступление эрекции.

Ходьба босиком. При ходьбе босиком механически раздражается и стимулируется огромное количество биологически активных точек, в том числе и тех, которые отвечают за эрекцию.

Контрастный душ. Принимайте его следует перед сном. Будьте внимательны — не делайте перепады температуры очень большими. Ледяная вода может вызвать различные простудные заболевания. После душа тщательно разотрите тело полотенцем.

Грецкие орехи и мед. 200 граммов очищенных грецких орехов залейте предварительно растопленным медом. Варите на очень маленьком огне несколько минут (нельзя доводить до высокой температуры!), переложите смесь в подготовленную литровую банку и настаивайте месяц. Принимать следует по 5 — 6 столовых ложек в день.

Другой рецепт — аппликации из меда. Растопите 200 граммов меда и размешайте в литре теплой воды. Смочите в растворе махровую салфетку. Прикладывайте эти салфетки к низу живота и полового члена на 10 минут, 2 раза в день. Курс медовых аппликаций - 10 дней.



Настойка из зверобоя. Зверобой не только считается увеличивающим и сохраняющим потенцию средством, он положительно влияет на работу мочеполовой системы и кишечника. Настой делается так: 15 граммов травы зверобоя нужно залить холодной водой (200 мл) и кипятить в течение 15-ти минут. Настаивайте отвар 45 минут. Пить нужно по одной столовой ложке 5-6 раз в день.

Настойка из настурции. Чайную ложку истолченных семян растения заварите в стакане и дайте настояться 2 часа. Выпивать настойку нужно вечером.

Настойка из алоэ. Алоэ в сочетании с мёдом и вином улучшает потенцию. Для этой смеси из листьев алоэ выжимается сок (150 мл.), добавляются 400 мл. "Кагора" и 300 граммов мёда, всё тщательно перемешивается и оставляется на неделю настаиваться. Есть по столовой ложке три раза в день.

Сексуальный сироп. Возьмите по 100 г кураги, чернослива, изюма, столовую ложку сахарного песка, добавьте по вкусу корицу, гвоздику и кардамон. Залейте смесь красным вином и томите на слабом огне: полчаса без крышки, затем столько же времени в накрытой кастрюльке. Сироп следует принимать по столовой ложке трижды в день.