

# Квинтэссенция Здоровья

Репродуктивная система.  
Мужское здоровье.



© Светлана Аристова  
Нутрициолог  
<http://qzdorovie.ru>

# Причины нарушений здоровья

---

- Стресс
- Нарушение сна
- Нарушение баланса жидкости
- Нарушение питания
- Нарушение синтеза ферментов
- Нарушение синтеза гормонов
- Нарушение вывода токсинов
- Гиподинамия
- Вредные привычки – алкоголь, курение
- Лекарства

# Следствия нарушений

---

- Метаболический синдром
- ССЗ
- Диабет
- Гормональные нарушения
- Инфекционные и бактериальные поражения
- Воспалительные процессы
- Заболевания половой системы
- Эректильная дисфункция
- Снижение работоспособности, СХУ итд

# ФАКТЫ



- Мужчины часто уже имеют метаболический синдром, в том возрасте, когда затухает половая активность.
- Уровень тестостерона следует поддерживать не только с точки зрения половой способности, а и ради здорового сердца.
- Андрогенный дефицит является причиной возникновения метаболического синдрома и причиной ранней сердечной смерти.
- Серьезный фактор - курение!!
- Денормализует сосудистую систему, а значит кровонаполнение органов развитие атеросклероза.
- Избыточный алкоголь. Малые дозы допустимы 20-30 мл коньяку.

# Факторы поведения, напрямую связанные с работой ЖКТ, наличием паразитов и гормонами



- Раздражительность
- Депрессия
- Нарушение сна
- Негатив и вредность
- СХУ
- Нарушение пищевого поведения: зависимости и тяга к окисляющим продуктам: сладкому, копченому, жирному, маринадам, полуфабрикатам итд

<http://qzdorovie.ru>

# Питание мужчины

---



- Белок ежедневно от 1,4 до 2гр на килограмм веса
- Жирные кислоты 100 - 120гр в сутки
- Сложные углеводы для получения энергии, клетчатки
- Вода от 2 литров в сутки
- Дополнительные нутриенты

# Белки:



- Баранина, индюшатина, кролик, мясо диких животных, дичь
- Рыба морская или речная свежая, не мороженая
- Морепродукты свежие
- Яйца вареные всмятку
- Кисломолочные продукты натуральные
- Проростки
- Листовая зелень
- Бобовые
- Зерновые
- Орехи и семечки
- Перга, пыльца
- Коктейли протеиновые\* и концентрированный белок\*\*

# Жирные кислоты:

---

- Свежие нерафинированные растительные масла холодного отжима: льняное, кунжутное, оливковое, ореховые, авокадо, рыжиковое, хлопковое, подсолнечное, рапсовое
- Для готовки масло Гхи (топленое сливочное)
- 10-30% от дневного рациона допустимо употребление животных жиров
- Лецитин
- Омега 3 в виде рыбного жира

# Сложные углеводы

---

- Зерновые (каши, цельно-зерновой черный бездрожжевой хлеб)
- Проростки
- Овощи
- Фрукты
  
- Из сладостей допустимы:
- Мед, сухофрукты, тростниковый сахар, черный шоколад и маслом какао без растительных жиров

# Гормональный фон мужчины

---



# Тестостерон



- Гормон преодоления, победителей
- Снижается с возрастом, на 1-2 % в год после 30 лет
- Если у мужчины есть лишний вес, то может снижаться и на 10% в год, из-за фермента ароматаза, который вырабатывается в жировой ткани и превращает тестостерон в эстрадиол.
- Снижение веса – улучшение и сердечной деятельности итд
- Физическая нагрузка
- Мышечная масса – дает пептиды и регулирует либидо, работает как афродизиак
- !!! убрать использование анаболиков – обычно это синтетическое средство, через 5-8 лет импотенция
- Мужское здоровье – не только урологическая проблема
- Это способность быть на высоте.

# Мужской гормон - тестостерон



- Понижает тестостерон:  
(исследование американских ученых)
- Психологические:
- Пренебрежительное отношение к себе
- Признание своих ошибок
- Необходимость просить извинения
- Насмешки
- Поиск и не нахождение аргументов
- Споры с тещей
- Чувство вины, навязанное женщиной
- Разочарование в любимой женщине
- Чувство потери свободы

# Поднимает:



- Чувство гордости за любимую женщину перед другими мужчинами 50%
- Ощущение любви и то что его ценят и любят до 40%
- Чувство собственной значимости 28%
- Предвкушение хорошего секса

# Питание. Снижает:



- Соль более 4х грамм
- Сахар – более 6 ч. ложек в день
- Кофеин
- Мясо с гормонами снижает тестостерон – курица, свинина и говядина
- Белый дрожжевой хлеб
- Копчености
- Соевые продукты (полуфабрикаты типа сосисок, сарделек, колбас, пельменей)
- Пиво и все продукты содержащие солод

\*Единственная соя – изолят соевого белка, только его можно мужчинам, он лишен фито-эстрогенов.

# Питание. Поднимает:



- Жирная рыба: осетровые, окунь, форель, палтус, сельдь, сайра, лосось, сардины и креветки
- Если мясо, то баранина и индюк
- Зелень: сельдерей, петрушка, горчица, шпинат, лук, кинза, руккола, крессалат, шпинат
- Свежие овощи и фрукты: преимущественно имеющие красный, желтый, оранжевый или зеленые цвет. Они содержат лютеины, стимулирующие выработку гормонов. Абрикос, дыня, морковь, лимон, манго, персики, груша, ананас, тыква, авокадо, апельсин, папайя, капуста, китайская капуста, брюссельская капуста, брокколи, цветная капуста, желтый перец, кабачки, баклажаны, хурма, яблоки, томаты.

# Питание. Поднимает:



- Ягоды: Ягоды. Вишня, малина, земляника, голубика, черная смородина, слива и чернослив, красный виноград и изюм.
- Клетчатка и зерновые. Грубые каши: перловая, гречневая и пшенная. Именно грубые каши активизируют кровообращения в малом тазу. За счет этого стимулируется выработка тестостерона.
- Виноградное красное сухое вино. Подавляет фермент ароматазу, преобразующий тестостерон в эстроген.
- Специи подавляют внешние фитогормоны: кардамон, красный перец, карри, чеснок,
- Растительные масла нерафинированные первого холодного отжима: оливковое, кунжутное,
- Устрицы – белок и содержание цинка

# Для нормальной работы половой системы

## МУЖЧИНЫ

- ❑ ВОДА и цинк, селен и витамин E, омега 3, Q10, если это будет в норме, то мужская половая система будет работать без сбоев
- ❑ Полноценное кровообращение, особенно если мужчина за рулем или сидячая работа. Необходимо меть нормальный венозный отток из полости таза.

### Что помогает улучшить?

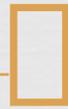
- ❑ Мужчина 4-5 дней в неделю физическая нагрузка
- ❑ Отсутствие инфекций: кандида, уреоплазма, хламидии, герпес, микоплазма
- ❑ Как вырастить здорового мальчика: максимально ранее отхождение от памперсов, для сперматогенеза, вредны плавки с жесткими резинками, стринги, семейки лучшее. Спать без ничего. Вредно нагревать одеяло и сидения в машине.

# Оптимальные условия выработки гормонов



- Чистый ЖКТ
- Исправная работа поджелудочной
- Исправная работа печени
- Исправная работа желчного
- Сбалансированное питание
- Наличие достаточного количества аминокислот
- Здоровая микрофлора
- Поддержание здоровья сердечно сосудистой системы.
- Снижение веса – улучшение и сердечной деятельности
- Физическая нагрузка
- Сексуальная активность

# 1. Очищение



- Вода (за 30 минут до и через час после приёма пищи)
- Сорбенты (на ночь, после еды через 1,5 часа)
- Витамин С (всё равно как по отношению к еде)
- Пробиотики (за час до завтрака в течение 3-6 мес.)
- Если удален аппендикс – пробиотики пожизненно
- Лецитин
- Бурдок (лопух) 1-6 таблеток в сутки, не важно как по отношению к еде

## 2. Антипаразитарная программа

---

- 1 месяц Супер Шилд Актив по 1 шт три раза в день после еды
- 2 и 3 месяц Риол (Фермион) по 1 шт три раза в день после еды
- 3,4 месяц Артемизин (2тб) + Цетразин (1тб) три раза в день после еды
- 5 месяц Тригельм – по инструкции
- 6 месяц ОпиSTOP, по инструкции

\*\* во время антипаразитарной программы обязательно сорбенты и воду!!!!!!

# 3. Растворение камней

---



- Фиторен вместе с антипаразитарной программой, так долго пока не растворим. Не важно как по отношению к еде, прием от 1-3 таблеток 1-5 раз в день.
- Лецитин от щепотки до столовой ложки в сутки
- Витамин С каждый час по 200 - 250мг за приём
- Вода

# 4. Снижение воспалительных процессов



- Омега 3 + витамин Е+ витамин С + Q10
- Селен + кальций + цинк + хром + магний + фосфор + калий + ванадий, бром, кремний

# Наращивание мышечной массы

- Концентрированные белки + пища богатая аминокислотами
- Четкий прием пищи по часам
- Физическая нагрузка
- Здоровая микрофлора

# Фитотерапия

- Женьшень выращенный в свободном грунте
- Элеутерококк
- Панты оленей в период гона
- Пчелиное маточное молочко
- Якорцы *tribulus terrestris* - повышение либидо (стимулируется выработка тестостерона, важно и для женщин), для улучшения работы сердца у мужчин. Способствуют выводу жидкостей, предупреждают возникновения камней в мочевыводящих системах, снижают холестерин крови, оказывают благоприятное действие при гипертрофии простаты, при аденоме.
- Мака - повышение либидо
- Дамиана - афродизиак и антидепрессант
- Цинк + Аргинин - для сердца, афродизиак не назвать, но зато он является активно влияющим на кровонаполнение всех органов.
- Может заменять от 4-10 грамм вместо виагры, а вообще регулярный прием в количестве: 2-3гр
- Действие через час наступает\*

# Фитотерапия



- Растительные компоненты для повышения уровня тестостерона:
- Адаптогены
- Женьшень (красный корейский) выращенный в открытом грунте(не рекомендуется принимать в жаркое время года)
- Комбинация с элеутрококком, пантами с эхинопанаксом, главное не передозировать.
- Витаминно-минеральное обеспечение организма – органикой!
- Цинк – 20мг
- Если мужчина потребляет мочегонные по назначению врача, то обязательно компенсировать потерю цинка приемом 30-35мг во время курса мочегонных средств.
- Устрицы ☺
- Цинк хорошо совмещать с аргинином 20-25мг цинка и аргинина в сутки -

# Фитотерапия



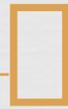
- Эурикума
- Экстракт коры йохимбе и катуабы (можно заменить макой или якорцами)
- Ко всему обязательно цинк

# Фитотерапия



- Имбирь – афродизиак
- Куркума, зера
- \*\*\* на тонкий ломтик лимона натирают имбирь и молотый кофе и принимают в нужный момент
- Панты оленя, алтайское происхождение (цигапан)
- <http://www.cigapan.ru/buy>
- Ацетил карнитин всем мужчинам показан – важен для подвижности сперматозоидов. Стимулирует синтез тестостерона (антистарение) К нему важно совместно принимать убихинол + витамин Е + витамин С и флавоноиды
- Карликовая пальма – для повышения потенции у молодых мужчин ☺ и вместе с африканской сливой – профилактика аденомы простаты. Аденома важнейший фактор возникновения импотенции.
- Сюда же якорцы, дамиана и сарсапарилла.

# Фитотерапия



- Морской конёк, морской ёж – афродизиаки.
- Продукты – пастернак, пряности, сельдерей и клубни и стебли, какао, горький шоколад
- Кордицепс\* – побочное действие – синтез тестостерона и повышение потенции.

\*\*Виагра – синтетический продукт. Работает избирательно, выбирая для кровонаполнения отдельные системы.

# Методичка



- Очищение
- Противопаразитарная программа
- Метаболический синдром
- Нутриенты для мужского здоровья
- Концентрированный белок