



СПОСОБЫ
РАЗБУДИТЬ
ЛИБИДО
И НЕ ОСТАТЬСЯ
В СУХОСТИ

Куда уходит СЕКС?

Если вы не торопитесь вслед за мужем в спальню и всё чаще ссылаетесь на «больную голову», то, похоже, сила сексуального желания угасла. Как вновь разжечь это пламя, чтобы получить от жизни максимум, а не провести её в постоянном ожидании поезда под названием «Либи́до»?

Дождь в пустыне

В специальном опроснике-анкете (так называемой «женской сексуальной формуле»), которой пользуются врачи-сексологи, отдельный пункт посвящён лубрикации — важному фактору гармоничной половой жизни женщины. С точки зрения медицины, сухость влагалища — это симптом вагинальной атрофии, или атрофического вагинита. Некоторые женщины ощущают при этом истончение тканей клитора и внутренних половых губ, вульвы и входа во влагалище. У кого-то возникает воспаление и раздражение. Другие чувствуют дискомфорт только во время полового акта.

Что? Где? Когда?

Основной причиной вагинальной сухости является недостаток эстрогенов, первичных женских половых гормонов. Многие женщины начинают замечать снижение их уровня после родов, а также в период менопаузы и после неё. До сих пор не изучено, влияет ли генетика на уровень эстрогенов, но в любом случае учёные доказали: чем меньше вы «пользуетесь» своим влагалищем по назначению, тем выше риск, что вскоре у вас снизится уровень эстрогенов, что грозит атрофией. При недостаточном увлажнении во время половой близости у женщины появляются микротрещины слизистой, вызывающие болезненные ощущения. Это приводит к снижению сексуального влечения и готовит почву для «избегающего» сексуального поведения.

Вся власть — гормонам

Эффективны современные вагинальные кремы на основе гормонов. Все гормональные препараты отпускаются по рецепту, поэтому перед использованием необходимо проконсультироваться с гинекологом. По инструкции их советуют наносить вглубь влагалища, но лучше будет сделать это только на треть глубины, так как эстрогеновые рецепторы находятся именно там. Также можно смазывать ими клитор, малые половые губы и вагинальное отверстие, если эти зоны стали нечувствительными, и для того, чтобы усилить оргазм. Пользуйтесь таким кремом каждый вечер в течение двух недель, а затем используйте минимальное количество для поддержания уровня увлажнённости.

3

ПРОСТЫХ ПРАВИЛА «СЕКСУАЛЬНОЙ» ДИЕТЫ

1/ Обязательно включите в меню **льняные семена, бананы, артишоки, орехи и мёд**, они повышают уровень эстрадиола.

2/ На 4–6 недель полностью **исключите из своего меню глютен** — особый белок, содержащийся в пшенице: эта клейковина способна снижать уровень эстрогенов у некоторых женщин.

3/ **Кофе и другие напитки с кофеином** также снижают уровень эстрадиола, поэтому ограничьте их потребление.

Тело мастера боится

Женщины, имеющие регулярные половые контакты, реже страдают от сухости влагалища. Неизвестно, что первично — курица или яйцо, но регулярные оргазмы повышают уровень окситоцина в организме («связующего гормона любви», который выделяется, когда женщина кормит грудью или во время оргазма). Вслед за этим повышается и уровень эстрадиола. А чем он выше, тем больше выделяется смазки. Следовательно, больше секса — меньше сухости.

Жидкий шёлк

Лубриканты рекомендуются и с целью профилактики травматизации слизистой. При этом лучше включаются биологические механизмы возбуждения, как у женщины, так и мужчины. Облегчается ввод полового члена во влагалище и снижаются требования к качеству эрекции.

МАСЛО МАСЛЯНОЕ Существует много кремов для увлажнения влагалища, включая аюрведические препараты на основе топленого масла. Однако некоторые из них имеют ряд недостатков: требуют ежедневного применения, могут привести к жирности кожи и волос и чрезмерной выработке тестостерона. Внимательно прочтите инструкцию и следите за дозировкой.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Евгений КУЛЬГАВЧУК, врач-сексолог, психотерапевт:

«Снижение лубрикации может быть проходящим, эпизодическим или имеющим тенденции к постоянству. В первом случае играют роль не столько эндокринные факторы, сколько психологические и эротические. Врач выявляет наличие и значимость у пациентки платонической составляющей, учитывает личностные особенности в паре, а также качество прелюдии и даёт рекомендации по нормализации половой жизни».





Согласно исследованиям психологов Техасского университета, опубликованным в журнале *Science Daily* в июле 2010 года, всё больше женщин решают заводить детей ближе к 30–40 годам. При этом 39% из них страдают от низкого сексуального влечения.

7 чудодейственных ТРАВ

Сексуальное желание напрямую связано с уровнем дегидроэпиандростерона (ДГЭА) в нашем организме. Это гормон, который в свою очередь производит эстроген и тестостерон. Уровень этих гормонов падает в период постменопаузы. Постоянный стресс и усталость, лекарственные препараты и даже антидепрессанты способны снизить уровень либидо. Воспользуйтесь дарами матушки-природы — натуральными растительными афродизиаками.

➔ *Катуаба*

Этот амазонский афродизиак родом из Бразилии. Коренные жители традиционно используют его при пониженном либидо, импотенции и нервозности. Активные вещества этого растения катуабин А и В воздействуют на сексуальные центры головного мозга. Катуаба также способствует приятным эротическим снам.

ГДЕ КУПИТЬ: в эзотерической лавке.



➔ *Женьшень*

Богат L-аргинином. Эта аминокислота помогает производству оксида азота, который усиливает кровообращение по всему телу, а также приток крови к клитору. По данным исследования, опубликованном в журнале «Секс и супружеская терапия», 70% женщин с пониженным либидо подтвердили, что стали более удовлетворены сексом, после того как в течение месяца принимали препараты, содержащие женьшень и гинкго, богатые L-аргинином. У них также повысилось сексуальное влечение, усилилось выделение смазки, а ощущения при оргазме стали более острыми.

ГДЕ КУПИТЬ: в магазине здоровой пищи.

➔ *Лист дамьяны*

Снимает чувство беспокойства. Вам остаётся расслабиться и поддаться возбуждению. Свойства афродизиака растению придаёт прогестин, который схож с женским половым гормоном прогестероном: снижение его уровня ослабляет и либидо.

ГДЕ КУПИТЬ: его можно найти в эзотерических лавках, а также в составе многих БАДов.

➔ Алоэ

Ещё в древние времена алоэ считалось одним из самых действенных средств для возвращения угасающего либидо не только у мужчин, но и у женщин. 15 мл (или столовая ложка) чистого сока алоэ, смешанного с мёдом, нормализуют половое влечение и общий гормональный фон, усилят сексуальные ощущения.

ГДЕ КУПИТЬ: алоэ лучше вырастить самой — любимое комнатное растение щедро отдаст вам всю свою силу.

➔ Мака

Древние инки использовали силу перуанские растения, принимая его перед боевым сражением или актом любви. Мака повышает сексуальный аппетит, стойкость и выносливость, а также помогает вылечить сексуальную дисфункцию, вызванную употреблением антидепрессантов.

ГДЕ КУПИТЬ: в магазине специй.



➔ Горянка

В традиционной китайской медицине это растение применяли как средство для поднятия либидо и общего тонуса организма, а также при почечной недостаточности.

Горянка благоприятно влияет на качество секса.

ГДЕ КУПИТЬ: в аптеке в отделе лекарственных трав.

между нами

➔ Кистевидная спаржа

В Индии эту чудо-траву называют «шатавари», что дословно переводится как «имеющая 100 мужей». В традициях аюрведы широко применяют корень этого растения. Кистевидная спаржа — мощный антиоксидант, который предотвращает возрастные изменения, омолаживает женские половые органы. Отвар из её корня тонизирует, помогает при бесплодии, климаксе, питает яйцеклетки и повышает их способность к оплодотворению.

ГДЕ КУПИТЬ: в аптеке или в магазине индийских специй.

Как ускорить обмен веществ, чтобы похудеть?



Альфа-липоевая кислота и L-карнитин — витаминоподобные вещества, которые должны постоянно присутствовать в организме. Эффективное расщепление жиров без их участия невозможно. У многих людей наблюдается нехватка этих веществ, и в результате они полнеют.

Считается, что для того, чтобы похудеть, необходимо регулярно заниматься спортом и мало есть. Но иногда даже это не приносит желаемого результата. Порой бывает, столько бесконечных и мучительных диет осталось позади, а стрелка весов упрямо держится на одном уровне!

Почему? Причиной может оказаться замедленный обмен веществ.

Как ускорить обмен веществ с пользой для здоровья? В мировой практике для этой цели используют ферменты — **альфа-липоевую кислоту и L-карнитин.**

В новом препарате «Турбослим» производства «Эвалар» — комбинация альфа-липоевой кислоты, L-карнитина и витаминов группы В является максимально сбалансированной и способствует эф-

фективному ускорению обмена веществ. Кроме того, альфа-липоевая кислота способствует разглаживанию морщин и удалению пигментных пятен.

Рекомендованный курс приема препарата — не менее месяца (3 упаковки).

«Турбослим для ускорения обмена веществ» поможет справиться с одной из главных причин полноты — замедленным обменом веществ.

Для многих именно это стало настоящим прорывом в похудении*!

Хорошая новость для тех, кто принимал капсулы «Турбослим день» и «Турбослим ночь»! Теперь они стали еще эффективнее и выпускаются под названием «Турбослим день усиленная формула» и «Турбослим ночь усиленная формула».

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефону: Москва аптека «Эвалар» на Тверской: ул. Тверская, д. 4, тел. (495) 692-39-11; аптека «Эвалар» на Зубовском б-ре, тел. (499) 246-36-37; аптека «Эвалар» на Павелецкой: ул. Зацепский Вал, д. 14, тел. (495) 953-10-87; аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д. 12, тел. (499) 973-12-46; аптека «Эвалар» на Октябрьской: Калужская площадь, д. 1, корп. 1, тел. (499) 230-18-71; аптека «Эвалар» на Яснницкой: ул. Мясницкая, д. 24/7, стр. 2, тел. (495) 623-33-40; справочная «Самсон-Фарма» 994-48-89; доставка по Москве: Столица-Медикл 755-93-98; атак желтел, 789-62-63, 730-27-30, 360-00-38; Санкт-Петербург аптечная сеть «Нева» 703-45-30; аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; атак желтел, 450-04-50, 714-72-72, 592-33-55, 292-00-00, 430-81-30, 370-40-83, 301-09-29, 346-22-49, 641-01-01, 273-69-92, 574-07-06, 635-55-66, 320-12-53, 320-72-72, 710-26-70, 375-19-49, 710-52-60, 571-12-17, 764-05-05, 003; Барнаул 612-577; Благовещенск 513-333; Владивосток 404-404; Владимир 452-140; Вологда 723-031, 519-861, 729-131; Екатеринбург 382-06-18, 321-39-26; Иркутск 235-057, 292-569; Казань 299-91-21, 295-90-00; Калуга 560-917; Кемерово 539-090, 537-466; Кострома 351-041; Красноярск 227-77-09; Краснодар 255-78-04, 255-44-95; Магнитогорск 401-111; Нижневартовск 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; Нижний Новгород 428-72-21; Новосибирск 354-73-61, 341-10-87, 217-22-55; Норильск 483-680; Нягань 554-70; Омск 445-515, 452-824, 253-362; Пермь 219-84-84; Ростов-на-Дону 273-81-10, 219-41-93; Рязань 968-787; Самара 952-82-11; Саратов 736-288; Смоленск 384-944; Сургут 353-745; Тольятти 600-245; Томск 559-655, 513-999; Тула 476-800; Тюмень 462-619; Уфа 292-56-92, 284-11-56, 223-21-60; Чебоксары 451-545; Челябинск 778-54-58, 232-33-13, 267-50-00; Чита 324-970; Югорск 725-36; Южно-Сахалинск 224-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96, 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

* Тест при участии 51 женщины, оценка результатов после 4 недель приема.

СоГП № RU.77.99.11.003.E.000327.08.10, СоГП № RU.77.99.11.003.E.000338.02.11, СоГП № RU.77.99.11.003.E.0003378.02.11, БАД. НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама