

36€ и

БИБЛИОТЕКА
ЗДОРОВОГО
ЧЕЛОВЕКА

правил МУЖСКОГО здоровья

- ПРОДУКТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ МУЖСКОГО ОРГАНИЗМА
- РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОСЕЩЕНИЮ ВРАЧА
- ОДЕЖДА, ПОЛЕЗНАЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
- САМЫЕ ВАЖНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

МОСТОВСКИЙ БОРИС ВИЛОРОВИЧ – врач-сексолог, врач-физиотерапевт первой категории, награжден Почетной грамотой Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации.





36 €

**БИБЛИОТЕКА
ЗДОРОВОГО
ЧЕЛОВЕКА**

**и
правил
мужского
здоровья**



**ЭКСМО
Москва
2011**

УДК 616.6
ББК 56.9
М 84

Оформление серии *П. Петрова*

Мостовский Б.
М 84 36 и 6 правил мужского здоровья / Б. В. Мостовский. — М.: Эксмо, 2011. — 192 с. — (Библиотека здорового человека. 36 и 6 правил здоровья).

ISBN 978-5-699-52256-9

Быть настоящим мужчиной в наше время значит всегда быть в тонусе. В этой книге автором учтен опыт тысяч людей — пациентов, знакомых, родственников, просто «попутчиков» на пути к своему мужскому счастью... Здесь вы найдете советы, как сохранить здоровье сильного пола. Следуя простым рекомендациям о правильном питании, выборе лекарств, спортивных упражнениях, семейных отношениях, вы сможете всегда быть в форме, забыть о многих проблемах.

Будьте здоровы — это просто!

УДК 616.6
ББК 56.9

ISBN 978-5-699-52256-9

© Мостовский Б. В., 2011
© Кузнецова Н. А., иллюстрации, 2011
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2011

...откровенный разговор
о великом племени мальчишек,
о настоящем мужском характере,
о воспитании решительности,
твердости и воли, о дружбе,
о взаимоотношениях с девочками,
о поведении в затруднительных
жизненных положениях...

А. Маркуша

ВВЕДЕНИЕ

.....

Советы — бесполезная, а часто — еще и вредная штука. Многие, выслушав совет, сделают наоборот или усмехнутся: «а то я сам не знаю!». Иван-Царевич всегда ездил по дороге, по которой сам советчик не хотел бы идти... и возвращался (в сказках, по крайней мере) с пользой, недостижимой на слишком простой, скучной, «обычной» дорожке. В жизни, конечно, бывает не так — на одного Колумба приходится тысячи пропавших без вести или разорившихся искателей нового. Поэтому так ценятся и ценятся «солюшены» — подробные описания, в которых не просто говорится «делай так!», а описано, куда идти и что делать, чтобы добраться до клада, до цели, до счастья. Кладов и указаний, как их отыскать (тем более правдивых, а не поддельных), становится все меньше, а вот советов и указаний, книжек с советами типа «Как стать счастливым» или «Как бросить курить за 12 дней» — все

больше. Как выбрать правильное? Прочитали что-то в одной книжке, что кажется правильным, начали использовать, а там — ошибка! И вместо счастья и здоровья получаете так себе... счастьеце на пару дней. Обидно?

Не надо обижаться — просто пути к счастью надо искать свои, а не пользоваться чужими, даже верными советами. «Но есть же общие для всех пути!» — так и хочется возмутиться? Вот описаны «точка миллиона долларов» и «точка неземного блаженства» — надо лишь найти их и получить полный оргазм. А если не отыскиваются — надо купить новое, новейшее, самое полное руководство по поиску счастья — и пользоваться только им. Так считают многие. Как найти правильную «поваренную книгу»?

Этот вариант тоже вреден для вас! Сравните блюдо, приготовленное опытным поваром, с тем, что получится у читателя книги «Яичница для чайника». И представьте разочарование новичка, которому обещали результат не хуже, чем у лучших кулинаров!

Значит, и этот путь тоже не для вас? Отлично! Потому что в этом случае вы приходите к очень полезному источнику — живому человеческому опыту. Опыт тех, кто делал уже эти же шаги, знание их ошибок и побед, сложностей и «полезных мест», где вы приобретаете все для того, чтобы САМИМ получить искомое, настоящее счастье. Да, может случиться, что ваше положение уникально... но вряд ли. Источники Счастья известны и нанесены на «карту», известны и пути и основные «ловушки»

на пути к ним — поэтому каждое новое поколение заслуживает того, чтобы быть более счастливым. В этой книге учтен опыт тысяч людей — пациентов, знакомых, родственников, просто «попутчиков» на пути к своему мужскому здоровью и счастью... Книга отходит от идеи «массового оздоровления», универсального для всех читателей. Она предполагает достижение индивидуального счастья и здоровья для всех или большинства читателей. Бесполезно давать советы, общие для принца Замунды и мальчишки из сибирского села, для школьника и для пенсионера. А ведь каждый заслуживает своего счастья, верно?

Ну а если согласны — переходите к нужной главе! Книга построена так, что каждая глава, относительно независима от других, хотя, конечно, правильное изучить все части — вдруг пригодится 😊



РЕГУЛЯРНО И В УДОВОЛЬСТВИЕ

Помните, что половая жизнь необходима мужчинам любого возраста, но она имеет свои особенности. Обязательное условие при лечении простатита — регулярная половая жизнь. Она увеличивает длительность жизни на 7–10 лет и повышает ее качество.

Регулярной половой жизни нет как раз у тех, кому она больше всех требуется — у молодых. Абсолютное большинство мужчин занимается сексом реже или значительно реже, чем это требуется их организму.

Подросток. Он хочет заниматься сексом почти постоянно. Когда это удается, он «дорывается» и может совершать 5–10 актов за сутки! А потом недели и месяцы воздержания. Сравним езду двух водителей: первый с визгом срывается на светофоре и с громким скрипом вынужден тормозить на следующем перекрестке. Второй едет плавно в зеленой волне, подлаживается под естественный ритм города. Чья машина будет надежнее и дольше работать? А если ее невозможно заменить? Ответ очевиден. Вот и penis медицина пока заменить не в состоянии. Поэтому лучше относиться к нему бережно, способствовать его долгой и активной жизни.

После покупки новой машины рекомендуется ее обкатка. Это время, в течение которого все узлы

работают без максимальной нагрузки. Машина как бы «созревает» для того, чтобы в будущем радовать своего хозяина.

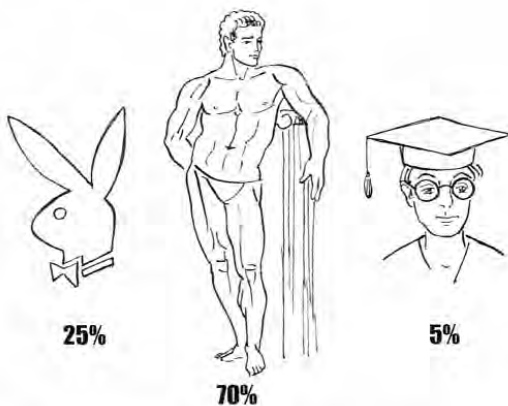
Половая система мужчины нуждается в похожем процессе. С началом полового созревания у подростка возникает желание получать новые приятные ощущения при стимуляции пениса. Это настоящая тренировка для молодого мужчины.

Чувствительные рецепторы на коже пениса, нервные пути, рефлекс, гормоны — все это раз за разом приучается работать в едином ритме, как хорошо сыгранный оркестр. Ведь эрекция должна возникать именно при свидании, а не посреди урока! Эякуляция должна происходить в конце полового акта, а не постоянно в течение дня. Длительность полового акта тоже должна быть «отработана».

Важно лишь не превращать тренировки в самоцель. Лучше следовать потребностям своего организма и не пытаться стимулировать пенис без сильного желания. «Обкатка» развивающегося органа занимает несколько лет. Не торопитесь! Другая крайность — поставить новую машину в гараж и сдуть с нее пылинки. Некоторое время она будет радовать владельца... Но затем, без работы, она начнет проседать, ржаветь, окисляться... может даже перестать заводиться, хотя ее пробег практически равен нулю!

Обкатка — это именно работа машины, а не ее бездействие. Мужчины, которые в подростковом

возрасте не тренировали свою половую систему в правильном режиме, сталкиваются с проблемами в несколько раз чаще, чем остальные. Большинство мальчиков, к счастью, достаточно активно тренируются и практически не имеют проблем с достижением оргазма.



В прошлом положение мужчины в обществе определялось тем, состоит ли он в браке. Лишь женатый обладал всеми гражданскими правами и пользовался всяческим уважением. Молодая жена оказывалась под боком у парня в тот самый период, когда это необходимо для развития его мужской силы. Поэтому большая часть парней в то время не

мастурбировала. Современные мужчины вступают в официальный брак намного позже, годам к 30. Очень важно, чтобы этот период не был временем воздержания!

Одно из слабых мест католицизма в том, что священники обязуются не заниматься сексом. У кого-то это выходит без проблем, но у многих провоцируются или сексуальные отклонения, или агрессивность, несправедливость в суждениях. Не зря в православии, в исламе у священника есть выбор. Он может отказаться от сексуальной жизни и посвятить себя Богу, но может жениться и жить полноценной жизнью, быть примером для других. Они относятся к «белому духовенству» и часто пользуются заслуженным уважением.

Многие слышали выражение «условно физиологический ритм», УФР. Это как раз тот ритм, в котором занимается сексом большая часть мужчин, — примерно два-три раза в неделю. Однако возраст, в котором мужчина переходит на УФР, может очень отличаться. Один парень переходит к нему сразу после медового месяца, а другой и в 40 лет склонен к более интенсивной половой жизни. Основную роль здесь играют гены. Если отец с дедом были «бабниками» и сохраняли высокую активность в сексе — скорее всего, потомок тоже будет иметь такую особенность. Понятие регулярной половой жизни для него будет иметь совсем другой смысл, чем упоминавшийся УФР. Для него регулярно может означать ежедневно и даже несколько раз в день. Необходимо исходить из внутренних потребностей.

УФР — это скорее нижняя граница нормы для среднего мужчины, ниже которой опускаться нежелательно! Регулярное воздержание, перерывы в половой жизни часто неблагоприятно влияют на мужскую потенцию.

Пожилые мужчины — тоже мужчины. Мужской климакс — понятие, знакомое далеко не всем. У физически крепких, здоровых мужиков климакс не наступает! Естественное ослабление половой функции с возрастом происходит постепенно, без кризов. Лишь серьезные болезни или жизненные условия ограничивают сексуальную жизнь активного старика. При этом секс у пожилых имеет ряд особенностей. Мужчина может загораться не так быстро, как в молодости, но зато и горит дольше. Возраст является крайне благоприятным фактором для управления половым актом, для его удлинения. За это время женщина успевает несколько раз достичь оргазма. Поэтому опытные женщины предпочитают зрелых мужчин. Это не секрет!

Есть лишь одно требование для мужчин «за 50»: продолжать регулярную половую жизнь, невзирая на обстоятельства. Исключения редки. Разумеется, нет речи о сексе в остром периоде инфаркта миокарда или при гипертоническом кризе. Регулярность, ритмичность половых сношений помогают в этом возрасте поддерживать сексуальную активность до глубокой старости. То, что для молодых было лишь желательным, для пожилого становится требованием!



ЖЕНАТЫЕ (продолжительность жизни на 7-10 лет дольше)



НЕЖЕНАТЫЕ

Кроме всего прочего, регулярная половая жизнь рекомендуется всеми урологами как обязательное условие лечения хронического простатита. Именно ритмичное наполнение и опорожнение предстательной железы способствует повышению уровня ее здоровья и функциональности. Крайне сложно обеспечить качественное лечение простатита у мужчины без регулярного секса. По крайней мере, на время курса лечения и несколько месяцев после него он должен обеспечить выполнение этого требования.

Именно поэтому в санаториях для мужчин всегда рекомендовалось приезжать туда с женой или находить альтернативу прямо на месте. «Кустотерапия» была и есть неафишируемым, но крайне эффективным методом санаторно-курортного лечения.

Слово «регулярность» означает именно регулярное удовлетворение сексуальных потребностей, а не соблюдение формального УФР. Особенно это относится к молодым пациентам, чьи реальные потребности значительно выше, чем пресловутые два-три раза в неделю. Несоблюдение этого правила легко приводит к неэффективности лечения простатита даже по лучшим методикам.

Отдых, солнце, море, эмоции, секс служат надежной защитой мужскому здоровью. Но и после «отпуска» продолжайте счастливую, регулярную половую жизнь неограниченно долго! Плюньте на УФР, эту формальную «норму»!



УДЕЛЯЙ ВНИМАНИЕ ПОЛОВОМУ ЧЛЕНУ

Внимательный осмотр собственных половых органов необходим каждому мужчине. Наружный осмотр помогает вовремя обнаружить признаки воспаления или гормональных нарушений. «Внутренний» осмотр позволяет вовремя найти опухолевые или другие заболевания гениталий.

Каждая женщина знает, что минимум раз в месяц ей необходимо осматривать, ощупывать свою грудь. Делается это для профилактики опухолевых и других заболеваний молочных желез.

Мужчины также нуждаются в регулярном профилактическом осмотре своих половых органов. Их частота — такая же, как и у женщин, один раз в месяц или чаще, например, во время купания.

Внешний осмотр позволяет вовремя обнаружить рост родинки, бородавки или такой инфекции, как остроконечные кондиломы.

Головка осматривается после обнажения, сдвигания крайней плоти. Кожа половых органов должна быть ровной, естественного цвета, не иметь участков покраснений, изъязвлений, обильного налета.

Мошонка и ствол пениса должны быть равномерно пигментированы, то есть иметь коричневатую окраску. Оволосение половых органов должно быть по мужскому типу, то есть с наличием «дорожки к теще» — вертикальной линии роста волос, ведущей к пупку.

Постоянство здорового внешнего вида половых органов создает уверенность в хорошем гормональном фоне и отсутствии кожных заболеваний.

Мужчина, который имеет более одного полового партнера, должен ежедневно, обычно утром, осматривать наружное отверстие уретры. Наличие покраснения, опухания губок уретры, любые выделения — повод сегодня же обратиться к урологу-венерологу!

Внутренний осмотр, прощупывание проводится раз в месяц. Обязательно ощупывается мошонка — оцениваются размеры, форма, консистенция яичек и их придатков.

Размеры яичек — вещь строго индивидуальная, 3–5 см в длину и 2–3 см в ширину. Главное, чтобы они не изменялись. Заметное увеличение или уменьшение размеров одного или двух яичек — повод для срочного обращения к урологу.

Форма. Округлость овальной формы яичек также должна быть постоянной. Тревогу вызывают любые изменения формы, «выросты» или «перетяжки».

Консистенция должна быть упругой и сопровождаться специфической болезненностью при сдав-

.....
ливании. «Размягчение» яичка до ощущения «комка теста» или его уплотнение, одеревенение, так же как и исчезновение здоровой болезненности — весомый повод для похода к урологу.

**∴ Ощупывать пениса имеет смысл лишь при его искривлении в состоянии эрекции. Обратиться к врачу необходимо, если оно больше 20–25 градусов; ∴
∴ абсолютно прямых членов не бывает. ∴**

Умеренная кривизна заставляет прощупать пенис в месте изгиба, осмотр проводится в «вялом» состоянии. При обнаружении уплотнения в толще пениса следует обратиться к врачу в ближайшие дни. Такое плотное образование может говорить о начальной стадии прогрессирующего искривления члена.



ПОТЕНЦИЯ. ПЕРЕСМОТРИ СВОИ ЛЕКАРСТВА

Многие лекарственные средства обладают побочными действиями, в том числе — влиянием на сексуальность мужчины. При возникновении такого побочного действия необходимо с помощью врача или заново подобрать дозу, или сменить препарат. Ряд препаратов обладает полезными побочными эффектами, например, продлением полового акта.

Если вы абсолютно здоровы и не принимаете лекарств — просто пропустите это правило. Если же иногда или постоянно «глотаете» какие-то таблетки — прочитайте внимательно, ведь многие проблемы с потенцией могут быть связаны именно с этим.

В одном из прошлых правил мы рассмотрели необходимость контроля за повышенным артериальным давлением.

Для этого обычно используют регулярный прием лекарств, которые снижают кровяное давление.

Если гипертония сочетается с атеросклерозом сосудов головного мозга или полового члена — чрезмерное снижение давления может привести к нежелательным последствиям.

Ухудшение кровообращения в мозге приведет к головокружению, а в пенисе — к снижению качества эрекции. Именно поэтому так важна работа опытного кардиолога, который подбирает оптимальную дозу необходимых для жизни препаратов.

Психотропные средства. Часть из них может влиять на сексуальные реакции мужчины — влечение, эрекцию и эякуляцию. Чаще они «притормаживаются», то есть желание провести половой акт снижается и появляется реже. Это может сопровождаться недостаточным возбуждением во время акта и не очень сильной эрекцией. Половой акт становится дольше, иногда значительно дольше. Это зависит от дозы и свойств препарата, которые могут назначаться при преждевременной эякуляции как спасительное лекарство. А вот снижение сексуального возбуждения практически всеми воспринимается как нежелательное. У большей части мужчин оно проходит после нескольких дней приема. Иногда же приходится или потерпеть в течение курса «усыпляющего» препарата, или заменить его на другой.

Любое лекарство из группы антидепрессантов, нейролептиков, транквилизаторов, снотворных, успокаивающих, средств от паркинсонизма может ухудшать потенцию, но в разной степени. Более «легкие» препараты предназначены мужчинам, живущим активной половой жизнью. Они могут даже улучшать сексуальность, устраняя страх и тревогу перед неудачей. Более «тяжелые» средства используются в стационаре или теми, кому сейчас не нужна половая жизнь.

Состояние депрессии почти всегда угнетает потенцию у мужчин! После ликвидации депрессии потенция практически полностью восстановится.

Средства от простуды. Две группы этих препаратов могут ухудшать потенцию: противоаллергические (антигистаминные) и сосудосуживающие. Первые, например, димедрол или пипольфен, действуют подобно снотворному, как описано выше. Сосудосуживающие капли для носа могут впитываться через слизистую и вызывать спазм, сужение сосудов пениса, что напрямую ухудшает эрекцию. Не надо пугаться. После прекращения приема этих препаратов все функции полностью восстановятся.

Противоязвенные препараты, например, циметидин, при длительном приеме могут вызывать снижение влечения. В этом случае рекомендуется замена препарата на другой, более безопасный.

Антиандрогены — лекарства, специально предназначенные для снижения уровня тестостерона. Обычно их назначают при опухолях мужских половых органов. Снижение потенции, которое они вызывают, считается допустимым. Жизнь дороже!

Верошпирон и женские половые гормоны. При длительном приеме ряд мочегонных препаратов, особенно верошпирон, могут стимулировать выработку эстрогенов у мужчин. Именно поэтому мочегонное следует тщательно подбирать. Длительный, свыше трех месяцев прием может привести к антиандрогенному действию, импотенции и гинекомастии.



7 ПРИНЦИПОВ ГИГИЕНЫ

Здоровые зубы и пенис — результат полезных гигиенических привычек! Каждого мальчика необходимо приучить к ежедневному омыванию головки пениса, невзирая на окружающие условия.

У каждого мужчины есть места, в которых очень любят жить микробы и грибки!

«Тепло и сыро» — главные условия для размножения большинства микробов. Все знают, что потливые ноги могут неприятно пахнуть, хотя сам по себе пот в этом месте запаха не имеет. Вины микробы, которые попадают в удобное для них место. Если же попадают грибки, то развивается очень вредное поражение кожи ног.

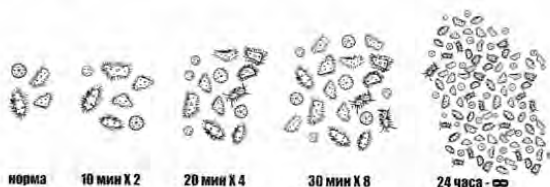
То же самое происходит в самом нежном месте мужчины, мальчика!

Головка пениса прикрыта кожей, так называемой крайней плотью. Вот это место многие микробы могут найти очень «уютным домом». Совершенно нормальные микробы, обитатели кожи, не причиняющие обычно ни малейшего вреда! А тем более грибки рода Кандида (*Candida*), которые часто вызывают воспаление крайней плоти и головки пениса.

Все изучали в школе, что микроорганизмы в благоприятных условиях каждые 8–10 минут способны

«делиться», увеличивая в два раза свое число. Пищей для микробов и грибов является выделяемая кожей «сmegма». Smegma нужна для смазки, разделения головки и крайней плоти. Если вдруг выработка смазки нарушена, могут образоваться «сращения», синехии, которые мешают обнажению головки. Но и избыток смазки, или недостаточное ее обновление — также вредно.

У smegмы нет антимикробных свойств, и в ней отлично размножаются многие микробы. Помните, их число удваивается раз в 10 минут! А значит, через 20 минут учетверяется, а через 30 минут — увеличивается в 8 раз... Микробы, которые в минимальном количестве есть везде, в самом чистом воздухе и на самых чистых руках, за считанные часы или дни способны активно превратиться в настоящий «рассадник».



Бороться с этим очень просто. Гигиена, поддержание в чистоте кожи головки и крайней плоти просто не даст микробам пищи, и они не смогут

размножаться. Кроме того, регулярное «вымывание» микробной массы как бы обнуляет счетчик и микробов некоторое время просто не будет. Ну и не перегревать, не «парить» половые органы мальчика — универсальное правило для каждого родителя!

Теперь подробнее. В раннем детстве, при отсутствии патологического сужения наружного отверстия крайней плоти, нужна лишь общая внешняя гигиена. У младенца смегмы немного, она образуется иначе, и она промывается, вымывается мочой, которая немного наполняет при каждом мочеиспускании «препуциальный мешок» — «капюшончик» на головке. В норме моча проходит достаточно свободно, и ребенок не тужится, не плачет при мочеиспускании!

Случается, что наружное отверстие крайней плоти очень маленькое, «меньше булавочной головки». В этом случае моча выходит очень тонкой, разбрызгивающейся струйкой, а мешочек надувается в полтора-два раза. При этом моча скорее склонна застаиваться, иногда давая пищу для микробов. Если увидели у сына подобную картину, тем более если мальчик плачет или тужится при мочеиспускании, — обращайтесь к урологу, в идеале — к детскому урологу или детскому хирургу. Такие специалисты есть в каждом областном центре. Вопрос перестает быть только гигиеническим и переходит в область медицины, вероятно — малой хирургии.

Однако у любого мужчины, в том числе ребенка, может произойти неприятность — воспаление крайней плоти. Чаще это происходит при нарушениях,

описанных выше. Кончик крайней плоти воспаляется, становится красным, отечным, иногда буквально «выворачивается» в виде «баранки». Мальчик не дает прикоснуться к этому месту, кричит даже при попытке касания и при мочеиспускании. Струя мочи в этот момент может нарушаться еще больше, из-за отека. Хотя последнее и не обязательно. Беда?!

Скорее всего — нет, не беда. В начале болезни, называемой баланопоститом или баланитом, можно помочь даже без помощи врача. Вот тут и потребуются «углубленная» гигиена.

Многие родители слышали про «ванночки», которые необходимо делать для пениса ребенка. Обычно в этом нет необходимости! Большая часть мальчиков живет в младенческом возрасте без ванночек и «оттягивания» крайней плоти.

В случае же воспаления необходима именно такая «ванночка» с промыванием внутренней поверхности препуциального мешка раствором марганцовки или отваром ромашки. Просто «пополоскать» пенис в растворе, как правило, недостаточно!

Лучше взять шприц, разумеется без иглы, и струйкой марганцовки промыть больное место, можно даже через небольшое отверстие в крайней плоти. Процедура длится несколько минут и повторяется 3–5 раз в день. Марганцовка обеззараживает, дезинфицирует место воспаления, убивая, как в рекламе, всех известных микробов. Ромашка оказывает чуть другой эффект — противоотечный и противовоспалительный, как бы «успокаивая» нежную кожу.

Если все в порядке, то буквально в тот же день краснота и отек начинают уменьшаться, поскольку «вымываются» вещества, которые раздражают кожу головки и крайней плоти. Причина воспаления исчезает, и состояние ребенка значительно улучшается. За 2–4 дня вы приведете пенис в нормальное состояние, и еще день-два следует продолжать делать процедуры, но уже реже.

Не надо стремиться открывать головку у мальчика силой! Очень часто родители требуют, чтобы у мальчика все было как у взрослого мужчины. Услышав данный кому-то совет врача «тренировать головку» в открывании, они стремятся привести рекомендацию в действие. Но подобное назначение врача, скорее всего, относится только к детям, достигшим возраста 5–6 лет, а то и более старшего. У большей части мальчиков к этому возрасту как раз естественным образом происходит превращение «мешка» в «капюшончик». Кожа крайней плоти при этом легко сдвигается, обнажая головку, и не менее легко сдвигается обратно, прикрывая ее. У взрослого мужчины процесс пройдет еще дальше — головка пениса станет легко обнажаться и при эрекции. Все, что не укладывается в такие временные рамки, называется фимозом, или «подозрительно» на фимоз.

Но до школьного возраста, а иногда и чуть позже невозможность открывания головки считается «физиологическим фимозом» и не нуждается в лечении или каких-то специальных действиях. Такой детский «физиологический фимоз» проходит самостоятельно.

Что может произойти, если это правило нарушится?

Представьте, что на палец человека было одето тесное кольцо. Очень скоро колечко передавит сосуды, питающие палец, наступит отек, палец посинеет... И если вовремя не снять кольцо, понадобится срочная помощь хирурга!

Представили? Вот то же самое происходит и с penisом ребенка, который насильственно «оголили»! Тугое кольцо крайней плоти душит орган не менее быстро, чем золото.

Счет идет если не на минуты, то на десятки минут. Бывает обидно, что головка оголяется довольно легко, а вот «вправить» ее обратно — никак не получается. Парафимоз — состояние неотложное, хирургическое.

В этом случае урологи далеко не всегда прибегают к операции. Умение «вправлять» ущемленную головку помогает, если за помощью обратились не слишком поздно. Важно помнить, что такая угроза более чем реальна, если стараться обогнать природу. А если уж возник парафимоз — не медлить ни в коем случае!

С возраста 3–6 лет большая часть мальчиков учитается ежедневно оmyвать головку penisа. С мылом, без мыла, кипяченой водой или проточной из крана — определяется индивидуально, в зависимости от возраста и развития малыша. Лучше стремиться, чтобы к школьному возрасту уже перейти к более простому варианту — воде из-под крана.

Переход к более активной жизни школьника требует устойчивости к микробам, окружающим нас. Помните рекламу антибактериального мыла, которое предлагают для защиты кожи детей? Не для обработки рук хирурга, стерилизации, а для мытья рук ребенка, который должен, наоборот, приучаться «жить в мире» с окружающими микроорганизмами. Новорожденным кипятят и проглаживают прямо перед использованием пеленки и распашонки, а о подобной обработке для школьника можно говорить лишь в случае очень серьезной проблемы типа ВИЧ-инфицирования.

Пенис, кожа головки — нежное место у первоклассника. Но ему пора уже готовиться к вступлению во взрослую жизнь! Взрослый мужчина контактирует с массой микроорганизмов — в море, бассейне, на даче и дома. Лучше, чтобы поверхность головки пениса была адаптирована к внешней среде. Старший дошкольный возраст очень подходит для этой адаптации.



Необходимости в таком гигиеническом мероприятии пока еще нет. Как нет необходимости в чистке зубов малышом, у которого всего несколько зубов! Зато есть необходимость в том, чтобы образовалась привычка к подобной гигиене. Привыкший чистить зубы и регулярно омывать пенис более защищен, чем остальные.



Пример из жизни. Я консультировал знакомого военнослужащего в госпитале, когда к нему с вопросом обратились несколько ребят, служивших в горячих точках и попавших в тот же госпиталь. Вид гноящихся, распухших пенисов сразу у многих молодых парней вызвал вопрос — как такое получилось? А они не знали... Служили на «точке», разумно использовали порции воды, выдаваемые на день, посещали туалет... и, разумеется, не разглядывали свой пенис — не до того было. Что же делалось под крайней плотью в условиях жары, местного перегрева и наличия упоминавшийся ранее смегмы? Микробы в этих условиях активно размножались. Но в боевых, экстремальных условиях было не до них. Парень даже не замечал проблему! А когда возвращался в мирную жизнь — ужасался картине, открывающейся после обнажения головки...

Разумеется, подобная опасность угрожает не всем. Спасены от нее мужчины, которым было сделано «обрезание». Спасены и те, кто помнит о необходимости личной гигиены в этом месте! Раз в несколько дней воды, достаточной буквально для одного

глотка, хватило бы для смывания накопившейся сметмы, превращающейся в аналог «пропавшей сметаны»!

... Есть и другой способ, о котором нужно знать тем, кто ...
... оказался в экстремальных условиях. При мочеиспу- ...
... скании можно «надвинуть капюшон» крайней плоти ...
... на головку и промыть полость мочой. Моча у здоро- ...
... вого человека практически стерильна и неплохо вы- ...
... полняет задачу очищения от лишних микробов. ...

Иногда в подобное положение попадают и вполне мирные люди! Тот, кто расстался с женой или любимой девушкой, может долго переживать и не касаться заинтересованного органа. Как бы не нужен пока... А когда снова потребуется — на головке уже есть покраснение, довольно толстый слой белосерого налета, а иногда и язвочки... Это не венерическая болезнь, это нарушение правил гигиены!

Второй вариант, не такой безобидный — реакция на контакт с женщиной, чаще аллергическая. У многих девушек и женщин есть «молочница», и большей частью эта болезнь успешно лечится, на время. А при обострении — вызывает у полового партнера химически-аллергический ожог! Это проявляется так — вечером совершенно здоровый мужчина проводит обычный половой акт, а наутро обнаруживает все признаки воспаления. Покраснение, налет, иногда и изъязвления... Инфекции при этом обычно не находят, у мужчин вообще редко встречается «молочница». А вот последствия контакта, то есть ожог, приходится лечить...



женщины 13 млн. случаев в год

мужчины 1,5 млн. случаев в год

Лечение такого химического ожога похоже на ранее описанное лечение баланопостита у детей. Как правило, использовать шприц нет необходимости. Пенис обмывают с детским мылом и затем помещают на 1–3 минуты в слабый раствор марганцовки, как и у ребенка. Затем, **не смывая** раствор, дают коже высохнуть на воздухе. В крайнем случае можно промокнуть стерильным полотенцем, но лучше всего, если в течение 15–20 минут кожа головки крайней плоти «подсохнет»! В сухом месте микробы не размножаются, нет риска появления воспаления. Повторяют такую процедуру 3–4 раза в день, тогда выздоровление должно наступить быстро. В дальнейшем основное внимание уделяют профилактике.

• Половой контакт с женщиной, у которой обострилась молочница, лучше проводить в презервативе. Если контакт был незащищенным, необходимо сразу же, в течение 2–3 минут, обмыть пенис с детским мылом. В таком случае риск аллергической реакции и ожога сводится к нулю.



НЕ ВСЕ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ ОДИНАКОВО ПОЛЕЗНО

Свободные, продуваемые «семейные» трусы обеспечивают оптимальный микроклимат для мошонки и пениса. Для мужчин недопустимы как переохлаждение, так и перегрев половых органов нижним бельем. Поэтому грудные мальчики не должны находиться в «памперсах» круглосуточно, а взрослые мужчины не должны постоянно носить плавки. Материал современного нижнего белья отлично впитывает излишнюю влагу и обеспечивает хорошее вентилирование.

Требования к красоте одежды далеко не всегда совпадают с ощущением удобства и комфортности. Особенно это относится к мужскому нижнему белью.

Все юмористы смеются над семейными трусами, которые носили в СССР. Однако именно свободная форма «семеек» обеспечивает оптимальный микроклимат для мошонки и пениса! Остальные «гигиенические», правильные формы покроя трусов лишь приближаются к достигнутому в далеком прошлом эталону.

Женское белье балансирует между теплотой и прозрачностью. Панталоны с начесом против ажурных стрингов. Мужское же белье должно удовлетворять сразу трем требованиям — красоте, защите

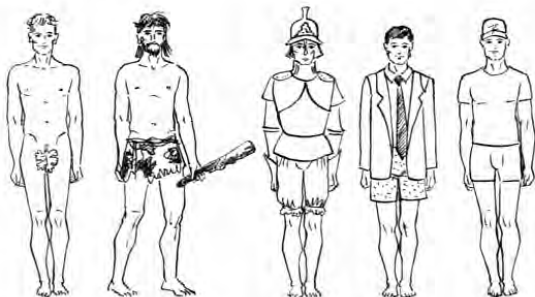
от холода и вентилируемости. Перегрев опасен для мужчины еще больше, чем охлаждение! Яички перестают производить жизнеспособные сперматозоиды уже при температуре 37–38 градусов! Именно поэтому мошонка находится «снаружи» тела и хорошо продувается. Если же прижать ее тугими плавками к телу с температурой 36,6 °С, да еще и одеть джинсы в обтяжку... В этом случае температура яичек может перешагнуть опасный рубеж.

Особенно вредно длительное перегревание. Не стоит оставаться в плавках слишком долго; тем более идти в них до дома или на работу!

Большое значение имеет материал нижнего белья. Одна из его задач — впитывать кожные выделения, единичные капли мочи и «смазки». Традиционная синтетика обладает гораздо меньшей поглощающей способностью по сравнению с хлопком или шерстью. Льняные ткани хороши для верхней одежды или постельного белья, но чаще грубоваты для нежных мест.

Даже при внешней схожести современных трусов с их «совковыми» аналогами легко можно заметить несколько принципиальных отличий. Материал сильно отличается от прежнего «унылого» сатина. Новые ткани из 100%-ного хлопка или хлопка с небольшим добавлением шерсти, льна, полиэстера позволяют подобрать лучшие индивидуальные варианты. Все мы живем в разном климате, обладаем разной влажностью кожи и многими другими личными особенностями.

Фасоны белья также очень разнообразны — от мужских стрингов до удлиненных шорт — на все случаи жизни.



Возможность выбора цвета материала, его покроя позволят понравиться самой взыскательной партнерше.



ЗАБОТИТЬСЯ О СПИНЕ — ЗАБОТИТЬСЯ О ПОТЕНЦИИ

- Никаких крайностей: плохо быть тощим, плохо быть толстым! Поднимать тяжести привыкайте только с прямой спиной, за счет ног. Выполняйте полный комплекс профилактических упражнений.

Наверняка найдутся те, кто действительно не верит во вред курения. «А вот мой дед курил-пил и сохранил мужское здоровье до 90 лет!» — один из их аргументов. Второй — «ну вот я бросил курить, и ничего не изменилось, слабость и импотенция остались».

Дед такого спорщика жил в другом мире: другой воздух, другое питание, другая вода и, конечно же, уйма разнообразной физической работы. Кто из современных читателей может похвастать тем, что живет в подобных условиях? Думаю, таких просто нет. Грузчики и сталевары не в счет. Они много работают, но условия этой работы очень далеки от свежего воздуха лугов и полей. Всем остальным горожанам катастрофически не хватает движения.

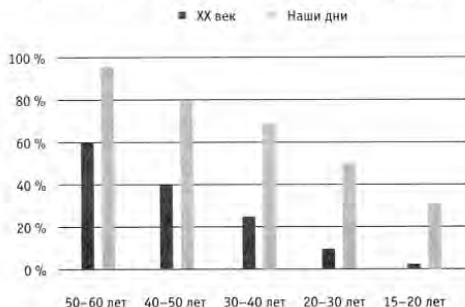
Проведем мысленный эксперимент. Возьмем абсолютно здорового кандидата в космонавты, положим в кровать и хотя бы на месяц запретим ему подниматься, кроме как в туалет. Единственный способ для него сохранить хоть какое-нибудь здоровье — делать физкультуру. В любом другом случае

ему придется сменить профессию. Ожирение, отдышка, головокружение и общая слабость надолго станут его верными спутниками.

В реальности «средний» мужчина двигается немногим больше. Ежедневно он хотя бы проходит путь из дома до машины и обратно. Запас двигательной активности, который остался еще со школы, да эта минимальная ходьба позволяют большинству мужчин дожить лет до 30 без особых забот. И что же дальше?

А дальше — удивительное и страшное.

Остеохондроз — «болезнь пожилых», возрастной обменно-дистрофический процесс в позвоночнике. Биологически человек должен страдать от него только после 50 лет на фоне старческих изменений, «климакса». Именно в этом возрасте люди прошлого века начинали жаловаться на боли и тяжесть в спине, радикулит и «прострелы». А теперь?



Эти данные относятся не ко всем молодым мужчинам. Они затрагивают или малоподвижных, или просто перегруженных профессиональных спортсменов. Те, кто гармонично развивают свое тело, подобно древним грекам, в нашу статистику не попадают.

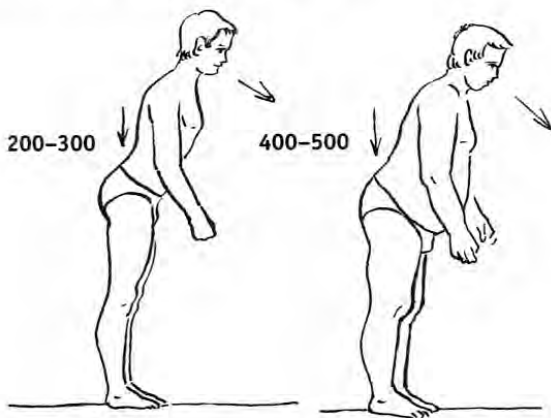
Одна из разновидностей гиподинамии – «Ботаники». У них слабо развиты мышцы спины, а позвоночник обладает излишней подвижностью. Именно поэтому они сутулятся и подолгу не меняют даже неестественную позу. Постепенно наступает деформация связочной системы позвоночника, возникают болезненные спазмы, уплотнения и тяжесть в спине. Обычно эти симптомы увеличиваются при длительном сидении или стоянии и уменьшаются даже при небольшой разминке. Но ботаники не склонны разминаться! Они часами могут сидеть за компьютером или книгой, не меняя положения тела. Со временем их мышцы, связки просто перестают поддерживать позвоночник.

Из-за неравномерной нагрузки на спину межпозвонковые диски становятся более уязвимыми при резких движениях или при подъеме минимального груза.

В какой-то момент диски не выдерживают, образуются грыжи, которые давят на нервы и сосуды. Появляется резкая боль, онемение руки или ноги, а при ухудшении кровообращения в шее возникает головокружение, нарушения памяти. Только на

этой запущенной стадии большинство и обращается к врачу.

Практически то же самое происходит у склонных к полноте. Отличие, отягощающее развитие болезни, — их склонность к разным «диетам». Еда при этом получается несбалансированной, часто происходят «запой» с обилием жиров и углеводов. Все это сильно ухудшает питание хрящей и позвонков. Из-за этого у полных чаще происходит преждевременное «старение» спины.



Еще одна группа риска — спортсмены и «грузчики». К «грузчикам» относится большая часть мужчин! Что-то поднять, передвинуть, поднести, под-

.....
держат... Со всем этим мы сталкиваемся каждый день.

Спортсмены отличаются от остальных тем, что знают технику безопасности при повышенных нагрузках. Для обычных людей — законов всего два:

- подъем тяжести только с прямой спиной, за счет ног
- любая нагрузка строго на выдохе.

Второе позволит избежать геморроя и варикоза, а первое — болей в спине.

И дедушка, подхватывающий любимого внука, и молодой «качок» со штангой обязаны соблюдать эти законы!



РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ... ДЛЯ ТЕБЯ

Нормальные размеры эрегированного пениса — от 10 до 16 см в длину. Отклонения от нормы встречаются нечасто и могут вызывать ряд затруднений при сексе. Многие парни озабочены якобы недостаточным размером своего члена. Необходимо помнить о том, что пенис растет с возрастом и особенно быстро уже после начала половой жизни. Не парьтесь и продолжайте заниматься любимым делом! Многочисленные «чудо-средства» из спама обладают рядом вредных побочных эффектов. Лучше проконсультироваться у специалиста для выяснения необходимости роста вообще и конкретного метода в частности.

Нормальные размеры мужского пениса в состоянии эрекции составляют от 10 до 16 см в длину и от 2 до 4 — в диаметре. Небольшие отклонения от этих параметров допустимы, но могут вызывать ряд сложностей.

Мужчина с коротким пенисом, 8–9 см, может испытывать сложности при общении с очень полными дамами. Огромный член в 18–20 см потребует крайней осторожности во время секса с худенькой девушкой. Необходимо вводить такой член примерно до середины, ограничивая силу фрикций. Толстое орудие хорошо для много рожавшей жен-

щины. Однако лишение девственности может оказаться непосильной задачей, «нэ лэзэт в крынку!», как жаловался «крупный» жених в анекдоте...

На почве такого разброса размеров — у молодых людей возникают опасения о возможной несовместимости. При этом для девственника неким эталоном являются самые большие члены, которые он видел в порно. Видимо, срабатывает механизм, сохранившийся со времен наших предков, — круче всех альфа-самец, то есть тот, кто сильнее, наглее и обладает большим членом.

У 14–15-летнего подростка пенис просто не может быть как у взрослого, поскольку растет он до 20–23 лет. Зато такое сравнение способно вогнать впечатлительного мальчишку в тоску. У парня может развиться невроз, из-за которого он отказывается от настойчивых «приставаний» нравящейся девушки.

Особенно сильный страх вызывает девушка с сексуальным опытом, у которой уже было несколько партнеров. Болезненное психологическое состояние заставляет его расспрашивать любимую о ее бывших.

Габариты органа превращаются в навязчивую идею. Такие ребята становятся постоянными клиентами различных чудо-препаратов, которые обещают гарантированное увеличение члена.

Всем нам приходит спам с подобной рекламой. В нем всячески расхваливают «мегадостоинства»

.....

успешных мачо, применявших «натуральное китайское средство, изготовленное по секретам индейцев майя».

Вторая популярная группа товаров в массовых рассылках — экстендеры, то есть аппараты для вытяжения члена. Очень полезно сравнить предложения из этих групп — в конкурентной борьбе они чернят продукцию друг друга, рассказывают о чужих недостатках.

Третья — предлагает скачать тайные упражнения, придуманные древними арабами для роста пениса.

Теоретически все они имеют право на существование. Но все же полезно понять истинные механизмы воздействия этих методов и побочные эффекты.

Химические препараты содержат в качестве главного действующего компонента не траву, а один из аналогов «Виагры», разумеется, китайского или индийского производства. При приеме они вызывают стойкую эрекцию и этим способствуют растяжению молодого пениса до нормальных величин. Чуда не произойдет, но подросток достаточно быстро получит те размеры, которые и так были бы у него через пару лет.

.....

Передозировка может вызывать приапизм — это опасная болезнь, при которой член «стоит» несколько часов, в нем ухудшается кровообращение, вплоть до омертвления. В этом случае требуется срочное хирургическое лечение в урологическом отделении!

.....

Разнообразные аппараты для вытяжения обычно не вызывают таких страшных последствий и за несколько месяцев позволяют удлинить пенис на желаемые 2–3 см. Однако, по понятным причинам, не происходит увеличения толщины, диаметра органа — «жезл» становится похожим на «посох», длинный и тонкий.

Тайные упражнения, как и бодибилдинг, требуют постоянной тренировки. При слишком усердных занятиях можно повредить пенис, что вызовет его рубцовую деформацию. Это приведет к искривлению члена и сильно затруднит половую жизнь.

Врачи-андрологи, сексологи при необходимости могут использовать любой из этих методов, а также их комбинацию. Но более надежной и безопасной считается ЛД-терапия. Эта нехитрая процедура выполняется с помощью медицинского устройства, аналогичного помпе из секс-шопа. При этом происходит дозированное растяжение ткани пениса как в длину, так и в ширину.



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПРОДАЖНОЙ ЛЮБВИ

- Проституция и мастурбация — два традиционных способа
- борьбы с воздержанием. Проститутки относятся к группе
- риска по ЗППП, использование презерватива при любом, в
- том числе и оральном контакте — обязательно!

Проституция существует. Это факт. Практически в любом городе можно найти достаточный выбор «девочек по вызову». В больших городах их выбор больше, зато в маленьких — цены ниже. Как же относиться к этому явлению?

Пример из жизни.

Встретились в командировке два приятеля. Выпили, заговорили о холостяцкой жизни. У обоих были любимые жены, которые остались дома, где-то далеко. Первый поделился, что когда ему бывает грустно, одиноко или просто мешает эрекция — он вызывает проститутку. «Полчаса, и все в ажуре!»

Второй про себя рассказывать не стал, постеснялся. Он находился в такой же ситуации, но занимался онанизмом. Почти ежедневно... Использование проституток он считал аморальным, самой обычной изменой жене...

Рассказывать про себя не стал, но спросил у первого, как тот относится к мастурбации. В ответ

услышал, что онанировать он не собирается, так как это грязное занятие не для него.

Об этом разговоре рассказал мне на приеме второй собеседник. Пример наглядно иллюстрирует два распространенных в обществе взгляда на воздержание у взрослых мужчин.

Официальная точка зрения на этот вопрос берет свои истоки еще в эпохах христианства и коммунизма. Коммунист-онанист, или большевик, который пользуется проститутками, — совершенно нереальные образы!

Коммунистическая мораль, основанная во многом на идеалах христианства, не допускала даже мысли о подобных «извращениях». Реальный русский мужик или пытался соответствовать такому высокоморальному образу и страдал от последствий воздержания; или, чаще, «отправлял куда подальше» весь этот коммунизм с его высокой моралью.

⋮ Лучше не ставить невыполнимых задач, а исходить из объективной оценки организма молодого мужчины. Он вырабатывает сперму ежедневно, ежедневно, из расчета 3–5 эякуляций в сутки. Эта «продукция» должна выходить наружу, а не заливаться на «складах».

Разумеется, природа, как всегда, предусмотрела защиту от «переполнения». Это «предохранительный клапан» — поллюции. К сожалению, срабатывает он не всегда и во многих случаях сохраняется настоятельная потребность в сексе, в эякуляции.

Мастурбация у многих мужчин находится под запретом. Это тоже факт. Что же остается делать «холостяку» вдали от дома, да еще и с нечастыми поллюциями?

Как вариант — можно приударить за местной симпатичной девушкой. Но сразу же возникает масса вопросов, трудностей и проблем. Работница коммерческого секса способна решить часть из них.

Многие не считают изменой «удовлетворение похоти» с проституткой; что чувства к жене не испортятся от подобной «разгрузки».

Всем известно, что девушки по вызову относятся к группе риска по ЗППП. Процент их обсемененности венерическими заболеваниями значительно выше, чем просто у случайной знакомой. Обычно для предупреждения передачи инфекции достаточно использовать качественный презерватив. Это же автоматически решает проблему контрацепции.

Проститутка не станет испытывать особых чувств. Хорошая актерская игра — это максимум, на который стоит рассчитывать. Можно сравнить пользование проститутками с «Дошираком». Пользы и удовольствия обычно нет, но свои задачи, «дать насыщение», они выполняют.

Есть и мужчины, которые принципиально пользуются услугами проституток. Они не верят в чувства, в любовь и не умеют или не хотят ухаживать. Довольно распространенная группа, которая на самом деле нуждается в сексологической и психотера-

певтической помощи. Их недоверие к противоположенному полу, как правило, является следствием особенностей воспитания. До некоторого времени такое положение дел их полностью устраивает. Они считают свое поведение эталоном и даже пропагандируют его окружающим, разводящимся «друзьям-неудачникам».

Следующая группа пользователей возлагает на проституток большие надежды. Это дебютанты – молодые ребята без особого опыта половой жизни. Они рассчитывают, что опытная женщина научит их всем премудростям и тонкостям взрослого секса.

Такие надежды основаны на мифах о добром старом времени, когда каждый хороший отец отводил взрослому сыночку в знакомый публичный дом. Проститутка-психолог, разбирающаяся во всех проблемах молодых парней, тактично и комфортно помогала войти во взрослую жизнь...

**: Где же взять адрес такого райского места? Вот во- :
: прос... Реальная проститутка не обладает ни зна- :
: нием психологии, ни тактичностью, ни желанием :
: помочь новичкам. :**

Сын олигарха может получить в «учительницы» практически любую девушку. На практике даже в этом случае страдает «психология». Во-первых, может появиться оттенок продажности отношений, который создаст неизбежный диссонанс между сексом и любовью. Во-вторых, парень может просто

.....

влюбиться в искусную актрису, тем самым обеспечив головную боль папе-олигарху.

Рынок проституции насыщен предложением. Конкурентная борьба заставляет идти на различные ухищрения. Одни стремятся удовлетворить любые желания клиента, потакая им. Другие становятся «зелеными», заманивая клиентов натуральным сексом без презерватива.

Хочу отдельно предостеречь именно в отношении этой растущей группы. Справка о состоянии здоровья такой девушки ни о чем не говорит. Она могла вчера заразиться СПИДом, сифилисом, чем угодно, а сегодня передаст это вам. Нужна ли ему такая русская рулетка — каждый решает для себя.

Мудро поступают состоятельные люди, которые пользуются эскорт-услугами. От VIP-проституток часто не требуется секса, они просто обозначают высокий статус клиента.

Близким к этому является работа японских гейш, которые предоставляют прежде всего интересное, увлекательное времяпрепровождение.

ПРАВИЛО №9



ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА КОНТРАЦЕПЦИИ

- Лучшие для секса способы контрацепции — подобранный КОК или ВМС. Лучший способ контрацепции и одновременной защиты от «заразы» — качественный презерватив.
- Прерванный половой акт и «календарный» метод могут применяться, но не обеспечивают ни надежности, ни удовольствия при их применении.

Знание этого правила необходимо всем мужчинам, имеющим паспорт. Даже мечтающие о ребенке, о своих детях предпочитают ограничивать их количество.

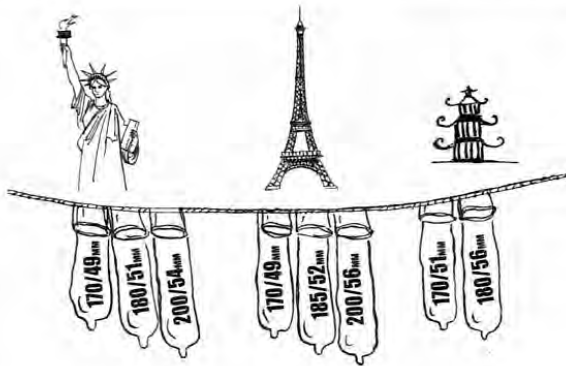
Фактом является то, что неправильная контрацепция способна испортить саму жизнь или ее качество. Я буду говорить лишь о правильном «предохранении».

«Презерватив!», — первое, что придет в голову любому мужчине при слове «контрацепция».

Так как же подобрать себе подходящую «резинку»?

Первое — размер. Презерватив не примеряют при покупке.

Редкий производитель заботливо укажет на упаковке длину и диаметр пениса, которому подойдет именно эта «модель». Так же как одежда или обувь, каждый член имеет собственное «телосложение», особенности формы.



По производственному стандарту — длина может быть $+ 5$ мм, ширина $+2$ мм, что соответствует колебанию на целый размер! Поэтому лучше заранее выяснить «свой размер» понравившейся марки.

Просто «какой-нибудь» случайный презерватив может не совпасть с размером вашего пениса и порваться при половом акте или, наоборот, соскочить.

Второе — срок годности. Проверьте срок годности! Если же дата вообще не указана — это верный признак недобросовестного производителя.

• Средний срок годности любого презерватива от 3 до 5 лет. Презервативы с истекшим сроком годности, «просроченные» — нельзя использовать!
• Даже качественный латекс со временем стареет, теряет прочность.

Третье – номер партии. В отличие от честного производителя, «пираты» не будут тратить на отдельного «штамповщика номеров».

Четвертое – толщина латекса. Довольно важный потребительский параметр презерватива. Основные варианты: «классика» – 0,06–0,07 мм; «особо прочные» – до 0,10 мм; «ультратонкие» – 0,05 мм.

Пятое – тип поверхности. Гладкие, ребристые и пупырчатые. Гладкие лучше передают ощущения, а «неровные» эти ощущения создают. Обычно пара может подобрать себе желаемый «рельеф» лишь экспериментальным путем, перепробовав множество вариантов.

Шестое – смазка. От нее зависит очень многое. Она даже может вызвать раздражение или аллергию! Особенно вредит смазке длительный срок хранения. Для смазки на крахмальной основе он может быть меньше, чем у латекса. То есть срок годности еще не истек, а вонь от смазки напрочь отобьет желание орального секса. При этом разнообразные ароматизаторы не улучшают, а только ухудшают положение. Вкус «вонючей клубники или банана» может быть тошнотворным... Силиконовая смазка обычно более долговечна и реже вызывает аллергию. В некоторые смазки производитель добавляет спермицид – вещество, которое увеличивает противозачаточный эффект и повышают надежность презерватива при случайном разрыве. Иногда спермицид сам может быть аллергеном и провоцировать молочницу у партнерши. Такая же неприятность может случиться при использовании «замедляющих» презервативов с анестетиком, входящим в смазку.

.....
: **В случае какого-либо нежелательного побочного** :
: **эффекта следует поменять марку презервативов.** :
.....

Так, выбрали! Это выбор холостяка, то есть мужчины, у которого нет 100% уверенности в своей партнерше. Во-первых – он должен быть уверен, что без его желания зачатия не произойдет. Во-вторых – обилие заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП). Презерватив – единственное средство, которое надежно защищает и от нежелательной беременности, и от инфекций.

Постоянной паре лучше предохраняться другими способами. Нет инфекций – нет и необходимости «барьерной контрацепции».

Комбинированные оральные контрацептивы, они же КОКи, они же – «таблетки». Побочные действия современных КОКов резко снижены благодаря сочетанию малых доз противозачаточных компонентов. Самое интересное, что это побочное действие может быть и полезным. Для этого в продаже есть целый спектр КОКов, которые по-разному влияют на обмен веществ и либидо – силу влечения.

Девочкам-подросткам с проблемной кожей часто рекомендуют соответствующий препарат, который и улучшает красоту лица. Если вы заметили явное снижение желания заниматься сексом при использовании каких-то из «таблеток» – подскажите партнерше, что ей нужно обратиться к врачу-гинекологу и, вероятно, сменить КОК. Но такая замена нужна не всегда. Первые один-два месяца приема вполне допускается временное снижение

.....
: **В случае какого-либо нежелательного побочного** :
: **эффекта следует поменять марку презервативов.** :
.....

Так, выбрали! Это выбор холостяка, то есть мужчины, у которого нет 100% уверенности в своей партнерше. Во-первых — он должен быть уверен, что без его желания зачатия не произойдет. Во-вторых — обилие заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП). Презерватив — единственное средство, которое надежно защищает и от нежелательной беременности, и от инфекций.

Постоянной паре лучше предохраняться другими способами. Нет инфекций — нет и необходимости «барьерной контрацепции».

Комбинированные оральные контрацептивы, они же КОКи, они же — «таблетки». Побочные действия современных КОКов резко снижены благодаря сочетанию малых доз противозачаточных компонентов. Самое интересное, что это побочное действие может быть и полезным. Для этого в продаже есть целый спектр КОКов, которые по-разному влияют на обмен веществ и либидо — силу влечения.

Девочкам-подросткам с проблемной кожей часто рекомендуют соответствующий препарат, который и улучшает красоту лица. Если вы заметили явное снижение желания заниматься сексом при использовании каких-то из «таблеток» — подскажите партнерше, что ей нужно обратиться к врачу-гинекологу и, вероятно, сменить КОК. Но такая замена нужна не всегда. Первые один-два месяца приема вполне допускается временное снижение

достигается обмен целым рядом веществ между мужчиной и женщиной.

К сожалению, этот метод подходит не всем парам, а если и подходит — может вызывать напряженное ожидание возможного «залета». Также мужчина может забыть прервать акт, а у женщины может быть нестабильный цикл и путаница «благоприятных» и «безопасных» дней.

Надежность такого метода, в среднем, значительно ниже 70%, хотя некоторым семьям удается использовать его годами.



МАСТУРБАЦИЯ

Двойственное отношение к мастурбации определяется воспитанием. Дебютантные расстройства у молодых парней часто вызваны запретами на мастурбацию, неправильным половым воспитанием. В зависимости от возраста и обстоятельств разделяют естественную и патологическую мастурбацию, а также ее адаптивный и дезадаптивный варианты.

Большая часть взрослых людей относится к онанизму двойственно. Они прекрасно понимают, что мастурбация полезна, но при этом ощущают какую-то порочность и стыдность этого занятия. Поэтому на словах почти любой отец готов заниматься половым воспитанием собственного сына. Когда дело доходит до реального разговора — папаша краснеет, бледнеет, обильно потеет и начинает заикаться. Книжные слова не идут на язык, а говорить матом он стесняется. Да и сама тема беседы с пятилетним ребенком входит в противоречие с его принципами.

Даже «гуляке», любителю камасутры будет очень сложно объяснить малышу, как именно нужно трогать свои половые органы.

Мать-одиночка в аналогичной ситуации испытывает еще большие затруднения. Словами, интонацией, мимикой она будет выражать недоволь-

ство как самим вопросом, так и обсуждаемыми действиями.

Такое отношение, конечно, приносит некоторую пользу. Например, таким образом малыш усваивает общепринятые правила поведения в обществе. Но уже в подростковом возрасте естественные занятия онанизмом будут создавать дискомфорт, вызывать чувства стыда и недовольство собой.

У многих парней возникает опасение по поводу безвредности мастурбации, возможного «истощения» организма. Начиная половую жизнь, вместо радости первых свиданий он будет сомневаться в своей мужской силе и полноценности.

Так называемые «дебютантные расстройства» очень характерны для юношей, которым в детстве строго запрещали трогать пенис. Наказания или угрозы типа «не трогай, а то отвалится» в будущем подпортят мальчику вступление во взрослую жизнь.

Мастурбация — достаточно широкое понятие. Она включает в себя любую стимуляцию своих половых органов (других эrogenных зон) с целью получения удовольствия.

Нужно различать естественные и патологические варианты мастурбации. В зависимости от возраста и обстоятельств можно выделить следующие варианты:

Младенческая. Грудной ребенок напрягается, краснеет, сжимает ножки, крихтит, а затем расслабляется с удовлетворением.

Детская. Ребенок в возрасте 3–5 лет стимулирует эрогенные зоны с возможным оргазмом.

Подростковая. Как правило, используется стимуляция пениса, часто сочетается с просмотром порно в уединенном месте.

Взрослая. При перерыве в половой жизни или ее отсутствии взрослые мужчины могут заниматься так называемой заместительной мастурбацией.

«Холостяцкая». То есть мужчина имеет возможность заняться обычным сексом, но предпочитает самоудовлетворение.

Старческая. В случае маразматических изменений личности, пожилые мужчины могут заниматься публичной мастурбацией, часто делая это как бы назло тем, с кем они находятся в конфликте.

Первый вариант можно отнести к условно-патологическому. Как правило, он говорит о недостаточной зрелости головного мозга. Бояться не стоит – с возрастом, примерно к году, мозг ребенка созревает, все приходит в норму и мастурбация прекращается. Желательно обратиться к детскому неврологу для уточнения причин подобного явления.

Второй вариант обычно говорит о неудовлетворенной потребности ребенка в любви и ласке. Даже если вы считаете, что ребенок «заласкан» – все равно такая проблема существует. Он чаще онанирует при недовольстве, стрессе или огорчении? Консультация детского невролога или психотерапевта также не помешает.

Третий вариант – норма. Различают адаптивную и дезадаптивную мастурбацию у подростков.

Адаптивная — полезна, она «тренирует» половую систему мальчика для взрослой жизни и «сбрасывает» излишки сексуального напряжения. Деадаптивная — это «онанизм ради онанизма». Получение удовольствия способом, который не применим в реальной половой жизни, или чрезмерное увлечение все более «жестким» порно для стимуляции, все менее реальные фантазии.

Четвертый — удобный способ самоудовлетворения, сброса сексуального напряжения у мужчины, который в данный момент не имеет возможности заниматься сексом. Командировка, болезнь, роды жены — обычное время для подобных занятий.

Пятый — частая проблема многих современных семей. Жена тихо страдает без секса, а муж так же тихо онанирует перед компьютером или занимается виртуальным сексом, не считая это изменой. Рекомендуется семейная терапия у сексолога, психотерапевта.

Шестой требует лечения основного заболевания — атеросклероза, болезни Альцгеймера. Консультация психиатра нужна гораздо больше, чем лечение у сексолога.



ТРИППЕР, СИФИЛИС, СПИД. ПОМНИ!

ЗППП — проблема, актуальная для многих мужчин. Особенно она касается сексуально активных холостяков. Все инфекции, передающиеся половым путем, требуют своевременного обращения к врачу и качественного лечения. Без этого они могут привести к разнообразным осложнениям. Презерватив — единственное надежное средство от любого заражения. В случае разрыва презерватива — необходима срочная обработка половых органов обеззараживающим средством, например, аптечным раствором хлоргексидина.

Прошли те времена, когда мужчина мог выйти на улицу без презерватива. Около 30% молодых женщин «обсеменены» инфекциями, передающимися преимущественно половым путем.

Рассмотрим эти болезни в трех группах, для наглядности.

Первая группа — «традиционная»: венерические заболевания. Официальная статистика говорит, что за один год во всем мире около 200 млн человек заболевают гонореей. Реальные же цифры наверняка выше, по крайней мере в два раза — многие мужчины пытаются лечиться самостоятельно или неофициально. Почти полмиллиарда человек!

Можно подумать, что за 10–20 лет население Земли обречено стать «венериками». К счастью,

.....

это не так. Стойкого иммунитета к ЗППП не образуется, поэтому сексуально активные холостяки могут перенести гонорею хоть по 10 раз.

Из-за распространенности и общей известности эту болезнь в России часто называют «гусарским насморком».

Гонорея лечится неплохо, но требует своевременного обращения к врачу. При «запускиии» болезни, самолечении или неоднократном заражении она может приводить к осложнениям — хроническому уретриту, простатиту.

Еще чаще, чем гонореей, мужчины страдают трихомониазом. Точнее, не страдают, а переносят. Проявление болезни незначительны и сводятся к легкому дискомфорту в мочеиспускательном канале. Зато женщина-партнерша такого «разносчика» будет долго лечиться от обильных выделений, болей, жжения... и, разумеется, предъявит все претензии источнику заразы.

Крайне неприятно сочетание гонореи с трихомониазом. Возбудители первой инфекции «прячутся» внутри второй, таким образом защищаясь от действия лекарств. Даже самые мощные антибиотики не в состоянии проникнуть в трихомонаду! Повторные курсы только «убьют» печень и не дадут никакого результата. Потребуется длительное комплексное лечение опытного венеролога.

Сифилис. Сифилитическая язва — это не сифилис! Ее недопустимо лечить мазями или при-

мочками, как обыкновенную «болячку». Бледные спирохеты — возбудители сифилиса — в это время уже распространяются по всему телу! Необходима срочная общая антибиотикотерапия! Если все сделать правильно — излечение гарантируется.

Три рассмотренные болезни передаются исключительно половым путем. Почти всегда такая инфекция говорит о заражении при сексе на стороне.

Вторая группа относится к условно патогенным, то есть инфекции передаются при ослаблении иммунитета. Уреоплазмы, микоплазмы и хламидии не покушаются на здорового мужчину. В отличие от первой триады инфекции второй группы могут передаваться не только половым путем, а также вызывать поражения других органов. Например, воспаление легких — пневмонию, воспаление глаз — конъюнктивит, воспаление суставов или прямой кишки.

На практике чаще всего заражение происходит именно половым путем и по незнанию. Грубо говоря, у привлекательной девушки на работе или в кафе на лбу не написано, что она является разносчиком заразы. Да она и сама может не знать об этом! Эти болезни развиваются гораздо медленнее гонорей. Первые проявления могут «вылезти» не через 3–5 дней, а через месяц или даже несколько лет!

Обычная девушка могла получить хламидий 3–4 года назад, а затем вообще не жить половой жизнью. Поэтому она искренне считает себя «чистой» и не обращает внимания на периодические пощи-

пывания или дискомфорт при мочеиспускании. Опасность незащищенного контакта с ней зависит от иммунитета. То есть идеально здоровый мужчина останется таким же здоровым, а перенесший недавно грипп или ОРВИ — заболет.

Лечение этих «медленных» инфекций, к сожалению, тоже медленное и нудное. Длительные, повторные курсы антибиотиков приходится принимать и самому мужчине, и его партнершам. Если пытаться не обращать внимание на довольно слабые проявления болезни и не лечиться, то появятся осложнения: бесплодие, простатит, синдром Рейтера.

Третья группа — смертельно опасные вирусы: СПИД, гепатит В и С. Они передаются и через кровь, и половым путем.

Я не буду описывать всех ужасов этой группы. Лучше с ней даже не сталкиваться. Чтобы гарантированно защититься от того же СПИДа — достаточно защититься от гонореи и хламидий. Для этого необходимо:

Первое. По возможности избегать общения с группами риска. К ним относятся: проститутки, наркоманы, гомосексуалы, лица с беспорядочной половой жизнью, молодежь. Поясню, отчего молодежь вообще включена в группу риска. Именно у них — парней, девушек, подростков — кипят гормоны гиперсексуальности, толкающие на необдуманные поступки. Самоконтроль снижен. А уж в

состоянии опьянения, алкогольного или наркотического, резко повышается вероятность вступления в случайную связь. В итоге возбудители ЗППП буквально циркулируют в молодежной тусовке, но до поры до времени никак не проявляют себя.

Напомню, около 30% молодежи в крупных городах являются носителями ЗППП!

Второе. Использование презерватива по всем правилам, с самого начала полового акта. Снимать использованный презерватив нужно осторожно, с помощью салфетки, стараясь не испачкаться в выделениях. Это требование обязательно при контакте с группой риска и желательно для остальных. Биологические жидкости непроверенной партнерши могут нести в себе инфекцию, передающуюся через неповрежденную кожу. Презервативом необходимо пользоваться и при минете. При кунilingусе необходимо использовать специальную тоненькую латексную пленку.

Третье. Избавиться от «обязательного» презерватива возможно лишь в паре с проверенной партнершей, когда у обоих нет контактов на стороне.

Любой другой секс рискован в большей или меньшей степени. В большинстве случаев достаточно безопасен петтинг, без обмена биологическими жидкостями.



БОРИСЬ С РЕВНОСТЬЮ!

Ревность — проявление не любви, а собственничества. Она встречается у любящих, но прежде всего говорит о страхе потери и о негодовании по этому поводу. Появляется ревность — представь, что сделал бы Ипполит на твоём месте, и поступи наоборот! Иногда ревность может использоваться для «оживления» любви. Это очень опасное оружие, применяйте его с осторожностью!

Многие люди считают, что ревность — неразлучный спутник любви. Из этого они делают вывод, что без ревности любви не бывает. Кроме того, они пытаются разнообразными провокациями вызывать ревность, чтобы возродить угасшую любовь. Правильно ли это?

Ревность рождается из страха потери. Нет страха — нет и почвы для ревности. Но настоящий ревнивец всегда найдет повод для подозрений и выроет этим могилу для любви.

Вспомните Ипполита из «Иронии судьбы». Любой мужчина видит абсурдность и вредность его идиотского поведения. Очень возможно, что и он сам прекрасно знал, что хлопанье дверью, истерики разрушают семейное счастье. Но он уже не был хозяином самому себе. Его личностью полностью завладела ревность.

На обвинения ревнивца обязательно будет выстраиваться защита. Агрессия всегда вызывает или отгораживание, или ответную агрессию. В любом из этих случаев будет нарушена душевная близость, исчезнет счастье.

Представим себе ситуацию, которая более реальна в современной жизни. Все тот же самый Ишполит приходит к своей невесте и застаёт там спящего пьянчугу. Иногороднего гостя вышвыривают и проводят «разбор полетов». Может быть два варианта.

Первый. Ишполит видит всю абсурдность ситуации и, хоть немного зная свою невесту, чувствует ее невиновность. Ревность бьют по голове и продолжают встречать Новый год. Замечательный секс периодически прерывают неожиданные гости, но счастье от этого не уменьшается.

Второй. Вроде ситуация понятна, но червячок сомнения то и дело нашептывает ревнивые мысли. С языка непроизвольно срываются язвительные фразы. У девушки появляется чувство вины, в сочетании с естественной психологической защитой. Это не даёт ей раскрепоститься во время секса. Приход неожиданных гостей она будет воспринимать с облегчением, как защиту от неловкого положения. От этого «отстранения» ревность только разрастается. Колкостей становится больше, они переходят в претензии и обвинения. Московский гость уже не при чем, но и жених остается с носом. Даже повода для ссоры никто не помнит. Она протекает по принципу «сам дурак» и «от такого слышу». Обида затмевает сознание. Кто-то упоминал про счастье?! Здесь его нет и быть не может!

Выбирайте себе подходящий способ реагирования. Если помните за собой грешок — ревность — поступайте по следующему «алгоритму»:

- ревность **всегда** не права
- если налицо все доказательства измены — смотри пункт первый
- представь, что сделал бы Ипполит в твоей ситуации
- поступи наоборот
- сделай 20–30 отжиманий и поставь ревность под контрастный душ.
- улыбнись любимой и продолжай то хорошее, чему чуть-чуть не помешали idiotские мысли «Ипполита».

Теперь про манипуляцию. Ревность в качестве оружия больше похожа на ядерную бомбу. Цели-то она достигает, но результат часто оказывается отвратительным. Будет обладание любимой женщиной, но не будет счастья.

В некоторых случаях все же удастся вызвать ревность в шутку, как бы не всерьез. Но вряд ли можно гарантировать, что рядом не Ипполит в юбке. Женская ревность куда более коварна, чем мужская! Один раз дав повод для подозрений — вы тем самым развязываете ей руки. Кстати, некоторые люди склонны поступать «назло». Нужна ли вам такая месть с ее стороны?



ОДИН ПАРТНЕР — ХОРОШО

«Хороший левак укрепляет брак» лишь в случае внутренней убежденности мужчины в своей верности и любви. Многие мужчины не верят в верность, в любовь, женщинам по психологическим причинам. Лечение у психотерапевта или возраст помогают победить эту проблему. Частая смена партнеров повышает риск дисбактериоза половых органов и ЗППП.

Многие мужчины считают, что верность существует только у лебедей. Масса женщин убеждены в том, что «все мужики — козлы!». Так что же такое «лебединая верность» в переводе на человека?

Первое. Если мужчина влюблен — ему просто хочется быть с любимой женщиной. Любые предложения друзей типа «пойти по девочкам» не воспринимаются всерьез. Впрочем, спьяну такой поход все же может показаться заманчивым... Но на утро, вместе с головной болью, появится угрызение совести, страх разоблачения и потери. Довольно много мужчин живут по подобным принципам «периодических загулов». Но есть и те, для кого сексуальным объектом является лишь любимая женщина.

И тех, и других объединяет внутренняя убежденность в том, что они хорошие, верные мужья. Обвинения в неверности такие мужчины воспринимают болезненно, считают их несправедливыми.

Противоположностью им служат те, кто считает любовь выдумкой, сказкой. Какая же тут может быть верность и тем более любовь?!

В защиту своей позиции они приведут десятки душеспасительных историй про измены любимой девушки.

Все это связано с особенностями воспитания в детстве, общим недоверием к женщинам и неудачным стечением жизненных обстоятельств.

С возрастом многие из таких мужчин становятся мудрее и учатся отличать «плохих» женщин от хороших. Любовь и верность может прийти и к ним!

Микроорганизмы тоже имеют свой взгляд на человеческую верность. Все мы находимся в симбиозе с микробами, которые живут на коже и в кишечнике. При половом акте происходит обмен микрофлоры и образуется смешанное сообщество таких микроорганизмов.

Смена полового партнера ведет и к смене такой экосистемы. Регулярная смена партнеров нарушает этот симбиоз. Какой-то микроб может приобрести болезнетворные свойства и начать вредить «хозяину». Отмечается зависимость риска такого дисбактериоза от частой смены половых партнеров.

Именно поэтому донжуаны обязательно пользуются презервативом в своих сексуальных приключениях, даже если уверены в «чистоте» очередной партнерши...



КОГДА НУЖНО СЛЕДИТЬ ЗА ДАВЛЕНИЕМ

Любой здоровый человек способен нормализовать свое давление, это и называется контролем. В России более половины мужчин страдают повышенным давлением. Из них всего 7–10% контролируют АД и защищены от осложнений. Нужно стремиться не к «космической» норме, а к своему целевому значению АД. Алгоритм контроля АД: измерьте — округлите — запишите в дневник (тетрадку) — оцените, сравнивая со своим «целевым значением», — сделайте вывод и примите меры, чтобы значение АД совпадало с желаемым.

Хорошо быть космонавтом! Такому идеально здоровому человеку все можно! Можно даже вообще не следить за своим артериальным давлением! Оно регулируется автоматически и с гарантией не выйдет за пределы нормы, даже при очень серьезной нагрузке. На самом деле космонавтом быть совсем не обязательно. «Натренировать» свое сердце и суды способен любой здоровый человек.

Почему же так важно поддерживать нормальное давление?

Представьте, что начался отопительный сезон. На голову, на пол, по стенам — везде начинает литься грязная горячая вода... Такое может случиться по двум причинам. Или трубы уже старые и не вы-

держивают давления в системе; или само давление возросло настолько, что прорывает даже очень прочные трубы. Чаще всего происходит и то, и другое — и трубы постарели, и давление подскочило. То же самое происходит с организмом человека.

Молодой парень, как правило, не испытывает проблем, связанных с гипертонической болезнью. Его сосуды довольно эластичны и свободно переносят даже значительное превышение давления. При этом он не ощущает ни головной боли, ни ухудшения самочувствия. Есть люди, которые даже хвастаются тем, что прекрасно переносят высокое давление. Это недопустимо по двум основным причинам. Во-первых, это только сейчас его сосуды эластичны и давление почти не ощущается. В будущем то же самое повышенное давление просто замучает несчастного гипертоника. Ему все равно придется лечиться, но полное излечение будет уже невозможным. Во-вторых, любая физическая нагрузка и стресс обязательно повышают кровяное давление.

У здорового человека есть довольно большой запас прочности по артериальному давлению. Даже если оно повысится со 120 до 150 мм рт. ст. — ничего страшного, максимум слегка заболит голова. Совсем другое происходит при таком же повышении на 30 мм рт. ст. у гипертоника. Скачок с его исходных 170 до 200 уже серьезно угрожает стенкам сосудов...

Артерии головного мозга выдерживают давление порядка 220–240 мм рт. ст., что строго индивидуально. Иногда возможно кратковременное превы-

шение этих цифр, но риск чрезвычайно велик! Суд может лопнуть, произойдет кровоизлияние в мозг — геморрагический инсульт.

Такой скачок может произойти по незначительному поводу. Резкий наклон, подъем груза, волнение, даже натужный кашель...

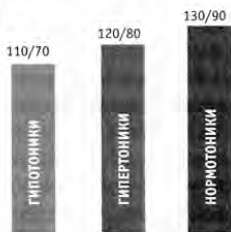
Всех людей можно разделить на три группы в зависимости от целевого артериального давления.

Первая группа — гипотоники. Повышение давления до «космических» 120/80 вызывает ухудшение самочувствия и головную боль, воспринимается как гипертонический криз. Им необходимо поддерживать давление на хорошо переносимых 100–110 мм рт. ст.

Вторая группа — нормотоники — «космонавты». У этой группы давление может быть в пределах от 105 до 130 мм рт. ст. При этом у конкретного человека эта цифра должна быть стабильной и не «прыгать».

Третья группа — гипертоники — те, у кого уже появилось повышенное артериальное давление, свыше 140/90. Даже если временами давление приходит в норму — его нужно контролировать!

Целевое значение АД для представителей этих трех групп



Раньше рамки гипертонии были немного другими, допускалось повышение артериального давления (АД) до 150/90. В настоящее время доказано, что повышение на каждые 20/10 мм рт. ст. удваивает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому целевым АД для третьей группы должно быть то самое низкое давление, которое хорошо переносится.

Опасность гипертонии не только в возможном развитии инсульта, но и в значительном повышении риска развития многих хронических заболеваний. К ним относятся атеросклероз, ишемическая болезнь, поражение почек и глаз.

Контроль артериального давления включает в себя не только измерение, но и поддержание оптимального, целевого АД. Мужчины больше рискуют при гипертонии, чем женщины, поэтому в большей степени нуждаются в контроле. Чем моложе мужчина — тем опаснее для него повышенное давление! Кажется парадоксальным, но старичок нуждается в меньшем внимании к своему давлению, чем молодой дядька-гипертоник!

Наряду с лекарствами существуют и немедикаментозные меры контроля АД. Они действительно помогают и являются обязательными для всех мужчин с повышенным давлением. К ним относятся:

Ограниченное потребление соли. Кроме того, необходимо использовать соль с пониженным содержанием натрия, «соль без соли».

Контроль своего веса, борьба с ожирением

Дозированные физические нагрузки, тренировки. Например, часа простой ходьбы в день достаточно, чтобы снизить риск развития гипертонии.

Прекращение курения. Бросьте курить, если все еще курите

Приведение в порядок нервной системы. Успокойте свою душу и расслабьтесь.

Гипертония подразумевает активное участие пациента в процессе лечения. Подбор правильной дозировки и комбинации лекарств немислим без ведения дневников, регулярного самостоятельного измерения давления. Стабилизация АД на целевых значениях — ваша общая задача с лечащим врачом.

Три замечания.

Первое. Если измеряете давление автоматическим тонометром — одевайте его правильно, облегчайте работу автоматики. Регулярно (а также если появляются сомнения) проверяйте результаты измерений на «обычном» тонометре. Не гонитесь за последней цифрой — мысленно округлите полученные цифры. Например, 136/94 — округляем до 140/95.

Второе. Замеряете давление несколько раз. У многих людей первое или второе измерение АД может вызывать «нервный подскок»! В случае трех измерений — реальным значением давления считайте не «средние», а самое низкое!

Третье. Если давление разное на правой и левой руке — принимайте за истинное значение более высокую цифру. Если разница этих давлений больше чем 30–40 мм рт. ст. — срочно обращайтесь к врачу!



КОНТРОЛИРУЙ ХОЛЕСТЕРИН

Холестерин, атеросклероз — основная причина смертности взрослых мужчин. Риск агрессивной формы рака простаты в полтора раза выше при повышенном холестерине (больше? чем 5,2 ммоль/л). Нормализация холестерина снижает частоту рака у мужчин на 15%. Половина всех смертей в России связана с повышенным уровнем холестерина. Правильное питание и регулярные физические нагрузки помогут нормализовать содержание холестерина в крови. Даже если вы принимаете лекарство «от холестерина» — правильная диета и регулярные физические нагрузки все равно обязательны!

Все животные на Земле нуждаются в холестерине. Половые гормоны, тестостерон образуются именно из холестерина. Мембраны всех клеток нашего организма также обязательно содержат холестерин. Однако его избыток тоже смертельно опасен! Излишки откладываются прямо в стенках сосудов, образуя атеросклеротические «бляшки». Это приводит к сужению сосудов, затруднению кровообращения, опасности образования тромбов.

Атеросклероз, скорее всего, не разовьется при нормальном содержании холестерина. И почти наверняка он появится при повышенных цифрах. Это во многом зависит от наследственности. Если роди-

тели или другие родственники страдают атеросклерозом — значит, вы однозначно в группе риска!

Примерно после 40 лет регулярный контроль уровня холестерина в крови является обязательным! При нормальных значениях достаточно измерять его один раз в год. При повышенном значении необходимы более частые анализы и активный контроль. Если наследственность неблагоприятная — старшие родственники страдали от инфаркта, инсульта, стенокардии, склероза — желательно также сдать анализ на холестериновую триаду.

меньше 5.2



5.2 - 6.5



6.5 - 8



больше 8



Холестерин в крови переносится в виде липопротеидов — соединения холестерина с белком. В анализе будут три значения, не путайтесь длинных названий и сокращений.

ЛПВП (липопротеиды высокой плотности) соответствуют «хорошему» холестерину. Чем его больше — тем лучше. ЛПВП не должны быть ниже 1,6 ммоль/л!

ЛПНП (липопротеиды низкой плотности) и ЛПОНП (липопротеиды очень низкой плотности) переносят «плохой» холестерин, который повреждает стенки артерий. ЛПНП и ЛПОНП в сумме не должны превышать 3,4 ммоль/л.

Если анализ показал нормальные холестерин и «триаду» — дальше читать не обязательно. Но если имеется даже минимальное нарушение или вы отнесли себя к группе риска («плохая» наследственность, ожирение) — читайте далее, как «загнать холестерин в зеленую зону».

Холестерин — это жир, он содержится в жирной пище. Растительные жиры, любое растительное масло снижают холестерин и ЛПНП! Оливковое масло не обладает особыми преимуществами перед подсолнечным или горчичным в плане снижения уровня холестерина.

Кстати, рекламный слоган «Наше масло не содержит холестерина!» — абсолютная правда! Просто это относится вообще к любому растительному маслу, в любом его сорте просто не может быть холестерина.

Любой животный продукт, наоборот, содержит холестерин. Важно лишь не превышать дневную норму потребления. Например, желток куриного яйца содержит 275 мг чистого холестерина — практически дневная норма (300 мг) здорового мужчины! Таблицу содержания холестерина в основных продуктах питания можно найти в приложении №1.

Обратите внимание на то, что содержание холестерина меньше в нежирных, постных продуктах. Именно поэтому диетологи рекомендуют снимать кожу с курицы, обрезать жир с говядины или употреблять нежирную телятину. Многие виды как морской, так и речной рыбы содержат жиры, которые по качеству приближаются к растительному, способному снижать ЛПНП. Поэтому, борясь с повышенным холестерином обязательно следует употреблять достаточное количество жирной рыбы.

Ожирение почти всегда сопровождается повышением холестерина и его «плохих» фракций. Правильное снижение веса является необходимым условием в борьбе с гиперхолестеринемией. Нормализация веса будет рассмотрена в следующем правиле.

Можно комбинировать разные продукты в одном блюде для улучшения вкуса и снижения содержания холестерина. Например, яичница из одного желтка и трех-четырех белков будет содержать в три-четыре раза меньше холестерина, чем та же яичница из четырех яиц. Добавление грибов и бобовых (фасоль, чечевица, горох) в первые, вторые блюда — улучшают их вкус и резко снижают потребляемый холестерин.



СЛЕДИ ЗА ГОРМОНАМИ

Здоровые молодые парни не нуждаются в обследовании на гормоны! Пожилые мужчины могут нуждаться в контроле над уровнем гормонов в крови. Необходимо помнить, что снижение тестостерона — не единственная проблема в этом возрасте. Лучше попытаться отыскать истинную причину и бороться с ней. При появлении признаков гормональных нарушений в среднем возрасте необходимо немедленно обратиться к врачу. Снижение влечения или нарушения эрекции не относятся к таким признакам!

Мысль «а не слишком ли низкий у меня тестостерон?» посещает многих молодых мужчин. Посещает она и пожилых — тех, кто заметил ослабление своей потенции. Иногда подобные мысли могут прийти в голову и взрослым дядькам, которые начитались «страшилок» про важность мужских гормонов. Кому же из них действительно нужно сдавать анализы?

Начнем с молодых. У них эта проблема просто отсутствует, а все сомнения и тревоги — чисто психологические! Если парень пришел проверить свою «мужскую силу» — он действительно нуждается в консультации... врача-сексолога или психотерапевта. Потому что с гормонами у него все в порядке, а вот нервы — явно шалят.

Крайне редко в лабораторию обращается безусый «мальчик» с высоким детским голосом. Плюс к неразвитости, непропорциональности его тела имеются также отсутствие оволосения половых органов, бледно-розовый цвет мошонки и маленькие размеры пениса. С результатами анализа ему действительно нужно обратиться к врачу-эндокринологу.

Второй кандидат на проверку — молодой человек с ожирением по женскому типу и увеличенными грудными железами. У него также могут быть признаки нехватки тестостерона — нарушение оволосения и пигментации гениталий.

**⋮ Не нашли себя среди этих двух типажей? Ну и ⋮
⋮ успокойтесь! Ваши мужские гормоны не только в ⋮
⋮ полном порядке, но и отлично работают. ⋮**

Старики. У них действительно происходит снижение выработки мужского полового гормона, но очень медленно — за годы и десятилетия. Нет уже того огня в крови, а глаза не шарят по симпатичным ножкам и личикам... Однако если такое «превращение» случилось всего за неделю или за месяц — виноваты не гормоны! В пожилом возрасте есть масса других причин для снижения влечения и сексуальной активности. Гормоны не могут так быстро упасть! Болезни, стрессы, семейные неурядицы — вот более вероятные причины происходящего.

Можно и нужно обратиться к врачу, сделать анализы. Нельзя лишь заикливаться на одном модном

направлении! Дело в том, что у пожилого мужчины действительно может быть снижен уровень гормонов в крови; и сейчас, и два года назад. Но ведь половая активность, желания, все реакции еще месяц тому назад были нормальными!? Разумеется, это была возрастная норма, ее не сравнить с поведением 20-летнего. Истинную причину проблемы нужно искать с помощью врача, провести комплексное обследование всей мужской половой сферы.

Теперь вернемся к 30–40-летним мужчинам, к среднему возрасту. При появлении какой-либо проблемы с сексом они также грешат на тестостерон, на «возраст».

Эти предположения обычно выглядят нелепо и даже смешно. Здоровый мужик с легкой проседью кивает на «возраст», объясняя, отчего он занимается сексом не чаще чем один раз в месяц... Бред! Но ведь он-то искренне убежден в обратном и помнит, что 20 лет назад действительно был ого-го. Вывод для него очевиден, хотя и ошибочен. Этот вывод «о естественности» ослабления половых функций ведет его не к врачу, а на поводу у различных советчиков. Одни переходят на виагру или ее дженерики. Другие вообще «забывают» на секс и углубляются в работу. Третьи начинают менять женщин или способы секса, пытаясь «омолодиться»...

Самое смешное — то, что все эти варианты очень распространены и действительно на время как бы помогают. Но причина-то в другом! У него в кро-

ви по-прежнему бушует тестостерон! А поводом к мыслям «о старости» явился банальный стресс или переутомление.

Короче, зрелый мужчина, у которого «на днях» появилась ослабление половой функции, не нуждается в обследовании на гормоны! Лишь в случае травмы мошонки или инфекции, например свинки, имеет смысл обратиться к врачу. По крайней мере, если резко изменился вес, внезапно появилось ожирение по женскому типу, перестала расти борода, уменьшилась потребность в бритье... Эти признаки возможных гормональных нарушений требуют немедленного обращения к врачу-эндокринологу. Описываемая выше картина может быть проявлением серьезного заболевания, например, опухоли головного мозга.



СТУЛ — ЭТО ВАЖНО

У здорового человека не должно быть ни поноса, ни задержки стула. Дефекация должна быть ежедневной! Нежелательна даже безболезненная задержка стула на два-три дня. Разнообразные примеси к калу могут говорить о серьезных заболеваниях внутренних органов.

Это правило имеет два значения.

Первое значение — регулировать стул при помощи изменения пищевых привычек и образа жизни.

Второе — контролировать внешний вид и консистенцию кала, выявлять возможные патологические примеси, которые могут говорить о серьезных заболеваниях.

Большая часть людей понимает, что понос, послабление стула — явление нежелательное. Все знакомые с детства гигиенические рекомендации, типа «мойте руки перед едой», заботятся о главном, «чтобы не пронесло». Поэтому такие люди благосклонно относятся к небольшому запору. Если стула нет два-три дня — ничего страшного, все равно ведь он когда-нибудь «придет»!

Однако организм человека рассчитан на ежедневное опорожнение кишечника. Желательно делать это в одно и то же время.

Во времена эпидемий холеры, дизентерии, брюшного тифа и других опасных кишечных инфекций, действительно, главной «гарантией жизни» было отсутствие поноса. В таких условиях «запор» воспринимали как абсолютно здоровое состояние, полную противоположность холере. Однако запор не спасал человека от заражения через «немые» руки или воду.

Температура кишечных масс около 37 градусов, поэтому микробы там размножаются чрезвычайно быстро.

В норме порция съеденной пищи должна покинуть кишечник примерно через сутки. За это время из нее уже успеют усвоиться все питательные вещества. При задержках стула в толстой кишке размножаются вредные бактерии, которые раздражают стенки кишечника и выделяют ядовитые вещества. Кстати, синдром хронической усталости у многих людей связан именно с этими «шлаками» — продуктами жизнедеятельности кишечной флоры.

Очень наглядным является действие клизмы или процедуры гидроколонотерапии — промывания кишечника. После этого, буквально на глазах, у многих людей исчезает утомляемость, разбитость во всем теле, мужчине захочется летать и заниматься сексом!

Однако подобное лечение — не панацея. Если задержки стула возобновятся — хроническая усталость снова возвратится. Именно поэтому необходимо

.....

следить за стулом, добиваясь легкого и ежедневного облегчения!

У здорового человека порция кала имеет примерно одинаковую форму, размеры и консистенцию. Форма «колбаски» может нарушаться при опухолях кишечника, которые оставляют свой след, «отпечаток» в виде продольной бороздки. Даже однократное обнаружение такого углубления — требует срочного обращения к врачу-проктологу!

Примесь свежей алой крови чаще свидетельствует о геморрое, но может встречаться и при скрытых опухолях. Учитывая, что эти болезни могут сочетаться, также необходимо обследование у проктолога. Ведь за привычным и относительно безвредным геморроем может прятаться рак.

Примесь слизи в кале чаще говорит о наличии хронического воспаления, нужно планомерно обратиться к врачу-гастроэнтерологу.

Жидкий или полужидкий кал с неперевавшими частицами пищи, особенно после жирной пищи, чаще свидетельствует о нарушении пищеварения на более ранних этапах, например о панкреатите. Необходимо обращение к гастроэнтерологу и строгое соблюдение диеты.

Черный, «дегтеобразный» жидкий стул может говорить о катастрофе в желудке, кровотечении из язвы! Необходим срочный вызов «Скорой помощи», даже если нет никаких болей в животе! Желательно оставить для анализа образец такого стула.



ПРИНИМАЙ ПРАВИЛЬНЫЕ ВИТАМИНЫ

Все современные мультивитаминные препараты аналогичны по качеству и составу. Практически здоровый мужчина может применять их в виде курса один-два раза в год. Известные БАДы не обладают действительными преимуществами перед классическими витаминами. Их можно использовать по собственному желанию. При бесплодии рекомендуется длительный курс небольших доз витамина Е, а также микроэлементов цинк и селен.

Большая часть врачей охотно назначают витамины — полезно и безвредно. Мужчины, которые, как правило, не любят лечиться, часто сами просят у доктора «травку» или «витаминчики». Попробуем разобраться: кому и зачем это может понадобиться.

Витамины полезны и необходимы — это аксиома. Но современный мужчина обычно получает их с пищей в более чем достаточном количестве. В теории. На практике же можно есть апельсины килограммами, а десны так и будут кровоточить по-прежнему. То есть витамины в пищу есть, но они не усваиваются. В этом случае я обязательно назначаю комплексный препарат, который содержит основные витамины и микроэлементы.

Теоретически можно проверить концентрацию этих веществ в крови и подобрать идеальный набор лекарьств. На самом деле гораздо проще пропить месячный курс хорошего комбинированного средства и на некоторое время закрыть эту проблему.

В аптеках всегда есть один из витаминных комплексов. Большинству мужчин подойдет любой вариант в стандартной дозе.

БАДы — обычно их предлагают как панацею. На самом деле это те же витамины и микроэлементы, только произведенные из натурального сырья.

Прекрасная штука, однако не имеющая особых преимуществ над традиционными «таблетками». Тем более сейчас, когда экологическая чистота многих мест добычи сырья может быть поставлена под сомнение. Усвояемость БАДов также не выше, чем у обычных «витаминок».

При некоторых заболеваниях организму мужчины требуется повышенное поступление отдельных витаминов и микроэлементов.

Например, при бесплодии обычно рекомендуют довольно большие дозы витамина Е, который необходим для сперматогенеза. Российский препарат «Аэвит» делает это не хуже импортных аналогов.

Полезен также прием «мужских» микроэлементов — селена и цинка. Их запас в организме будет создаваться одним из вышеперечисленных комплексов или специализированным препаратом типа «Селцинка».

При правильном назначении витаминного препарата эффект должен быть достаточно быстрым. Например, такой, как исчезновение кровоточивости десен, — в течение пяти-семи дней. Если этого не произошло — значит, витаминотерапия практически не нужна, а причина болезни в другом.

Либо можно заподозрить качество самого препарата — даже в хороших аптеках встречаются подделки. В случае сомнения — разумеется, нужно обратиться к врачу, который подберет более правильный препарат и сообщит «куда нужно» о возможном случае контрафакта.



«МУЖСКОЕ» ПИТАНИЕ

Молодым не нужны стимуляторы сексуальности! Возбуждающая пища только усугубляет проблемы молодых парней. Зрелым мужчинам же пища необходима для поддержания организма в самом здоровом состоянии. Необходимо избегать рафинированных продуктов. Например, пчелиная пыльца с медом — природный «суперпродукт» для многих мужчин.

Многие понимают под мужским питанием еду, которую преимущественно едят именно мужчины. Мясо со специями у многих ассоциируется со словом «мачо». Аналогично с текилой и водкой. Вся ли «мужская» пища действительно полезна каждому мужчине? Какая еда стимулирует, а какая угнетает сексуальность? Какие блюда способны довести мужское сердце до инфаркта, а какие — защитят его на десятки лет?

Начнем с «сексуальной» пищи. У разных возрастов требования к ней могут принципиально отличаться.

Молодой парень с ...-надцати до 30 лет. Такому мужчине не нужны афродизиаки! У него и так кипят гормоны, а желание буквально выплескивается из ушей. Здоровый парень может заниматься сексом гораздо больше, чем это требуется для удовлетворения девушки. Ему не нужны «возбудители»!

Проблемы «пацанов» заключаются в том, что может пропасть эрекция или от перевозбуждения он быстро кончит. Стимуляция при перевозбуждении — недопустима. Наевшийся афродизиаков парень будет кончать еще быстрее! Его пенис «падает» от тревоги, волнения — то есть от стресса. Желания и возбуждения у него достаточно, при мастурбации все происходит отлично... Значит, бороться нужно именно со стрессом, согласно предыдущему правилу.

Сексуальная еда для мужчин до 30 и есть здоровое полноценное питание. Никакие стимуляторы не добавят ничего нового гиперсексуальному парню. Требование к такой пище лишь одно — она должна быть натуральной.

Любимыми «лакомствами» здорового мужчины являются яблоки и груши, малина и клубника, виноград и топинамбур (земляная груша), фундук, миндаль и чечевица, тыква, сельдерей, салат и чеснок. В профилактике болезней важное место занимает еда, богатая витаминами.

Нужно различать витаминное и витаминизированное. В первом витамины содержатся от природы. Витаминизированная — изначально пустышка, в которую добавили синтезированные витамины. Посыпьте «доширак» аскорбиновой кислотой и получите продукт, «обогащенный витамином С»... Формально это верно, но много ли в таком продукте толку?

Позвоночник, суставы — важнейшие движущие «детали» любого человека. Наряду с достойной физической нагрузкой, необходимо хорошенько питать хрящи и кости. Употребляйте продукты с полным набором витаминов и достаточным содержанием кальция и магния. Морская рыба и любые морепродукты, капуста, шпинат, бобы, орехи, семечки, горох, хлеб грубого помола, парное молоко.

Вопрос о молоке и молочных продуктах в последнее время вызывает много споров. Некоторые считают, что молоко — только для детей. Есть мнение, что взрослые не могут его как следует переварить. Более того, можно услышать мнение о «видоспецифичности» молока. Коровье молоко — теленку, женское — ребенку, козье — козленку... Здорового мужика в этом списке вообще нет.

Что же в реальности? Практически каждый взрослый прекрасно справляется с перевариванием и усвоением натурального молока. Все дело в дозировке и привычности человека к такому питанию.

Литр парного молочка может потрясюще воздействовать на обычного горожанина... и правда, очень вероятно множественное посещение туалета. Но ведь в деревне так — литрами — молоко и не пьют! Народная мудрость и гигиена питания в один голос рекомендуют сочетание кружки парного молока с ломтем свежего хлеба грубого помола, не более.

Такой вариант обладает максимальной усваиваемостью и содержит почти идеальное количество аминокислот, микроэлементов, витаминов. Умеренное количество молока лишь нагрузит, но не перегрузит желудочно-кишечный тракт. Исключением служат люди с неперевариванием молочного сахара — лактозы. Они прекрасно знают о своей особенности и не пытаются пить натуральное молоко, предпочитая кисломолочные продукты. Сыр, творог, сметана, кефир — все это также является прекрасным источником белка и кальция.

Вот порошок молоко... Существуют многочисленные наблюдения, которые говорят о связи между употреблением порошкового молока и нарушением обмена кальция. Вместо укрепления костей и позвонков такой обработанный кальций превращается в нашего врага. Именно с этим связывают очень странное, необъяснимое иначе, сочетание остеопороза с остеофитами. Кроме того, такой кальций может выходить в виде почечных камней.

Остеопороз — снижение плотности костных тканей, способствующее переломам, — настоящая беда пожилых людей. Обычно он возникает при нехватке кальция в пище. При употреблении порошкового молока кальций почему-то не воспринимается костями, а откладывается в виде «шипов» — остеофитов или способствует камнеобразованию.

Именно поэтому лучше периодически уменьшать количество потребляемого «зимнего» порошкового молока, заменяя его другими источниками необходимого кальция, например, холодцом.

Сердце каждого мужчины нуждается в калии. Оптимальным будет регулярное употребление кураги, чернослива, изюма, примерно по одной «курагинке» в час. То есть порядка 20 штук в день. Заодно при этом резко улучшается работа кишечника.

Мужская половая система, да и другие органы нуждаются в селене. Сейчас в продаже есть куриные и перепелиные яйца с достаточным содержанием этого микроэлемента. Полезно периодически употреблять в пищу печень, сердце, помидоры и грибы. Кукуруза, в том числе кукурузные хлопья с молоком, но без сахара, также полезны для мужчин.

Содержание «Мужских» микроэлементов в продуктах

Дневная норма потребления цинка 15 мг		Дневная норма потребления селена 50 Мкг	
шампиньоны	100 мг/кг	туец	600 мкг/кг
печень говяжья	80 мг/кг	курица	250 мкг/кг
дрожжи	100 мг/кг	бразильский орех	2000 мкг/кг
устрицы	400 мг/кг	яйца куриные (обычные)	500 мкг/кг
тыквенные семечки	70 мг/кг	яйца куриные (обогащенные селеном)	1000 мкг/кг
кедровые орехи	50 мг/кг	печень куриная	600 мкг/кг
грецкие орехи	30 мг/кг		

Очищенные, рафинированные продукты, соль тонкого помола перестают быть источником микроэлементов и витаминов. Они служат лишь для придания привлекательного вида нашей еде.

Речь шла о поддержании уровня здоровья мужчин до самой старости. Но иногда хочется «погорячее». Многие люди отмечают, что светлые периоды в жизни сменяются серыми или темными полосами. Лучше, если удастся сделать жизнь более светлой и радостной. Особая пища также может помочь в этом.

Пчелиная перга или пыльца — концентрат всех необходимых питательных веществ, витаминов и микроэлементов. Польза, эффект от этой пыльцы нагляден, она доступна каждому и почти не имеет противопоказаний. Ее нельзя употреблять лишь при аллергии на пчелопродукты и повышенном давлении!

Я рекомендую использовать пергу в смеси с медом, примерно по чайной ложке того и другого — два-три раза в день. Употреблять до или даже вместо еды, запивая молоком, кефиром или другим напитком. Мед должен быть натуральным!!! «Липовый» мед, подделка — не обладает целебными свойствами. Получившийся продукт имеет довольно приятный специфический вкус и действительно укрепляет как весь организм в целом, так и его мужскую часть. Двух-трех-недельный курс весной и осенью помогут круглый год наслаждаться жизнью.



САМЫЕ ВАЖНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Физкультура настоящего мужчины должна укреплять оба «сердца», спину и «дыхалку». Выполнять рекомендуемый комплекс необходимо регулярно, ежедневно. Дополните утреннюю зарядку микроразминками 5–6 раз в день по одной минуте.

Любой спортсмен знает, что нагрузка без разогрева недопустима! Нагрузкой для офисного работника является долгое сидение в неподвижной позе, удержание тела мышцами спины и шеи. Мышцы-то работают, а питания не идет, кровь к ним приливает лишь во время движения. Поэтому большинству горожан необходима минимальная разминка хотя бы пять-шесть раз в день! Пусть по одной минуте, это не займет много времени.

Даже такая встряска, разминка даст телу кислород и питательные вещества, позволит без проблем пережить рабочий день.

Если же предстоит физическая нагрузка, например, нужно перетащить огромный кофир или переставить стол, — перед этим необходимо как следует размяться, распрямиться, сбросить напряжение с мышц спины и рук. Лишь в этом случае подъем тяжести пойдет только на пользу.

Необходимо, чтобы утренняя «зарядка» была полезной для спины, сердца и мужских органов. Очень желательно приучиться делать ее регулярно, не пропуская ни дня!

Если у вас уже есть свой проверенный комплекс упражнений — отлично, делайте именно его. Если вы только в поисках упражнений — познакомьтесь с моим комплексом, основанным на андрологических рекомендациях профессора И.Ф. Юнда. Он кажется мне самым гармоничным.

Все упражнения выполняются последовательно в хорошо проветриваемой комнате. Желательно иметь ковер или ковровое покрытие, на которое можно свободно сесть или лечь. Маленький коврик не подходит — он может сдвигаться, выскальзывать во время активной тренировки.

На выполнение всех 17 упражнений выделите около 20 минут. Делайте их без спешки, отработывая все варианты движений. Необходимо улучшить кровообращение во всех местах и группах мышц, которые наиболее страдают при сидячей работе. Впоследствии можно дополнить этот комплекс двумя-тремя упражнениями, направленными на развитие именно вашего тела. Для сердца и сосудов — добавьте беговую дорожку или велотренажер. Для спины — «скручивающие» упражнения на гибкость. Для мужской силы — «гусиный шаг» по комнате.

1. Размашистая ходьба с активными движениями рук. Дыхание произвольное. Выполнять в течение 1 мин.

2. Ходьба с высоким поднятием бедра. Дыхание произвольное. Выполнять в течение 1 мин.
3. Вращение торса. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять повороты туловища вправо-влево, таз неподвижен. Дыхание произвольное. Выполнять в течение 1 мин.
4. Повороты с наклонами. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять повороты туловища с разведением рук в стороны на вдохе и наклоном тела вперед с касанием пола на выдохе. Выполнять в течение 1 мин.
5. Перекатывания с коленей на пятки. Встать на колени, стопы слегка разведены. Перекатиться и сесть на пятки, руки скрестить за спиной, распрямиться, прогнуться — вдох. Медленно наклониться вперед, перекатиться обратно на колени — выдох. Выполнять в течение 1 мин.
6. Упражнение «бык». Встать на четвереньки, с опорой на локти. Присесть на пятки, не отрывая рук от пола, на выдохе — напрячь мышцы промежности, ягодиц и заднего прохода. На вдохе — вернуться на четвереньки. Выполнять в течение 1 мин.
7. Упражнение «шатающийся бычок». Встать на четвереньки, с опорой на локти. Перекатиться вправо, не отрывая рук от пола — выдох. Вернуться на четвереньки — вдох. То же самое в другую сторону. Выполнять в течение 1 мин.

8. Упражнение «лягающийся бык». Встать на четвереньки, с опорой на локти. Разогнуть правую ногу, напрягая мышцы ягодиц, заднего прохода — выдох. Вернуться в исходное положение — вдох. То же самое — левой ногой. Выполнять в течение 1 мин.
9. Упражнение «стоящий Геракл». Ноги вместе, руки на пояс. Медленно выдыхая — втянуть живот, напрячь мышцы промежности и заднего прохода. На вдохе — расслабить эти мышцы. Выполнять в течение 1 мин.
10. Упражнение «сидящий Геракл». Сесть на колени, опуститься на пятки. Медленно выдыхая, напрячь мышцы промежности и заднего прохода. На вдохе — расслабить эти мышцы. Выполнять в течение 1 мин.
11. Упражнение «сидящий Будда». Сидя на полу, правую ногу согнуть в колене, поставить пятку ближе к промежности; левую ногу распрямить. На выдохе — двумя руками достать стопу левой ноги, напрягая мышцы промежности и заднего прохода. На вдохе — вернуться в исходное положение. То же самое для левой ноги. Выполнять в течение 1 мин.
12. Упражнение «тачка». Лечь на живот, подложить руки под голову. Поднять ноги вверх, раздвигая их в стороны. Оставаться в позе «тачки» 30–40 секунд. Опустить ноги на пол, расслабиться. Повторять 4–5 раз. Дыхание произвольное.

13. Упражнение «привет, Солнце!» Встать, поднять руки через стороны вверх — вдох. Опустить руки — выдох. Выполнять в течение 1 мин.
14. Велосипед. Лежа на спине, выполнять движения ногами, напоминающие вращение педалей. Стараться как можно сильнее приближать бедро к груди. Дыхание произвольное. Выполнять в течение 1 мин.
15. Мостик. Лежа на спине, согнуть ноги и, опираясь на руки, поднять таз вверх — вдох. Опуститься — выдох. Одновременно напрягать ягодичные мышцы и мышцы заднего прохода. Выполнять в течение 1 мин.
16. Пляски вприсядку. Встать. Выполнять глубокие приседания из различных положений. Делать в среднем темпе на выдохе с одновременным напряжением мышц заднего прохода. Выполнять в течение 1 мин.
17. Кинг-Конг. Произвольная ходьба с размахиванием руками для снятия мышечного напряжения и нормализации дыхания. Выполнять в течение 1 мин.

⋮ С чувством выполненного долга и глубокой радости ⋮
⋮ можно собираться на работу. День будет удачным! ⋮



ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ТВОЕЙ ЭНЕРГИИ

Независимо от плановости или спонтанности образа жизни человека, его организм нуждается в собственном режиме. Пробуждение и засыпание, прием пищи и работа — все это должно быть спланировано по времени, происходить в одни и те же часы. Лучше приучать мальчика к режиму с самого детства.

У абсолютного большинства российских мужчин — вредный, отвратительный распорядок дня.

Жаворонки и совы нуждаются в разных схемах распределения дел в течение суток. Это логично.

Существует два основных способа решения появляющихся задач — хаотичный и плановый. Хаотичный подразумевает реагирование на возникающие проблемы, их решение по мере поступления. Не париться, не тревожиться о будущем, жить настоящим — основной принцип настоящего «хаотичника». «Плановик» же заранее определяет задачи, не допуская их превращения в проблемы.

Это удобно и практично в большинстве случаев. Однако любая нештатная ситуация запросто может выбить «плановика» из колеи. Новое место работы, новая одежда, новая зубная паста — всякое изменение обстановки потребует от него усилий для адаптации.

Значительная часть людей сочетают в себе черты и того, и другого стиля жизни. То же самое относится и к человеческому организму!

Многие процессы внутри нас протекают значительно эффективнее в определенное время. Например, если вставать и завтракать постоянно в разные часы — пробуждение будет трудным, а аппетита может вообще не быть. Ок, попробуем изменить режим пробуждения — заведем громкий будильник. Через несколько дней такого «насильственного» вставания практически любой человек с удивлением обнаружит, что вставать стало легче!

Это связано с рефлексами — основой существования любого живого многоклеточного существа. Синхронизация организма человека по времени — хороший способ предупредить его заранее о предстоящем событии, дать время на подготовку. Грубо говоря, если первый звонок будильника в шесть утра вызывает скорее раздражение и явное желание расправиться с этим «злодеем», то после выработки рефлекса на звонок пробуждение станет легким и приятным! Оно наступает за одну-две минуты до сигнала. Для выработки подобного рефлекса понадобится две-три недели. Лишь по истечении этого времени человек ощутит всю прелесть планового пробуждения.

Аппетит. Многие люди жалуются на отсутствие аппетита по утрам и часто предпочитают вообще не завтракать дома. Действительно, для того чтобы возникла потребность в еде — необходимо вначале хорошенько «потрудиться». Но утренняя гимнасти-

ка до завтрака, принятие душа потребуют сильного изменения привычного режима дня.

Мужчины любят всячески оттягивать момент вставания, выгадывая лишнюю минутку. С полужакрытыми глазами они тащатся в ванную, после чего хоть немного пробуждаются. За оставшиеся 5–10 минут одеваются и выскакивают из дома. Позавтракают поздно, уже на работе, часов в 10–11. К такому режиму многие привыкли с детства, постоянно опаздывая в школу. Какая уж тут утренняя зарядка!?

Плановый подход:

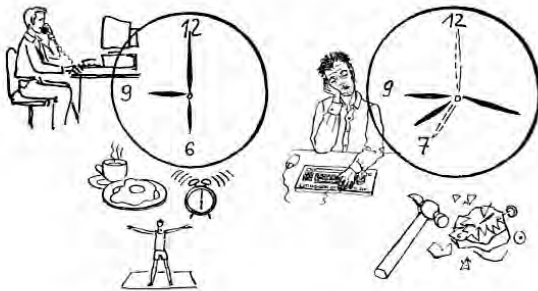
Приятное пробуждение с утренней эрекцией за одну минуту до звонка. По сигналу будильника — вскочить, попрыгать от избытка энергии. Ощутив прилив сил к телу, гибкость и упругость мышц — добежать до туалета с ванной. После умывания и душа желудок потребует сытного завтрака, который займет 15–30 минут.

Горячая, вкусная еда питает мозг и мышцы. Это не только приятно, но и очень полезно, так как улучшает активность нейронов и скорость реакции. Дорога до работы станет более безопасной, а начало рабочего дня — более продуктивным.

Важно выбрать подходящий вариант, зная его преимущества и недостатки.

Первый — экономит время за счет исключения подготовки к пробуждению. «Досыпание» происходит во время сборов, а иногда уже в офисе, в начале

рабочего дня. Время, конечно, экономится, но также сильно страдает продуктивность и приобретаются болезни желудка — гастрит и язва. Переварить даже легкий завтрак без подготовки — довольно непростая задача для «сонного» желудка.



Второй — требует более раннего вставания. На приготовление горячего завтрака и утреннюю гимнастику необходимо 30–40 минут. Именно на это время потребуется раньше лечь вечером и проснуться утром. В качестве бонуса вы получите приятное ощущение бодрости и здоровый желудок, а также нормальную работоспособность с самого утра.

Время обеда и всевозможных дел обычно определяется работой. От самого человека зависит лишь ужин и вечерний досуг. Помните пословицу «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу»? Питаться таким образом возможно лишь

во втором случае. Для первого, хаотичного — эта же народная мудрость звучит глупо и бестолково.

Еще бы! Завтрака нет вообще, обед является поздним «перекусом» и лишь вечером можно спокойно поужинать, наесться. От обильной еды захочется поваляться у телевизора... Никаких хобби, никакого секса. Телевизор плавно переходит в сон, калории ужина откладываются в виде жира. Необходимость переваривания большого количества пищи ночью нагружает весь желудочно-кишечный тракт, не дает ему отдыхать и способствует болезням желудка, печени, поджелудочной железы и кишечника. Плотный поздний ужин действует как снотворное, затрудняя пробуждение и отбивая аппетит. Получается порочный круг — одно тянет за собой другое. Порвать такую цепь сложно, а ведь именно она способствует мужскому ожирению, гиподинамии и целому ряду хронических болезней.

Гораздо проще еще в детстве приучить мальчика к правильному режиму дня. Для родителей это может вызывать определенные трудности, но результат стоит того! Все органы и системы вашего ребенка будут работать в самом оптимальном режиме. Это предупредит самые различные болезни и продлит ему активную жизнь. Он просто будет здоровым и счастливым!

Родители такого ребенка кроме этого получают немалый бонус. Когда вы приучаете сына выполнять распорядок дня, вы тоже будете вынуждены

.....

соблюдать режим и получите все его преимущества.

На самом деле разница между хаотичным и плановым, режимным подходом к жизни заключается в трех неделях упорного соблюдения режима, наперекор желаниям поваляться утром и «обожраться» вечером. Решиться на такой подвиг мужчина обычно сможет только под влиянием серьезного «кризиса». Переосмысление прежнего подхода к жизни вполне годится в качестве «кнута», гонящего к здоровью. Впрочем, и прочтение этой книги как минимум заставит вас задуматься о здоровом образе жизни, а возможно, и перейти к нему.



ПРИУЧИ СЕБЯ К ЗАКАЛИВАНИЮ

..... Закаливание необходимо для защиты от переохлаждения
..... и простуды. Популярные способы закаливания — купание,
..... обливание, обтирание, воздушные и солнечные ванны. Гло-
..... бальный принцип закаливания — постепенное повышение
..... холодовой нагрузки.

Проживающие в жарких странах россияне могут не беспокоиться и не читать это правило. Хотя если подумать... даже в жару можно простудиться под кондиционером или перед вентилятором.

Противомикробный, противовирусный, противо-раковый, холодовой, тепловой, кожный, кишечный, ... — у человека довольно много разновидностей иммунитета. Каждый из них «занят своим делом» и не может заменяться каким-то другим. Например, иммунитет к гриппу не спасет от бактерий туберкулеза или вируса гепатита. Месячный запас «актимеля» или биокефира улучшат пищеварение, но ни капельки не повысят устойчивость к переохлаждению.

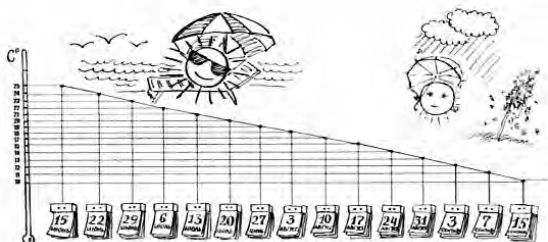
Иммунитет к переохлаждению повышается закаливанием. Оно резко снижает риск простудных заболеваний при прочих равных условиях.

Под закаливанием понимают любые методы тренировки противохолодовых систем организма. В результате увеличивается сопротивляемость к любым подобным воздействиям: и к промоканию ног, и к сквозняку, и к хорошей порции ледяного мороженого.

Каждый может выбрать себе метод «по вкусу». Например, детям нравится бегать по «солевой дорожке», а любители парной рады поплескаться в холодном бассейне. Важен лишь один глобальный принцип закаливания — постепенное повышение холодовой нагрузки!

Как правило, люди начинают закаляться уже при наличии какой-нибудь болезни и снижении иммунитета. Они обоснованно боятся лезть в холодную воду или обтираться снегом. Может ли даже очень ослабленному человеку навредить снижение температуры воды на один градус в неделю? Да он даже не заметит этой разницы!

Подсчитаем, на сколько снизится температура воздействия за 3–4 теплых месяца. Четыре месяца по четыре недели дадут примерно 15–16 градусов за лето! То есть всего за один сезон ваш иммунитет резко повысится абсолютно безопасным способом.



Только без фанатизма! В первый год остановитесь на осенних +10 – +15 градусах и продолжайте такое воздействие без снижения до следующего лета. Уже в этом случае предстоящий холодный сезон не будет омрачен неприятными частыми простудами. При желании можно закрепить успех на будущий год, повторив снижение температуры с уже привычного, прошлогоднего результата.

Все вышесказанное относилось к воздействию прохладной водой в любом виде. Сюда входят как общие воздействия — купание, обливание, обливание; так и местные — полоскание горла, умывание, «окувание» рук и ног.

Есть методы, которые напрямую не используют воду. Закаливание детей, особенно детского сада возраста, часто начинают с «солевой дорожки». Она представляет собой коврик или полосу мешковины, смоченную водой и посыпанную крупной морской солью. Если нет морской, можно использовать самую обычную поваренную соль грубого помола. Перед этой процедурой ребенок «разогревается» с помощью утренней гимнастики. Затем детей пускают на «дорожку» и разрешают бегать и прыгать по ней в течение одной минуты. Завершает процедуру продолжение утренней гимнастики и водные процедуры, например душ. Постепенно длительность доводят до 10–15 минут. Это практически гарантирует устойчивость вашего ребенка к

простудным заболеваниям, в том числе снижение риска ОРВИ и гриппа.

Для полной надежности зимой можно перейти к бегу босиком по снегу. Начать стоит с небольшой температуры: -3-5 градусов. Длительность процедуры составляет 30 секунд и лишь постепенно увеличивается до 1-2 минут максимум! Разумеется, лучше бегать по свежеснежавшему, искрящемуся снегу. Завершают процедуру горячей ванной, общей или ножной.

Еще одним не водным способом закаливания являются «воздушные ванны». Например, маленького ребенка можно оставить на несколько минут без одежды при комнатной температуре. Взрослому нужно дать чуточку больше нагрузки, например каждое раннее, прохладное утро на даче делать зарядку с голым торсом.

Прохладный воздух действует более мягко, чем холодная вода. Но основное правило закаливания никто не отменял — необходимо также постепенно снижать температуру воздуха. Обычно это достигается естественным путем за осень и начало зимы.

Также на даче или на море можно применять «солнечные ванны». Прохладный ветерок и утреннее солнце в сочетании с гимнастикой, движениями создадут отличный закаливающий эффект. «Поджаривание» на палящем полуденном солнце не считается закаливанием и скорее вредно.

Можно ли подмываться холодной водой при хроническом простатите? Для заднего прохода, геморроя полезны орошения холодной водой; простатит же больше любит тепло. Как быть?

Как правило, кратковременное, до минуты, мытье не повредит даже при обострении воспаления предстательной железы. Однако закаливание полезно и здесь. Начинают с теплых подмываний и постепенно снижают температуру. Схема воздействия остается прежней.

Простудить можно и «моржа»! Не нужно быть фанатичным в стремлении достичь максимального эффекта. Слишком сильное и длительное переохлаждение опасно даже для привычного, закаленного человека.

Придерживайтесь разумной достаточности в вопросе укрепления иммунитета у себя и своих детей!



ДВИГАЙСЯ

Тело человека от природы имеет большую потребность в движении, которая не удовлетворяется при сидячем образе жизни. Необходимо хотя бы один раз в час давать питание всем мышцам своего тела. До выработки устойчивой привычки к регулярным разминкам можно использовать подводящую вам напоиналку на компьютере или телефоне. Ваше здоровье — в регулярности ваших движений!

Большая часть горожан уже в середине рабочего дня испытывают тяжесть, неприятные ощущения в спине, шее. Дело даже не в том, что остеохондроз — массовое, можно сказать, эпидемическое заболевание. Спина сейчас — самый неподвижная, закаменелая часть человека.

От природы любой ребенок наделен огромной подвижностью и гибкостью. Здоровый малыш за день совершает в десятки раз больше движений, чем обычный взрослый!

Ученые даже ставили весьма любопытные эксперименты, в которых здоровенный, тренированный парень ложился рядом с трехмесячным грудничком и копировал, повторял за ним все его движения. И что бы вы думали? Меньше чем через полчаса «взрослый» выдохся и отказался от продолжения

нагрузки! А ведь этот подопытный «качок» тоже когда-то был ребенком!

Все довольно просто. Дело в том, что почти всех современных детей искусственно ограничивают, несмотря на явно высокую потребность в движении. «Приличный» ребенок смиренно сидит на месте и двигается только по распоряжению учителя или родителей. Из него вырастает такой же «приличный» взрослый, который утром садится за компьютер, а встает только в обед и вечером, строго перед уходом домой. Хотя на самом деле его организм буквально стонет от нехватки кислорода.

Ведь питательные вещества, кислород доставляются к мышцам лишь во время движения! У неподвижно сидящего человека спина «работает», но не двигается; энергия потребляется, но не возобновляется. Уже через несколько часов многие клетки, особенно нагруженных частей тела, подают настойчивые сигналы в мозг. Сначала в виде тяжести в шее, плечах, а затем и в виде боли. Кроме того, происходят и анатомические изменения, которые легко обнаружить при прощупывании. В толще обычной мышцы спины, шеи образуются уплотнения продолговатой или округлой формы, обычно болезненные. Это затвердевшие части мышц, так и не дождавшиеся поступления питания, движения.

Напрашиваются два важнейших вывода.

Первый — о необходимости как можно меньше ограничивать все разнообразные движения ребенка. Специализированные виды спорта, которые воз-

.....

действуют строго на определенную группу мышц, способны принести мировую славу, но не здоровье. Дайте гармоничное развитие телу и мозгу вашего сына!

Второй — о необходимости каждому взрослому, хотя бы периодически, питать все мышцы своего тела.

Руки, ноги, как правило, двигаются значительно больше, чем спина. Например, за рулем они получают хоть и однообразную, но вполне достаточную нагрузку. А вот мышцы спины, как и позвоночник, находятся в удобном или неудобном, но в неподвижном положении. Недопустимо считать эту привычную «недвижимость» нормой!

.....

Хотя бы раз в час, хотя бы на минутку — нужно подавать питание к мышцам, которое держат ваше тело. Пока не образовалось хорошей привычки — можно поставить «напоминалку» на компьютере или телефоне, которая будет «пиликать» с нужной периодичностью.

.....

Всего десять таких минутных разминок в течение дня спасут вашу спину от преждевременного развития остеохондроза!

Примерно через месяц-полтора напоминки становятся ненужными, тело само привыкает к ежечасной физкультуре. Для тех, кому недостаточно «напоминалок», существуют более настойчивые программы, которые полностью блокируют компьютер на время очередного перерыва.



ЗДОРОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Даже в малых дозах радиация вредна для человека. Существует масса разнообразных источников радиоактивного и ионизирующего излучения, кроме атомных электростанций. Современные методы лучевой диагностики дают меньшую, но тоже ощутимую дозу облучения, которую необходимо учитывать.

Большинство российских мужчин давно избавились от электронно-лучевых мониторов и телевизоров. Кинескоп — это рентгеновская трубка с мягким излучением. Его максимум обычно направлен примерно под углом в 45 градусов к плоскости экрана.

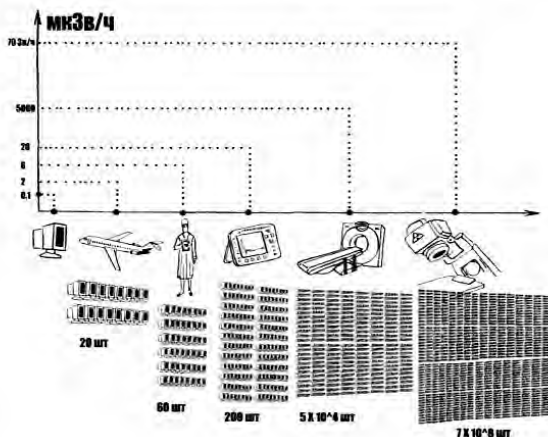
При обычном положении, сидя за столом, мужчина получает рентгеновское излучение как раз на гениталии. Вы надежно обезопасите себя, устроившись так, чтобы экран оказался на максимально комфортном расстоянии для глаз.

Давно выкинули старый монитор — правильно! Теперь прикиньте, какая доза радиации «набегает» за счет других причин.

Итак, вам обязательно учитывать полученные дозы радиации, если:

- вы часто летаете на большие расстояния,
- вы прошли множество лучевых исследований в клинике, например, по поводу подозрения на опухоль или грыжи межпозвоночных дисков,
- ваша работа связана с проверкой качества металлоконструкций,
- вы лечились от рака,
- вы работник онкодиспансера и сами участвуете в лечении онкопатологий.

Даже один ответ «да» означает необходимость учета и подсчета полученной дозы радиации.



Для гражданских лиц, то есть самых обыкновенных людей, предельно допустимая доза поглощенной радиации составляет 1 мЗв за год, без учета естественного фона. Например, человеку заведомо безопасно летать на большие расстояния не более 200 часов за год. Но даже одно обследование на томографе заставит резко ограничить перелеты. Кажется, что самолет немного добавит к уже полученному облучению... Но ведь лишний десяток перелетов — может стать последней каплей и спровоцировать рак у самого «путешественника» или мутации у его будущих детей.

У работников, связанных с радиацией, предельные дозы, конечно, выше. Если она достигнута — человека просто отстраняют от работы. «Гражданские» нормы похожи на желтый, предупреждающий сигнал — их достижение и небольшое превышение еще не критично. Однако лучше ориентироваться на них и реально оценивать свои риски.



ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ИНФЕКЦИЯМ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

- Все прививки нужно делать строго в срок! Детские инфекции — это настоящая угроза здоровью будущему мужчине!
- Опухшие яички всегда нуждаются в осмотре специалиста, не рискуйте будущим своего ребенка.

Открою небольшую тайну — каждому мужчине в детстве угрожают совсем не инфекции. Самой опасной «инфекцией» у мальчиков являются травмы! Не зря войну называют «травматической эпидемией»...

В отличие от девочек, спрятавших свои половые органы в глубине тела, мальчики открыты всем бедам! Борьбе с травмами половых органов у мужчин и их последствиями будет посвящено отдельное правило. Поэтому переходим к свинке.

- Свинка, «эпидемический паротит» — детская вирусная инфекция, которая поражает слюнные железы. Чаще это околоушные, позадиушные железы, которые распухают при воспалении и придают ребенку необычный вид. «Паротит», то есть воспаление железок «около уха».

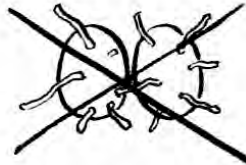
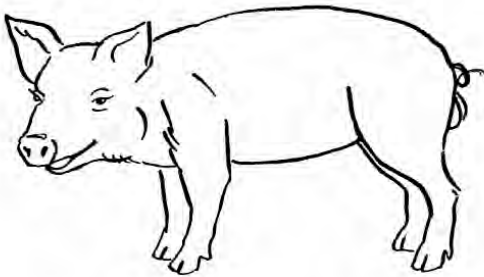
Опасность этой болезни в том, что подросток или взрослый мужчина, у которого нет иммунитета к болезни, рискует своими яичками! Они тоже явля-

ются железами, и вирус «любит» проникать в них. При размножении вирусов уничтожаются клетки человеческого организма. Лавинообразное увеличение числа вирусов заставляет нежный орган взрослеющего мужчины превращаться в опухшее больное место. Так начинается орхит — воспаление яичка.

Боли могут быть мучительными, могут отдавать в пах или «идти» по ходу семенного канатика — в низ живота. Само яичко становится плотным, болезненным при ощупывании, мошонка отекает, «надувается».

Иногда болезнь протекает в легкой форме. Нет повышения температуры, нет сильного опухания шеи и позадишных слюнных желез... а яички все равно поражаются! Такой уж это злой вирус. Сила, выраженность опухания и болей может зависеть от силы иммунитета. Даже если болей совсем нет — вирус все равно размножается! У 20–30% заболевших свинкой обязательно поражается одно из яичек! Но степень заболевания может быть разной и заранее предугадать ее почти невозможно.

Достоверно известно лишь то, что более тяжело орхит протекает у подростков и взрослых мужчин. Это не так страшно. Даже одно здоровое яичко вполне справляется с основной работой — вырабатывает достаточное количество сперматозоидов. Плодovitость и все другие функции мужчины полностью сохраняются. А вот примерно у 10% — поражаются оба яичка, что грозит полным бесплодием.



Лишь если поражение очень слабое, яички могут пострадать не очень сильно. Плодовитость сохранится, хотя и будет снижена. Но во многих случаях как двустороннего, так и одностороннего орхита проблема требует активной врачебной помощи!

Именно поэтому так необходима прививка от эпидемического паротита. Многие люди сейчас боятся прививок. Мама часто радуется, если их детям дадут «отвод» от прививок. Родители считают, что лучше не «нагружать» организм малыша всякой «хи-

мией», аллергиями... А услышав, что вакцина еще и живая, вообще могут впасть в панику и запретить «злым врачам» сделать очередную прививку. Хорошо, защищайте, но не ценой же бесплодия, не ценой, можно сказать, кастрации собственного сына!?

Что же произойдет с непривитым подростком, который заболел свинкой? Примерно у половины тех, кто перенес даже «минимальный» орхит во время вирусного эпидемического паротита, в течение двух месяцев яичко сморщивается, иногда до размера горошины! Разумеется, его функция также страдает, что вызывает бесплодие различной степени. Осложнения чаще возникают у детей постарше, подростков и взрослых мужчин.

Саму свинку зрелый мужчина, возможно, перенесет не тяжелей, чем малыш. Но вот результат болезни — ужасен! Он может просто стать «не мужчиной»! А ведь лечения от вирусного паротита пока практически не существует!

Именно поэтому все внимание родителей должно быть уделено профилактике.

Если ребенок в семье заболел свинкой — всем необходимо срочно вспомнить свое прошлое! Кто из семьи болел свинкой в детстве, кто точно прививался от паротита и не было ли «отводов»... Вся эта информация чрезвычайно важна, и ее необходимо предоставить врачу-инфекционисту.

Все это относится и к семье «контактеров»! Например, если ребенок прибежал из школы с радост-

ной новостью о «свинском карантине» в их классе — знайте, угроза повисла над всеми...

Врач будет учитывать все данные, весь круг общения заболевшего. Некоторым он может просто порекомендовать не контактировать с больным, соблюдать те же меры профилактики, что и при гриппе. В другом случае врач может настоять на экстренной иммунопрофилактике! Так же как и при бешенстве, в организм контактера вводится живая ослабленная вакцина. Вирус вакцины неопасный — он специально обработан и не может вызывать тяжелого течения болезни, осложнений. Зато он действует быстрее и опережает настоящий вирус, полученный от больного. Это поможет организму вовремя повысить иммунитет и побороться со свинкой на равных!

Кто же будет ухаживать за больным ребенком? Конечно же тот, кто уже переболел свинкой в детстве. Обычно все помнят, что болели ветрянкой или свинкой — уж очень эти болезни необычны! И главное — ими болеют лишь один раз, после инфекции остается устойчивый иммунитет.

Можно быть в близком контакте с источником опасной инфекции и при этом совершенно не рисковать! В равной безопасности будет и мужчина, который был в детстве привит от эпидемического паротита!

Напомню, что не только больной является заразным, передающим вирусы в воздух и на окружаю-

щие вещи, игрушки! Примерно за 9 дней до начала болезни ребенок уже может заразить членов своей семьи, пообщавшись один день с заболевшим! Еще несколько дней после начала болезни сохраняется большой риск заразиться. Именно тогда, когда так и тянет нарушить режим – войти к больному без маски и сменной одежды.

Иногда свинка начинается именно с орхита! Нет даже температуры, нет опухания на шее и лице, но яичко уже болит. Заподозрить инфекционную причину болезни может лишь специалист – врач-уролог или инфекционист. Именно поэтому любую проблему с яичком необходимо сразу показывать специалисту, причем очно! Лишь опытный врач при очном осмотре ребенка сможет заподозрить паротит по опухшему яичку и красноватой мошонке.

Если яичко припухло у взрослого, тогда зачастую кроме осмотра специалиста приходится делать еще и анализ на «венерические» инфекции. Бывает, что ЗППП, то есть заболевания, передающиеся преимущественно половым путем, также поражают яичко. К счастью, эта болезнь обычно не катастрофичная, и от нее есть неплохое лечение. Выяснить причину орхита – крайне важно!

При поражении яичка вирусом эпидемического паротита очень важно выполнять все назначения врача. Лечения от самого вируса не существует, приходится просто ждать, когда же болезнь закончится. А вот осложнения, в том числе орхит или панкреатит, лечить необходимо! В зависимости от состояния могут быть назначены лекарства и про-

цедуры. Обязательным является ношение «суспензория» — специальной повязки, поддерживающей яички в приподнятом положении. Очень важно исключить местный перегрев, который усугубляет поражение яичка! Компрессы и «парения» — недопустимы! Обычно назначают холод местно, а физиопроцедуры лишь по истечении нескольких дней. Чем больший покой предоставлен мошонке вместе с назначенным лечением — тем лучше. Это дает больше шансов для благополучного завершения болезни.

Кроме экстренной профилактики существует и плановая профилактика — прививки. В России всех детей прививают от 9 инфекций, среди которых есть и свинка. Вместе с защитой от туберкулеза и гепатита крайне желательно получить иммунитет и от этой нехорошей болезни!

Обычно первую прививку делают в возрасте одного года. После этого риск заболевания опасной для мужчин болезнью резко снижается. Чтобы поддержать состояние защиты организма — перед школой, в 6 лет — ребенка прививают повторно.

Если у малыша есть противопоказания к конкретной вакцине, врач может составить индивидуальный календарь прививок или сменить вакцину. Главное — сделать выбор! Рисковать ли будущим маленького мужчины? Девочкам, кстати, эта болезнь угрожает в меньшей степени. Да и болеют они свинкой примерно в полтора раза реже маль-

чиков. Однако желательно привить и девочку — ведь поражение поджелудочной железы и риск сахарного диабета очень нежелательны! А вероятность получить панкреатит, сахарный диабет или менингит резко повышается у непривитого человека.

Просто помните, что непривитый мужчина, не болевший в детстве свинкой, обречен всю жизнь ходить под риском болезни, со страхом прислушиваться, что у кого-то на работе ребенок заболел свинкой.

Недели две придется «шарахаться» от этого коллеги, пока не истечет срок скрытого периода инфекции... И так каждый раз... дети ведь могут заразиться свинкой до второй вакцинации, да и непривитых детей довольно много!

Другие инфекции тоже могут вызывать воспаление яичка — орхит.

Грипп поражает весь организм, болят даже кости и мышцы, болит голова. Обычно это лишь проявление интоксикации, результат борьбы организма с вирусом. Однако в мире от гриппа и его осложнений ежегодно гибнут десятки тысяч людей. И гораздо большее число мальчиков и мужчин сталкивается с тем, что после гриппа появляется боль в мошонке, яичко увеличивается, кожа над ним краснеет и натягивается. Как минимум не исключено при этом осложнение, оставшееся после вируса — орхит. Лечение болезни аналогично тому,

что описано выше. Важно создать условия для благополучного разрешения процесса. Последствия этого осложнения, к счастью, не такие серьезные, как результат свинки! Мужчина останется мужчиной, невзирая на гриппы!

Иногда орхит «вылезает» уже на излете болезни, на фоне другого осложнения гриппа, например пневмонии. Если воспаление легких вирусное — придется терпеливо помогать организму справиться с болезнью и надеяться на помощь противовирусных средств. Срочно вызывайте врача, если кашель и повышение температуры возникли на 4–6 день болезни, уже после улучшения состояния! Весьма вероятно, что понадобится срочное лечение антибиотиками! Если помощь затягивается, состояние малыша ухудшается и появляется немалый риск «второй волны» осложнений, в том числе и орхита. Лечение основной болезни надежно защитит мальчика от опасных последствий.

Важно помнить, что риск несвоевременной помощи при подозрении на орхит особенно значим для мужчин двух возрастов!

Это груднички — они просто не могут рассказать, что мошонка болит и доставляет неудобства. Лишь внимание к беспричинному беспокойству и тщательный осмотр, в том числе области пениса и мошонки, могут помочь или исключить, или заподозрить такую опасную проблему! Понятно, что немедленное обращение к врачу с таким малышом крайне необходимо.

Второй возраст — это подростки и дети постарше! Рассказать маме о болях в таком месте они, как правило, не решаются и тянут до последнего... Пацаны могут пытаться делать вид, что ничего у них не болит, не придавая значения тому, что соседский ребенок на прошлой неделе заболел свинкой... Задача родителей — быть настороже и в доверительной форме рассказать сыну про возможные последствия. Лучше не в форме «допроса», разумеется, а как бы обсуждая заболевшего. Например, поднять вопрос — почему мальчику болеть свинкой очень нежелательно, и как жаль, что соседи не догадались сделать прививку... Разумный мальчик обязательно усвоит информацию и будет настороже. А при наличии доверия к родителям расскажет папе о том, что второй день с трудом ходит из-за боли в правом яичке... Пусть взаимопонимание спасает мужественность!

В целом, при многих детских и «взрослых» инфекционных заболеваниях, особенно сопровождающихся распространением возбудителя через кровь, могут страдать органы мошонки. Но яичко достаточно бурно реагирует на микробов или вирусы! Это проявляется в виде описанных выше болей, красноты, припухлости, которых **никогда** не бывает в норме! Срочное обращение к специалисту и лечение инфекции обычно хорошо помогает сохранить в целостности достоинство будущего мужчины!



АНАБОЛИКИ

Анаболики — это «модифицированный тестостерон» с ослабленным влиянием на мужскую потенцию. Анаболические стероиды способны временно повышать массу мышц. Их отмена вызывает разрушение мышц и снижение массы тела.

Большая часть мужчин никогда не сталкивалась вживую с наркотиками и анаболиками. И не надо этого делать! Данное правило касается лишь тех, чьи друзья или тренер предлагают «уколоться»... чудо-средством для быстрого набора массы тела.

Человек ленив. Если стоит выбор между годами изнурительных тренировок и двумя-тремя месяцами якобы безвредных уколов или таблеток... Для многих выбор очевиден. А как на самом деле?

Мужские половые гормоны способны увеличить мышечную массу. «Анаболики», также называемые анаболическими стероидами, — это фактически тестостерон, у которого снижено стимулирующее влияние на сексуальную сферу. В противном случае назначение анаболических гормонов заставило бы «пациентов» буквально бросаться на женщин. В медицине эти препараты используют для более быстрого восстановления после истощения. Они резко увеличивают усвоение питательных веществ, особенно белков.

В организме существует постоянный баланс между накоплением и разрушением — вывозом строительного мусора. Иногда баланс нарушается, например, тяжелой болезнью. Человек истощается, худеет, теряет силу и вес. В таком случае «анаболики» помогут более быстро восстановить нарушенный баланс до нормальных показателей.

Если продолжить использовать эти препараты уже после выздоровления или вводить их здоровому мужчине — масса тела будет расти. Но это вызовет точно такое же нарушение баланса, только в противоположенную сторону.

Дисбаланс активизирует процессы разрушения в организме. Чем больше дозировка — тем сильнее нарушится баланс и тем значительнее будет «откат».

После прекращения действия лекарства качок «сдуется», возможно, даже ниже своего естественного уровня. Именно поэтому результаты, достигнутые с помощью стероидов, считаются фальшивыми.

Теоретически можно применять «анаболики» довольно долго, годами. Но, как и любое лекарство, они достаточно сильно вредят печени и другим органам.

Постепенно развивается ряд осложнений. В конце концов «спортсмен» уходит на пенсию, фактически инвалидом...

Напомню, что все анаболические гормоны происходят от тестостерона и в разной степени обладают его действием. Если в крови одновременно присутствуют тестостерон и анаболик — они начинают конкурировать за рецепторы. Часть тестостерона будет вытеснена из контролируемых им органов, его эффекты значительно понизятся.

Прежде всего это касается влияния на сексуальную сферу. Самое первое введение препарата даст скачок концентрации, которая будет сопровождаться улучшением самочувствия и небольшим ростом половых возможностей. Очень быстро, уже через несколько дней, положительные изменения начнут уходить, а потенция снижаться.

После отмены анаболика вся система гормональной регуляции придет в норму далеко не сразу. Три-шесть месяцев потребуется для того, чтобы начал вырабатываться свой, натуральный тестостерон. Все это время будет большой сексуальной паузой в жизни качка. В ряде случаев потребуется и медицинская помощь. Ведь степень самостоятельного восстановления может быть далека от 100%.



ХОЛОД МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСЕН

Защита от холода жизненно необходима любому мужчине, даже молодому и здоровому парню. Особенно рискуют: поясница, промежность, стопы ног. На морозе необходимо помнить и о риске обморожения, регулярно проверять чувствительность открытых участков тела и пальцев ног.

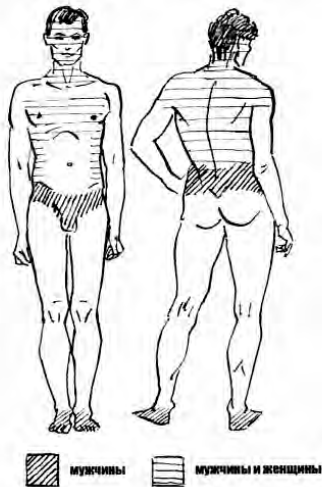
Как минимум три месяца в году все мы сталкиваемся с холодами. Да и весна с осенью тоже могут преподнести неприятные сюрпризы, например, если посидеть на сырой земле.

Именно поэтому зимой многие носят утепленное нижнее белье из шерсти или с добавлением шерсти. В этом случае к нижнему белью относятся и носки. Не зря говорят, что сибиряк — это не тот, кто мерзнет, а тот, кто тепло одевается!

Для любого мужчины особенно важно защитить промежность, поясницу и ноги от воздействия холода.

В районе промежности располагается «второе сердце» мужчины, которое очень чувствительно к переохлаждению. Это не значит, что нельзя временно прыгнуть в холодный бассейн или даже прорубь. Контрастные водные процедуры безвредны для здорового мужчины и скорее закаливают,

.....
чем простужают. А вот длительное переохлаждение, например, если часок посидеть зимой на скамейке, почти наверняка приведет к простатиту.



Впрочем, для уже страдающих хроническим простатитом лучше исключить даже минимальные охлаждения. Например, такому мужчине нельзя садиться в непрогретую машину или лезть в холодную воду. Лишь после проведения курса лечения и процедур закаливания больной простатитом станет устойчивым к холоду.

Поясница — важнейший нервный центр и место, где находятся почки. Переохлаждение поясницы обычно провоцирует обострение радикулита или пиелонефрита. Для развития мучительного хронического заболевания достаточно всего одного «продувания» сквозняком или любого другого местного охлаждения.

Всевозможные лечебные пояса, в том числе из собачьей, верблюжьей шерсти, должны применяться как с лечебной, так и с профилактической целью. То есть пояс необходимо одевать не только при обострении, когда уже совсем плохо; но и при угрозе охлаждения, например, во время работы на даче осенью. Такой пояс не должен намочать от пота, иначе он превращается во вредный холодный компресс!

Ноги. Теплые носки делаются из шерсти или относятся к так называемому термобелью. Это такой особый материал, который способен одновременно и согревать, и впитывать, и пропускать через себя большое количество влаги.

Зимняя обувь в России должна быть на один-два размера больше, чем летняя! В зависимости от предполагаемой температуры и длительности нахождения на холоде придется одевать нужное количество носков. Любителям зимней охоты или рыбалки рекомендуется поверх теплых шерстяных носков одевать легкие «летние», для увеличения комфортности и предотвращения появлению мозолей. Вне конкуренции находятся настоящие унты

или валенки. Основная задача зимой — сохранить ноги в сухости и этим обеспечить их теплоту. В случае повышенной потливости ног и невозможности переобуться, просушиться настоятельно рекомендуется использовать термоноски. Допустимо также использование женских одноразовых прокладок, которые впитывают любую влагу.

«Держи ноги в тепле, а голову в холоде», — говорит старинная мудрость. Чувствуется, что ее автор не жил в России... В условиях обжигающего, морозного ветра, тем более работы при таких условиях традиционная шапка-ушанка становится важнейшей частью гардероба. Это относится и к строителям, и к охотникам-рыбакам.

⋮ **Профилактика менингита или отита — в ваших ру-** ⋮
⋮ **ках... точнее, на голове.** ⋮

Бронхит или пневмонию можно получить одним из двух способов: как осложнение ОРВИ или как результат сквозняка. «Надуть в грудь» может и летом. Кондиционеры или вентиляторы, которые дуют на мокрую спину, способны надолго уложить вас в постель за считанные минуты.

Помните сказку про двух братьев Морозов? Один взялся извести плохо одетого крестьянина. Запарился холодить. Крестьянин бежал рядом со своими санями и согревался от движения. Первый Мороз проиграл. Второй спокойно довел до смертельного переохлаждения укутанного в меха купца. Суть сказки в том, что движение действительно согревает человека, причем изнутри. При этом

вырабатывается в два-три раза больше тепловой энергии, которая разносится кровью по всему телу. Это резко повышает шансы выжить и не заболеть в экстремальных ситуациях. Например, если рыбак провалился в прорубь — он должен через «не хочу», через «не могу» бежать до ближайшего места, где сможет переодеться. В этом случае допустимо употребление и небольшого количества крепкого алкоголя.

На морозном ветру случаются и местные переохлаждения, которые могут привести к обморожениям. Их коварство — в незаметности. Ведь боль, покалывание в побелевших ушах и щеках сменяется онемением. Неподготовленный человек перестает обращать внимание на эти тревожные симптомы. Вместо того чтобы вовремя растереть щеки, согреть их, он подвергает кожу риску омертвления. Счет идет буквально на минуты!

Для того чтобы не допустить обморожение, необходимо регулярно, возможно, даже раз в минуту, проверять чувствительность открытых участков тела. При минимальном онемении следует сразу же начать растирание шерстяной тканью, варежкой или перчаткой.



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ТРАВМ

Травмы мошонки чрезвычайно болезненны и опасны! В течение двух-трех месяцев после любой травмы мошонки необходимо регулярно ощупывать оба яичка, проверять их сохранность и размер. С самого детства необходимо обучать мальчика профилактике травматизма половых органов в спорте и жизни.

Любой мальчик имеет в своем арсенале коварный удар «по яйцам» противника. Это означает не только то, что враг будет с воем прыгать на одной ножке, держась обеими руками за низ живота... Но и то, что сам враг, разумеется, постарается применить такой удар в своих злодейских целях. Кроме того, при падении с деревьев, занятиях горнолыжным спортом и скалолазанием, в единоборствах и многих других случаях самому уязвимому месту мужчины грозит опасность.

Опасность подобной травмы имеет два последствия. Первое — резкая боль, опухание, временное «выключение боеспособности». Пропустил удар — проиграл схватку или оказался на больничном. В этом случае основой лечения будет покой, холод, обезболивающие. При необходимости врач-уролог назначит процедуру типа УВЧ. Если травма довольно сильная — дело может дойти и до операции, которая должна предотвратить чрезмерное сдавливание пораженного яичка собственной оболочкой.

Хирург-уролог «соберет» яичко даже при серьезном повреждении, если не произошло полного разложения.

Еще более серьезными могут быть отдаленные последствия травмы мошонки. Был удар, одно из яичек опухало и болело. Затем, все вроде бы пришло в норму... а месяца через два здоровое яичко начало уменьшаться в размерах, «усыхать». Без боли! Этот патологический процесс еще можно остановить, если вовремя обратиться к врачу.

Современная медицина позволяет остановить такое посттравматическое поражение. Если бездействовать, яичко уменьшается до размеров вишни, горошины и практически перестает функционировать! То есть оно не производит ни гормоны, ни сперматозоиды. Наступает частичное бесплодие. Прогноз будет зависеть исключительно от сохранности первоначально травмированного яичка.

Природа расположила столь ценный орган снаружи тела, без особой защиты, всего лишь по одной важной причине. Яичкам для правильной работы нужна прохлада. Защита от внешнего повреждения ложится на плечи самого мужчины и в большинстве случаев является вполне посильной задачей!

Практически любой мальчик инстинктивно защищает свои половые органы от быстро летящего мяча или удара противника. Надо лишь научить

.....

делать это более эффективно. В хоккее и ряде других видов спорта носят специальные щитки, «ракушки», которые защищают от прямого попадания. Юный хоккеист должен воспринимать одевание «доспехов» как нечто естественное. Ведь по закону подлости шайба или клюшка попадает именно в незащищенное место! Необходимо полностью исключить подобный риск!

Есть некоторые виды спорта с повышенным риском падения, травматизации. Обучение новичков в них начинают с правильного падения, группирования и страховки. Эти навыки обязательно должны стать автоматическими! Тело само должно знать, как реагировать на возможную угрозу. Такая «активная» защита не менее эффективна, чем «броневые» щитки.



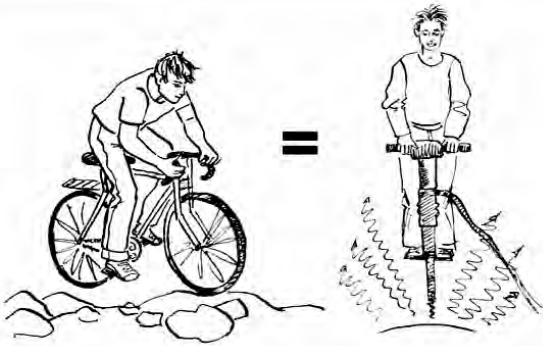
ВЕЛОСИПЕД МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСЕН

... Велосипедное седло во время езды бьет по промежности как
... рукоятка перфоратора, причиняя вибрационную микротравму.
... Больным простатитом — велосипед запрещен! Здоровым
... мужчинам можно заниматься велоспортом при соблюдении
... правил, снижающих воздействие вредной вибрации.

Кроме явных, болезненных травм мужчине угрожают и незаметные микротравмы. Они происходят при воздействии вибрации на промежность и наружные половые органы.

Почему-то почти никто не воспринимает двухчасовую поездку на велосипеде как потенциально опасную. А ведь она причиняет точно такую же вибрационную травму. Только действует не на руки, а на самые нежные и ценные мужские места!

Подобное не встречается лишь на двух типах велосипедов. Первая — трековые, «гоночные» модели на подготовленной трассе стадиона, по идеальной поверхности. Их шины практически не передают вибраций на промежность. Второй — тип, предназначенный для велоакробатики, вообще не имеет седла. Вибрация, толчки, удары передаются телу спортсмена через «амортизаторы» ног и не причиняют вреда. Впрочем, это компенсируется большим риском «общего» травматизма, при котором можно ободрать или сломать все что угодно.



Все остальные разновидности велосипедов непрерывно «бьют» по промежности, как бы «перфорирова» представительную железу и наружные половые органы.

: В норме человек сидит на ягодичных мышцах! :
 : Промежность вообще не касается поверхности. Это :
 : относится и к велосипедному седлу, и к мягкому :
 : дивану. :

Именно поэтому подбирать велосипед нужно не только по длине ноги, но и по размеру, форме сиденья. В идеале оно должно быть как «влитое» и не мешать даже во время длительных поездок.

Другой вариант – деревенский. Взять широкое, удобное сиденье от старого мопеда, скутера и при-

.....

делать его к велосипедной раме. Крутить педали будет не так удобно, зато промежность будет в порядке.

Разумеется, описываемые опасности и мероприятия не относятся к любителям редких, 15-минутных поездок на велосипеде. Прокатиться можно и без особых предосторожностей. Если же речь идет о более серьезном увлечении и, тем более, велоспорте — строго необходима профилактика вибрационных микротравмы промежности.

Большим хроническим простатитом езда на велосипеде просто запрещается, и точка! Этот запрет длится по крайней мере один-два года после полной нормализации состояния, восстановления всех функций. Простате нужно время, чтобы «зажить», окрепнуть. После этого обычно допускается езда на велосипеде при строжайшем соблюдении защиты промежности от вибрации.

Но если серьезно, то лучше все-таки не рисковать!

⋮ **Всего два вида спорта — тяжелая атлетика и велосипед — способны непосредственно навредить при простатите. Правильнее будет выбрать себе другое, безопасное увлечение.** ⋮

Профессиональные же спортсмены нуждаются в большем внимании со стороны тренера и врача-уролога.



ПОБЕДА НАД ЗАПОРАМИ

Запор — это неприятная болезнь, которая вызывает ряд серьезных осложнений. Для профилактики и лечения запора необходима диета с достаточным содержанием клетчатки. Два литра жидкости в день — норма для страдающего запором. Один стакан холодной воды натощак, залпом — хорошо стимулирует дефекацию. Достаточная физическая активность, лечебная физкультура также помогает нормальной работе кишечника.

Запор — это уже болезнь. Она заключается или в задержке стула более двух-трех суток, или в затруднениях при дефекации и чувстве неполного опорожнения.

В некоторых семьях запор является наследственным заболеванием, хотя и не всегда генетическим. При обследовании в этом случае обнаруживают увеличенную, «раздутую» толстую кишку, в которой может поместиться просто огромное количество кала.

Лечение такой болезни может быть хирургическим или терапевтическим, простой диетой тут не обойтись. Помощь окажет врач-проктолог или гастроэнтеролог.

Чаще же при умеренных запорах можно помочь даже без вмешательства врача — соблюдением здорового образа жизни.

Он включает:

Ежедневное употребление достаточного количества клетчатки в пищу.

Ежедневное употребление достаточного количества жидкости, не менее двух литров.

Достаточная физическая активность, специальные упражнения для мышц живота.

Первое. Если питаться исключительно продуктами, которые всасываются практически на 100%, порция кала будет «собираться» в течение нескольких дней. За это время он затвердеет, а посещение туалета станет редким и «сложным». Кроме того, будут происходить все процессы, описанные в предыдущем правиле, что может ухудшить общее состояние человека. Поэтому необходимо употреблять в пищу и неперевариваемые вещества, частицы. Они как бы заполняют кишечник и подают сигнал на дефекацию.

Именно для этого нужна клетчатка и другие «наполнители». Взрослому мужчине, до 50 лет, рекомендуется употреблять в день около 40 граммов клетчатки в пересчете на сухое вещество. У мужчин постарше потребность может снижаться до 30 граммов.

• Нехватка клетчатки в пище вызывает запоры, а ее
• избыток провоцирует метеоризм, повышенное га-
• зообразование. Это легко заметить при злоупотре-
• блении горохом или фасолью.

Какие же продукты богаты клетчаткой? Отруби. Они входят в состав многих видов «лечебного» хлеба, например «Докторского». Кроме того, их можно купить отдельно, чтобы добавлять в любую еду, заливать кефиром или молоком. Бобовые — горох, фасоль, чечевица, бобы. Сухофрукты — груши, абрикосы (курага), чернослив, инжир. Овощи — морковь, свекла, капуста.

Второе — ежедневное употребление жидкости. К ней относится вода, молоко, кефир, суп, сочные фрукты и овощи. Продукты из предыдущего пункта, богатые клетчаткой, не рекомендуется употреблять «всухую»! Их специально нужно замачивать в жидкости, чтобы облегчить набухание. В сухом виде они не работают! В кишечнике они получают еще воду, набухают еще больше и лишь тогда образуют каловую массу.

Третье — физическая активность. Лучше дополнять ежедневную ходьбу, бег упражнениями на укрепление мышц живота, которые приведены в правиле №7. При очень слабых мышцах можно начать с легкого самомассажа, поглаживания живота по часовой стрелке в течение 5–10 минут, один-два раза в день, в том числе перед дефекацией.



БЕРЕГИСЬ КОНДИЦИОНЕРА!

Сплит-системы, кондиционеры могут вызвать местное переохлаждение тела человека и многочисленные простудные заболевания. При использовании сплит-системы необходимо два-три раза в час проветривать помещение. В случае задымления или появления смога на улице проветривание нужно заменить вентилярованием через ФВУ или канальные системы.

Лето, жара... В стране повсюду работают миллионы кондиционеров. Если учитывать и климат-контроль в машинах — то десятки и сотни миллионов. Они намного улучшают нашу жизнь, но могут и стать источником опасности.

То, что струя холодного воздуха может «простудить» даже в разгаре лета, уже рассматривалось ранее, в правиле № 23. Поэтому все читатели уже отрегулировали сплиты, и такой опасности больше не существует. К сожалению, это не единственная проблема!

В наглухо закрытой комнате обычно ощущается некоторая затхлость воздуха — даже если в ней никого нет. Два-три человека в небольшом запгертом помещении очень скоро создадут там атмосферу, непригодную для дыхания. Кислород будет израсходован хотя бы наполовину, повысится концентрация углекислого газа. Это вызовет головные боли, ухудшение самочувствия и работоспособности.

Кондиционирование воздуха не добавляет в него живительного кислорода! Любые ионизаторы, озонаторы, плазменные фильтры не увеличивают концентрацию кислорода. Лишь на космических кораблях и в подводных лодках используются системы полного цикла, которые регенерируют кислород, а также удаляют ядовитую углекислоту.

Кондиционирование домашних помещений и офисов необходимо сочетать с проветриванием. По гигиеническим нормам вентиляция должна обеспечивать двух-трехкратный воздухообмен в час. Например, в обычной комнате площадью 10 кв. м и высотой потолков 2,5 м необходимо два раза в час впускать по 25 кубометров свежего воздуха.

Что делать, если снаружи смог или дым? Такой воздух лишь условно может считаться «свежим» и, разумеется, подлежит фильтрации.

В старых домах воздух проникал с улицы через щели в окнах и оставлял часть пыли в пространстве между рам. Современные пластиковые окна практически не пропускают воздуха. Единственным путем для притока остаются щели в дверях. Именно они спасают большую часть офисных работников. Если же и двери заменены на современные, герметичные пластиковые или металлические, воздухообмен практически прекращается.

Хорошим решением является фильтровентиляционная установка (ФВУ) или кондиционирование канального типа. Первое устройство представляет собой обычную дырку в стене с вентилятором и

фильтром. Оно прекрасно сочетается с существующими сплитами, дополняет их. В такой комнате всегда будет свежий, прохладный воздух. Системы второго типа прокладываются при капитальном ремонте помещения или строительстве современного здания. Профильтрованный воздух охлаждается и подается во все помещения через предусмотренные каналы. Действительно, очень полезное решение!

В урезанном варианте этот принцип работает и во всех современных автомобилях. Воздух, который подается в салон, обязательно фильтруется и охлаждается. Все эти системы и кондиционирование воздуха в метро помогли москвичам пережить дымное лето 2010 года.



НЕТ ХИМИИ!

Моющие, чистящие средства, краски, растворители не только обладают резким запахом, но и могут вызывать отравления или аллергию. Грудных детей нужно особенно беречь от воздействия любой «химии». Многие промышленные яды не обладают особым запахом или вкусом в опасных концентрациях. Поэтому их невозможно распознать в быту. Воду необходимо фильтровать, а продукты брать из проверенных источников.

Это правило легче сказать, чем выполнить. Химия буквально «пропитывает» наше жилище, одежду, воздух, пищу... Часть вредных веществ человек ощущает по запаху.

Зайдите в любой супермаркет — ряд с моющими средствами и порошками легко обнаружить на довольно большом расстоянии. А ведь все эти пакеты, коробки, флаконы, банки плотно закупорены! Мельчайшие частицы летучих веществ распространяются в воздухе на 5–10 метров, создавая своеобразное облако химического «фона».

Аллергик, которому могут причинить вред буквально отдельные молекулы раздражающего вещества, начнет чихать и кашлять на еще большем расстоянии. Во многом это зависит от качества вентиляции в магазине.

Но что будет, если пачку порошка принесли домой и открыли?! Произойдет «выброс» не только летучих, но и пылевидных компонентов средства. Их концентрация становится в тысячи раз выше «фона», который был в магазине. Для аллергика это почти смерть... он практически не сможет дышать. Даже совершенно здоровый ребенок, который регулярно попадает в такое «невидимое облако», рискует получить аллергию.

Нежная кожа грудничка способна напрямую впитывать вредные химические вещества. Поэтому одежду и постель малыша стирают исключительно нелетучими моющими средствами вообще без такого влияния — хозяйственным или детским мылом. Лишь когда кожа ребенка окрепнет, допустимо применять так называемые гипоаллергенные порошки. Это же требование относится и к вещам взрослых, страдающих аллергией!

Недопустимо переключать порошок в стиральную машинку! Объем воды для полоскания задается программой и обычно не слишком велик. Большая концентрация хорошего порошка не даст заметного эффекта. Зато белье будет уже не пахнуть, а прямо-таки вонять «морозной свежестью» или «сочным лимоном».

Избыток порошка может остаться в ткани и длительное время воздействовать на кожу. Кроме того, он проникает в воздух, увеличивая шанс получе-

.....

ния аллергии для всех находящихся в помещении. Слишком чистоплотная мамаша может причинить огромный вред своему ребенку и его друзьям.

Из книжек все знают, что цианистый калий пахнет горьким миндалем. Только это не предупреждение об опасности, а сигнал об уже случившемся смертельном отравлении!

«Промышленные яды» часто используются в синтезе многих полезных продуктов. В опасных или даже смертельных концентрациях они могут не обладать каким-то особенным запахом и вкусом. При контакте с таким продуктом на работе или при попадании яда в питьевую воду может происходить хроническое отравление организма.

Даже родниковая вода может содержать опасные количества солей тяжелых металлов, например, свинца, меди и ртути. Для обезвреживания такой воды от бактерий ее нужно кипятить, а для дезинтоксикации — пропускать через фильтр. Сменную кассету необходимо менять загодя, не дожидаясь полной выработки ее ресурса. Иначе яды, накопленные в поглотителе, попадут в отфильтрованную воду.



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ИНФАРКТА

Инфаркт — не приговор! Если выжил — сможешь восстановить практически прежний уровень здоровья и защититься от нового инфаркта. Индивидуальная программа реабилитации проводится под руководством врача-кардиолога и врача физкультурного диспансера. Государственная система реабилитации подразумевает честное выполнение всего комплекса физических нагрузок и в больнице, и в санатории, и в диспансере. Не халтурить!

Когда-то популярный лозунг «Бегом от инфаркта» давно дискредитировал себя. Шутники даже переделали его в «Бегом к инфаркту», намекая на нежелательность больших нагрузок у страдающих стенокардией и инфарктом. Именно поэтому лучше использовать более гибкий подход к дозированию физических нагрузок.

Рассмотрим две основные категории людей, которые решили повысить свою выносливость и укрепить сердце.

Первая — те, кто уже столкнулся с болезнью, например, с первым инфарктом. Полежав в палате реанимации, увидев одну-две трагические смерти молодых мужчин... они испугались и всерьез решили изменить свою жизнь.

Вторая — после прочтения подобных книг «страшилок» у многих еще здоровых и крепких

.....

мужиков возникает желание сохранить текущий уровень своих физических возможностей. Вариант, когда «еще не поздно пить боржоми»...

Разумеется, второй подход лучше по всем параметрам, кроме лени. Величина нагрузок практически не ограничена, а программа занятий может включать любые виды спорта!

Рассмотрим первые робкие шаги человека, который проходит реабилитацию после первого в жизни инфаркта миокарда.

Первый принцип — постепенное наращивание физических нагрузок, которое происходит строго под контролем врача-кардиолога. Программа обязательно включает в себя самоконтроль пульса и давления, а также периодический контроль ЭКГ. При появлении болей за грудиной или отдышки, а также при превышении контрольных показателей нагрузку необходимо снизить до предыдущего уровня.

Первый этап физической реабилитации после инфаркта занимает около месяца и проводится в больнице. Из того, кого возят на каталке и разрешают только дышать, необходимо получить человека, которому, как минимум, безопасно самостоятельно пройти по коридору или спуститься во двор.

Затем больничный лист продлевают и его везут в местный санаторий для дальнейшего восстановления, еще на 24 дня.

Третий этап проводится совместно в кардиологическом и физкультурных диспансерах до полного восстановления трудоспособности.

Вся эта реабилитация обязательно включает в себя не только физическую, но также психологическую, социальную и трудовую составляющие.

Остановимся подробнее на физической реабилитации. Ее основные способы — дозированная ходьба, лечебная гимнастика и тренажеры.

Гимнастику начинают делать даже при строгом постельном режиме. Дыхательная физкультура, движения пальцами рук и ног, присаживание... Это позволяет избежать опасных для жизни больного осложнений — пролежней, застойной пневмонии и дезадаптации сердечно-сосудистой системы. Затем комплекс расширяют за счет плавных аэробных упражнений. Заниматься ими необходимо только при хорошем самочувствии, без насилия над собой!

Через 10 минут после начала тренировки замеряют пульс. Это так называемый «пульс нагрузки». По нему определяют правильность подбора дозировки и подстраивают в случае отклонений. Критическим, недопустимым для больного инфарктом является пульс более 120 ударов в минуту.

После выписки из санатория при успешной постепенной реабилитации больной должен все равно продолжать щадяще-тренирующий режим. В это время запрещено поднимать грузы свыше пяти килограммов. Ходить разрешается со скоростью не более одного километра за полчаса.

С такой скоростью необходимо передвигаться два-четыре месяца! Увеличивается лишь расстоя-

ние и количество таких прогулок. Фактически значительную часть дня такой мужчина посвящает умеренным тренировкам.

Больной может перейти к тренирующему режиму не ранее чем через четыре месяца после инфаркта. Примерно в это же время решаются и вопросы трудоспособности, больничного, ВТЭК — необходимо время для полного восстановления физических возможностей.

Уже после всего периода реабилитации, вернувшись к нормальной жизни, мужчина также должен продолжать свой тренирующий режим. При желании можно расширить стандартные занятия полубившими видами спорта.

Как вы уже догадались — данное правило относится не только к инфаркту миокарда! Любой мужчина с сердечно-сосудистыми заболеваниями и сидячим образом жизни также сможет восстановить свое здоровье при таком постепенном подходе.

⋮ **Лучше не дожидаться катастрофы, а избежать ее** ⋮
⋮ **неспешным, уверенным шагом!** ⋮



АЛКОГОЛЬ. ЧТО, ГДЕ, КОГДА?

Вред от алкоголя зависит от наследственности, количества и качества спиртного. Органы-мишени для алкоголя: печень, мозг и половые органы мужчины. Пьяное зачатие действует по «закону бутерброда»: первоапрельская шутка может обернуться новогодним «подарком»... Алкоголь полезен в натуральном виде, в микродозах и только при стрессе или во время праздника.

Именно этого требуют большинство женщин, большинство жен. При этом сами женщины с удовольствием употребляют спиртное, например на свой день рождения. То есть не все так однозначно.

Смертность «от алкоголя», по данным ВОЗ, составляет порядка 6% у мужчин и 1% у женщин. В России цифры еще выше! В связи с чем возникает такая разница у слабого и сильного пола?

Возможно, это связано с различным способом употребления алкоголя. Женщина зачастую выпивает для повышения настроения, создания атмосферы праздника. Ужин «при свечах» включает в себя пару бокалов шампанского, а отнюдь не ящик водки! Мужчины, которые выпивают по тем же поводам в том же количестве, что и женщины, практически не уступают им в длительности жизни.

Миллионы людей в РФ выпивают и считают, что пьют «умеренно». Что же правильно считать умеренным? Безопасной для организма мужчины считается доза около 30 г спирта в сутки. Это чуть больше половины 100-граммового стакана водки. Жизнь показывает, что такой критерий умеренности работает не всегда. Многие люди действительно могут определить «свою дозу» и ограничиться только ей. Многие, подобно генералу из «Особенностей национальной рыбалки», просто не заметят такого количества и наплюют на «детские» ограничения. Да еще и будут спать окружающих, не понимая, почему те отказываются.

Подобная невосприимчивость к спиртному, как правило, передается по наследству. Например, Петр Первый фактически спойл Россию, считая употребление спиртного обычным занятием. У него даже никогда не бывало утреннего похмелья!

А вот народы Севера могут попасть в зависимость от «огненной воды» буквально с первой рюмки!

Чьих генов в конкретном мужчине больше — «Петровско-Буддаковских» или «Поморско-Бурятских», — мы не знаем. Но именно от них зависит потенциальный вред и допустимая «норма».

⋮ Не надо стремиться перепить отца или деда! Их ⋮
⋮ планка — это потолок для потомков, а не норма! ⋮
⋮ Попытка «взять барьер» гарантированно приведет ⋮
⋮ к поражению одного из органов. ⋮

Печень. Она способна «переварить» лишь строго определенное количество алкоголя. Это количество и определяется генами. Перегрузка, тем более регулярная перегрузка печени приводит к циррозу и другим токсическим поражениям. Довольно мучительная смерть...

Мозг. Действие даже небольших доз алкоголя легко наблюдать на себе и окружающих. Причем эти наблюдения могут сильно отличаться друг от друга. Выпивший обычно становится общительным, легким на подъем, он запросто принимает сложные решения... Но со стороны прекрасно видно, что эта общительность тупая и неприятная. Веселость за считанные секунды может превратиться в агрессию или слезы. А если наутро попытаться вспомнить принятые спьяну решения, то это лишь добавит головной боли. Собственные поступки покажутся просто дурацкими.

**... Масса людей после «удавшейся» вечеринки или
... веселой свадьбы оказывались в чужих постелях...
... Что творят пьяные за рулем, надеюсь, тоже все
... знают...**

Дело в том, что алкоголь прежде всего убирает самоконтроль — «сносит башню». Нервным людям, которые постоянно контролируют свою жизнь, приятно почувствовать себя свободными. Но одновременно уходит и контроль за дозой. Человек начинает машинально пить, пока не упадет или не кончится спиртное. Нарушается координация

движений, скорость реакции. Например, пьяный водитель может ощущать себя ловким гонщиком, которому даже штурман не нужен. Руки и ноги при этом получают относительную самостоятельность. Они действительно могут как бы сами выполнять привычные движения, особенно профессиональные. Например, пьяный хирург может достаточно быстро резать и шить, но в случае непредвиденных обстоятельств просто не сможет ничего сделать. Его замечательный опыт и навыки в этом случае приравниваются к студенту-первокурснику.

Сколько народу «зарезали» пьяные хирурги, в точности никому не известно... Но вот каждый водитель хотя бы один раз встречал последствия пьяной езды.

Следующий «орган-мишень» — половая система. Она страдает даже от небольшого количества алкоголя, но последствия, к счастью, обратимые. Неспроста врачи рекомендуют не менее двух месяцев воздерживаться от спиртного перед зачатием наследника. Мужские половые клетки очень легко повреждаются алкоголем и становятся неполноценными. Но уже через несколько дней начинают образовываться новые сперматозоиды. Период их созревания около 60 суток. Когда после употребления алкоголя проходит такое или большее время, будущий ребенок имеет максимум шансов родиться здоровым.

В интернете многие встречали страшноватые фотографии «уродцев», которые привлекают внимание своим отвратительным видом. Чаще всего

эти дети — следствие пьяного зачатия, поэтому зачинать желанного ребенка нужно лишь на фоне глубокой трезвости.

Большие дозы алкоголя напрямую вредят эрекции. Бокал шампанского поможет расхрабриться взволнованному любовнику. Но часто дело не ограничивается одним бокалом, и после этого мужчина оказывается неспособен на половой акт. Может нарушиться и эрекция, и эякуляция.

Характерной особенностью пьяного секса является долгое, нудное «некончание», чередующееся с преждевременной эякуляцией. Алкоголь в таком случае часто выступает костылем, без которого мужчина просто боится идти на свидание. В результате психологическая зависимость может перейти в физическую — из хорошего любовника мужчина превратится в рядового алкоголика.

В предстательной железе средние и большие дозы спиртного вызывают прилив крови. Иногда это может сопровождаться приятным набуханием пениса. Но дальше этого дело не идет. Пенис остается вялым или быстро теряет твердость при малейшем отвлечении от процесса. Если же выпивка повторяется, то в здоровой простате постепенно увеличивается «застой». Как будто целый день просидел в тугих носках...

У больного хроническим простатитом или аденомой повторные выпивки могут вызывать обострение болезни. Действие алкоголя уже не равно-

мерно распределяется по предстательной железе, а концентрируется в очагах воспаления. Именно они «вспыхивают» синим пламенем при нарушении запрета на спиртное. Со временем большая часть таких мужчин просто прекращает пить и начинает заботиться о здоровье.

Но есть у алкоголя и два плюса. Первый — алкоголь пока еще самый дешевый и доступный транквилизатор. Второй — малые дозы натуральных спиртных напитков способны улучшать состав крови и препятствовать развитию атеросклероза.

По официальной статистике смертность среди мужчин, которые, принимая алкоголь, не превышают условно-безопасные дозы, примерно на 20% ниже, чем у трезвенников. Но превышение указанной дозы сразу повышает смертность мужчин в 1,5–2 раза.



ЛИШНИЙ ВЕС

Даже небольшое, привычное превышение веса относится к ожирению и вредно для здоровья мужчины. У мужчины жир в основном откладывается на внутренних органах и мешает их нормальной работе. Многочисленные диеты не помогают стабилизации веса и улучшению здоровья. Необходимо комплексный подход к проблеме. У некоторых людей встречается наследственное ожирение, которое требует обязательной медицинской помощи!

Любое отклонение от «золотой середины» нежелательно, поскольку снижает уровень здоровья. Здоровый подросток может быть очень худым! Особенности обмена веществ в этом возрасте таковы, что рост отдельных частей тела может опережать другие.

Поэтому мальчик раньше «вытягивается» в длину или лишь через несколько лет «раздается» в ширину. Лучше ограничить ему «подачки» — чупачупсы и шоколадки. Иначе привычка к постоянному употреблению сладостей в будущем гарантированно создаст проблему с излишним весом.

Жирные складки, целлюлит, отсутствие талии — женщины обращают внимание на косметический эффект ожирения. Мужчины же могут даже гордиться своими «пивными» животиками. Даже если рассматривать заплывшую жиром фигуру как при-

влекательную — все равно все органы страдают от внутренних отложений.

У многих мужчин толщина жировой складки на животе, по которой обычно определяют излишний вес — может быть и не такой большой, 2–3 см. Но откуда же тогда берется выпирающий живот, который не позволяет увидеть собственный пенис?

Жир, жировые клетки — это запас энергии на «черный день». У женщин он откладывается так, чтобы не мешать вынашиванию ребенка — на бедрах, снаружи на животе и ягодицах. У мужчин же чаще встречается более неприятный вариант «складирования» резервов — на внутренних органах.

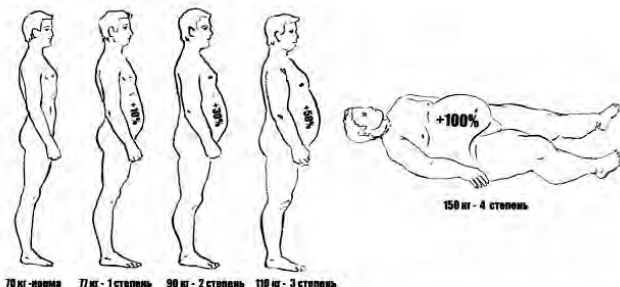
Если заплывает жиром сердце — появляется отдышка и даже «могучий» мужчина с трудом поднимается на второй этаж.

Откладывается на стенках кишечника — нарушается брюшное дыхание, свойственное именно мужчинам. Особенно оно заметно при нагрузке и во время сна, когда дыхание совсем может прекратиться на некоторое время.

Значительная часть смертей во сне у мужчин связана именно с такой произвольной остановкой.

Жировая ткань у любого человека производит небольшое количество женских половых гормонов. В норме это не составляет проблемы, их выработка незначительна. 20–30 кг лишнего жира синтезируют столько лишних эстрогенов, что может нарушиться потенция.

При этом происходит увеличение грудных желез и дополнительное отложение жира на бедрах и ягодицах — по женскому типу. Такого мужчину на пляже уже запросто спугают с женщиной! Может нарушаться рост бороды и усов, уменьшаться размеры полового члена.



Чем выше степень ожирения — тем тяжелее такие осложнения. Но даже первая степень со своими лишними 10% значительно повышает вероятность всего перечисленного.

В наше время ожирение считается болезнью, которая нуждается в комплексном лечении. Его эффект зависит от многих факторов, в том числе от наследственности.

Одному человеку легко сбросить лишние 5 кг, когда другой будет безуспешно биться за каждые 300 грамм и постоянно проигрывать в этой борьбе. Однако современная медицина способна помочь даже

людям с тяжелым наследственным генетическим ожирением.

Нужно лишь вовремя обратиться в специализированную клинику, где в одной команде работают эндокринологи, диетологи и фитнес-тренеры. В ряде случаев к ним может подключиться и хирург. Но липосакция не является основным методом лечения ожирения для мужчин, поскольку жир у них расположен в труднодоступных местах. Никто не решится «отсосать» жир из печени или с бьющегося сердца! А именно этим органам мужчины прежде всего нужна медицинская помощь.

Ожирение не лечат голоданием! Сброшенные килограммы обязательно вернуться, возможно, с «подкреплением». По этой же причине нежелательны строгие ограничения в еде — экстремальные диеты. Они позволяют сбросить килограммы к «купальному сезону», но не помогут повысить мужское здоровье и удержать вес. Хорошие специалисты помогут сломать старый, привычный образ жизни, который привел к ожирению, и вылепить новый.

ПРАВИЛО

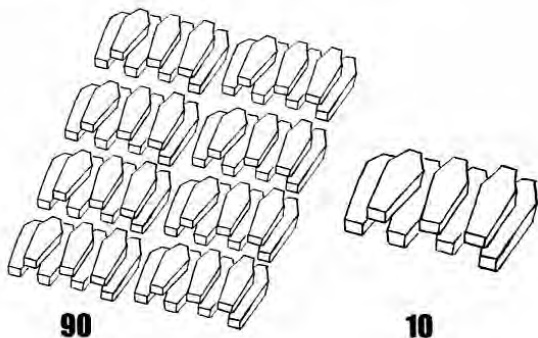
№36



КУРЕНИЕ. ЛУЧШЕ БРОСЬ!

- Курение убивает! Рак легких, облитерирующий атеросклероз
- и хронический бронхит с астмой не дадут заскучать куриль-
- щих. «Курительная болезнь» проходит не сразу; потребуется
- значительное время для полного восстановления организма.

Производство алкоголя — выгодный бизнес. Тем не менее некоторые из ручейков в реке алкоголя все же способны приносить пользу. Своим пациентам я разрешаю небольшие дозы натурального вина строго по праздникам. Хотя табак тоже успешный бизнес — ему такое послабление давать нельзя!



Наклейки «Курение убивает!» на пачках сигарет довольно точно отражают реальность. Жаль, что большинство людей не воспринимает эти слова всерьез.

Почти все курильщики слышали, читали про вред никотина. Зачем фразу «Капля никотина убивает лошадь...» сами курильщики дополнили до «...а бурундучка разрывает в клочья»?

Лучший способ борьбы с пропагандой — ее высмеивание. Так, например, рождались и работали политические анекдоты времен Брежнева. Аналогично со страхом смерти от рака. Перевод в шутку лозунгов официальных заявлений типа «Минздрав предупреждает» привел к появлению «табачного юмора». Пошутил, посмеялся, и вроде бы уже не так страшно. Курение становится обыденным привычным делом, несмотря на то, что оно действительно убивает.

Возможно, я излишне эмоционально говорю про вред курения, потому что имею с ним личные счеты. У меня не осталось ни одного старшего родственника-мужчины — всех их убило курение.

Первый — настоящий богатырь. Даже во время болезни, исхудав, он выглядел как Илья Муромец. Без курения он наверняка бы прожил на несколько десятков лет больше. Но, начав курить в шесть лет, бросить уже не смог да самой смерти. Рак легких принес ему довольно мучительную смерть — богатырь превратился в огромный скелет, обтянутый кожей.

Второй стал периодически прихрамывать во время быстрой ходьбы. Затем боль начала проявляться

чаще и заставляла его останавливаться два-три раза за смешные 100 метров. Он пересел на машину, но ходить стал еще хуже. Врачи прямо говорили, что пока он не бросит курить — толку не будет. Конечно же, он не бросил, поэтому лечение совсем не помогало. Хирурги грозились отрезать ему ногу... и отрезали. Распространяющееся нагноение, трофическая язва заставили пожертвовать ногой ради сохранения жизни.

Конечно же, он опять не бросил. Таким же образом потерял вторую ногу — облитерирующий атеросклероз и не думал шутить. Эта болезнь представляет собой неуклонно прогрессирующее сужение артерий во всем теле из-за курения.

Сначала кровообращение ухудшается в ногах и пенисе, пропадает потенция, появляется описанная перемежающаяся хромота. На следующей стадии болезнь осложняется трофическими язвами. Если не прекратить курение — ампутация неизбежна. В остальных артериях тела — в голове, в сердце, в руках — идет тот же процесс, только более медленно. Именно поэтому упорный курильщик умирает уже после одной-двух ампутаций.

Третий сам был врачом-хирургом. «Утренний кашель курильщика» стал преследовать все чаще, появилась мокрота. Хронический бронхит — обычное состояние большинства курильщиков. Затем появились приступы бронхиальной астмы, и после каждой сигареты он «пшикал» в горло ингаля-

.....
тором. Умер в новогоднюю ночь, даже в реанимации ухитрился покурить... Так курение оборвало еще одну жизнь.

Перечисленные болезни — самые распространенные и опасные как для самих курильщиков, так и для окружающих.

.....
: Когда человек бросает курить, возможна непро- :
: должительная «ломка», нервозность, повышенная :
: раздражительность, вспыльчивость... Организм, :
: имеющий зависимость, как бы напрашивается на :
: неприятности с целью получить разрешение на :
: успокоительную сигарету. Имеет смысл перетер- :
: петь этот неприятный период, потому что нервная :
: система вскоре придет в норму. :
.....

Вы не только станете спокойнее. Повысится физическая выносливость, улучшится острота обоняния, а зачастую и вкуса. Кашель, напротив, может как бы усилиться — таким образом организм очищает легкие и бронхи от слоя смолы, «нагара». Уже через несколько месяцев окончательно пропадает кашель и отдышка. Примерно через полгода восстанавливается кровообращение в пораженных артериях ног. Но полное освобождение организма от последствий курения займет очень много времени, вплоть до длительности общего стажа курильщика! Именно поэтому правильное бросить вовремя, с запасом времени для восстановления организма.



РАЗ В ГОД ХОДИ К ВРАЧУ БЕЗ ПРИЧИНЫ

Медицинские осмотры начинаются с самого рождения и необходимы для своевременного выявления особенностей развития и болезней. Ранняя диагностика делает излечимыми даже тяжелые болезни — рак, туберкулез, болезни крови и почек. Современная цифровая флюорография — безопасный и информативный скрининговый метод. Здоровые мужчины нуждаются в ежегодных профилактических медосмотрах. Это позволяет надолго сохранить здоровье.

Каждый мужчина с самого рождения подвергается врачебным осмотрам.

В младенческом возрасте особое внимание обращают на развитие нервной системы, на его соответствие возрастным нормам. Сразу же после родов каждого новорожденного оценивают по шкале АПГАР от нуля до 9 баллов, чем выше оценка — тем лучше. Чем меньше количество баллов, тем большее врачебное внимание требуется ребенку.

У грудничков очень внимательно проверяют развитие половой системы. Яички развиваются внутри тела, в животе и затем опускаются в мошонку. Иногда этот процесс замедляется или совсем останавливается. Например, в мошонке можно прощупать лишь одно яичко или там вообще будет пусто.

В этом случае нужна срочная консультация детского хирурга или детского уролога!

Яичко перестает правильно функционировать, когда находится в животе, при повышенной температуре. Кстати, именно по этой причине мальчиков запрещается «кутать», а ношение подгузников лучше ограничить из-за «парникового эффекта».

**При необходимости врач может поинтересоваться
правильностью мочеиспускания и даже назначить
дополнительные обследования мошонки и пениса.**

Регулярные врачебные осмотры особенно важны в «критические периоды» жизни мальчика — в 0,5, 1, 3, 5, 7, 12 и 16 лет. Именно в это время происходит рост или созревание важнейших органов и систем. Лучше, если этот процесс внимательно контролируется. Своевременное обнаружение особенностей развития поможет вовремя и достаточно легко все исправить. Например, молочные зубы могут расти кривь и вкось. Это, разумеется, не опасно и легко корректируется. Зато если «дотянуть» до школы — дело может дойти до операции, и даже она не гарантирует полного восстановления челюстно-лицевой системы.

Своевременное обнаружение проблемы с сердцем позволит избежать тяжелой болезни, иногда благодаря простому соблюдению «щадящего» режима.

Перед школой особое внимание уделяют глазам, их готовности к повышенным нагрузкам. Необходимо тщательно выполнять все рекомендации оку-

листа, чтобы не сделать сына «очкариком». Если в роду были мужчины с плохим зрением — лучше обратиться к врачу заранее. Сейчас существуют довольно эффективные методики «тренировки» зрения. Они наиболее действенны именно у детей.

12–14 лет. Особое внимание при медосмотрах уделяют сердцу и половым органам. Сердце может как бы «отставать» от роста остального тела. В этом случае назначают щадяще-тренирующий режим, изменение образа жизни на некоторое время. После достижения возрастной нормы мальчик снова вернется к нормальной жизни.

Также обязательно контролируется развитие пениса и вторичных половых признаков. Гениталии увеличиваются, появляется оволосение, головка свободно открывается и закрывается, могут «нагружать» грудные железы, «ломается» голос, может наблюдаться непропорциональный рост отдельных частей тела.

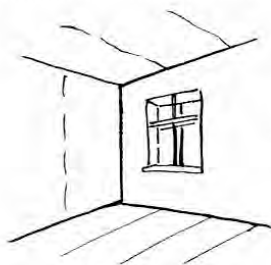
Все это — норма. Отклонение от этой нормы — повод для углубленного обследования у эндокринолога. Возможно, на медосмотре порекомендуют помощь и консультацию ортопеда, занятия лечебной физкультурой, массаж — для коррекции нарушения осанки.

15–16 лет. Начинается время неоднократных медосмотров «допризывников». Организм юноши в основном сформировался, но рост все еще продолжается. Делается углубленная проверка зрелости и

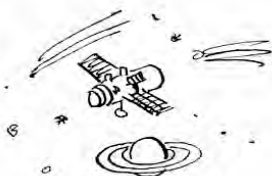
развития, а также наличия или отсутствия хронических болезней. Результаты обследования могут помешать выбору будущей профессии и службе в армии. Желание многих родителей «откосить» ребенка от армии я здесь не рассматриваю. Оно имеет как положительные, так и отрицательные стороны.

На этом пристальное внимание государства к большинству мужчин надолго ослабевает. Продолжаются регулярные медосмотры лишь «декретированного» контингента, то есть у тех, кто работает на вредном производстве. Медики, продавцы и многие другие обладатели санитарных книжек проверяются в основном на опасность распространения всевозможных инфекций. Лишь флюорография остается постоянным спутником каждого здорового мужчины. Она позволяет вовремя выявить туберкулез и рак легких — те болезни, которые необходимо обнаруживать на ранней стадии у практически здорового человека. В настоящее время используется цифровая флюорография — лучевая нагрузка при ней в 4–5 раза ниже, чем при любом другом рентгеновском обследовании.

Многие стараются увильнуть от флюорографии, ссылаясь на нежелание «облучаться» или на недоверие к массовому бесплатному обследованию и предпочитают сделать «общее обследование» с помощью компьютерной томографии. Это неправильно. Обычная флюорография позволяет обнаружить рак уже на первой стадии, когда размер опухоли еще меньше 1 см. Такой рак никак не проявляет себя, он не дает метастазов и достаточно надежно удаляется хирургически.



55%



14%



1%



30%

Начиная с 45 лет здоровый мужчина вновь нуждается в регулярных профилактических медицинских осмотрах.

Контроль за артериальным давлением, кардиограмма, проверка у окулиста и уролога – все это необходимое дополнение к «стандартному набору» (флюорография, общий анализ крови/мочи, терапия, хирург, ЛОР).

В развитых странах все мужчины также делают анализ крови на PSA (Простат Специфический Антиген). Он позволяет в ранние сроки заподозрить рак предстательной железы. В России это обследование не является обязательным и рекомендуется урологом по необходимости.

Все описанные врачебные осмотры – профилактические. Они предназначены именно для здоровых мужчин! Те, кто имеет хроническую болезнь, находятся на диспансерном наблюдении. Их осмотры проводятся гораздо чаще и направлены на выявление осложнений основного заболевания.



АНАЛИЗИРУЙ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ!

Чем лучше отношения в паре — тем лучше секс. Изменения в сексе у любой пары указывают на назревающие проблемы в отношениях. Работа, стрессы, возраст не являются истинными причинами нарушений в половой жизни. Чаще они влияют на отношения, которые и ухудшают половую жизнь.

Вспоминается старый анекдот: «...если ты приходишь домой и видишь, что у меня руки в боки — плевать мне на твою шляпу!» Имеется в виду — жене плевать на настроение мужа и его желания.

От атмосферы в доме, от теплоты отношений между людьми зависит очень многое. Именно это и определяет исходный, «базовый» уровень возбуждения перед сексом! Именно от этого зависит — предстоит ли унылый секс с «бревном» или радостное слияние разгоряченных тел.

Теоретически это понимают все. «Худой мир лучше доброй ссоры», в том числе и в личной жизни. Однако реальность часто идет вразрез с теорией. Головой понимаешь, что пора бы остановиться, но язык сам продолжает язвить и оскорблять. Если подобные неуправляемые ссоры становятся частыми — необходимо принимать меры. Например, набрать в рот святой воды. Три раза в день. На время

еды ее можно выплюнуть. Шутка. Но если заменить реальную жидкость способностью промолчать во взрывоопасной ситуации, эффект будет замечательным.

Надо лишь вовремя вспомнить о целях ссоры и к чему она может привести. Добьетесь ли вы в результате улучшения отношений и повышения качества секса? Тогда продолжайте ссориться! Если же чувствуете угрозу тому хорошему, что есть в вашей семье — наберите-ка в рот святой водички, да побольше!

Бывает сложно заподозрить трещину в отношениях, когда еще все вроде бы хорошо. «Благополучная семья» — за этой характеристикой нередко могут скрываться назревающие проблемы и подводные камни.

«Бледный секс» — один из ранних индикаторов скорого отдаления друг от друга самых близких людей.

Если вы заметили снижение «сексуального аппетита» со своей или с ее стороны — не надо кивать на дела, стрессы и возраст! Здоровый человек не смешивает эти понятия с сексом. Он способен достаточно быстро переключаться с работы на любовь. Возраст не является «ограничителем» сексуальности мужчины! С годами отношения могут меняться, как и частота половой жизни. Но «стандартные» два-три раза в неделю организм обеспечивает даже на пенсии.

.....
: **Увеличение перерывов, снижение удовольствия** :
: **от секса в зрелом возрасте говорит или о болезни,** :
: **или о семейном кризисе.** :

Любые проблемы в отношениях между людьми лучше исправлять на ранней стадии. Разбитую посуду действительно трудно склеить, но пока тарелка еще в полете — ее можно успеть спасти. Именно поэтому даже в счастливой семье необходимо периодически анализировать, переосмысливать отношения. И при анализе, и в решении проблем большую помощь может оказать семейный психотерапевт, врач-сексолог или психолог.



ПОЛОВИНА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОТ СТРЕССА

Стрессы возникают постоянно, чаще они вредят, но могут и приносить пользу. Различные стадии стресса необходимы для защиты от угроз и опасностей. Поддержание хорошей физической формы необходимо мужчине для успешного противостояния стрессу. Каждому человеку обязательно нужна разрядка: или слезы, или большая физическая нагрузка. Жизнь с постоянной тревогой особенно опасна для мужчин. Транквилизаторы и алкоголь для снятия стресса назначает только врач и строго по делу. Самолечение недопустимо.

Вы случайно не йог? Тогда это нереально! Стрессы всегда рядом, любой человек просто «купается» в стрессах!

Более того, стресс — естественная реакция организма на естественные же раздражители. Многие виды стресса полезны!

Давайте разберемся подробнее — что же такое стресс и с чем его едят.

Стресс — это реакция организма на любое воздействие, которое пытается изменить его стабильность.

Первая стадия стресса — тревога. Она возникает в самом начале, еще при появлении угрозы извне. Например, крупная авария на другом конце света взволновала многих жителей России. Наряду с сочувствием к пострадавшим они также испытывают страх, тревогу, волнение по поводу теоретической угрозы. Благодаря этому в кровь выбрасываются гормоны, которые помогают бороться с опасностью. Нашим организмам еще с древних времен были известны два вида такой борьбы. От опасности можно убежать или с ней можно сражаться.

В любом случае необходима энергия, стимуляция всех защитных сил организма. Поэтому при переживании первой стадии стресса у любого человека или животного учащается сердцебиение, поднимается артериальное давление, в кровь выбрасывается глюкоза, повышается тонус мышц и активность работы мозга... Каждый много раз мог наблюдать все это на себе, например, перед сложным экзаменом.

Если этап тревоги, «активации» затягивается, то наступает успокоение. Но сама тревога до конца не проходит! Она заставляет постоянно подавать в кровь все новые порции тех же гормонов. «Вот-вот, скоро уже, сейчас придет опасность!» — именно так считают защитные системы нашего организма.

Во многих случаях опасность действительно приходит.

Разберем быстрый стресс на примере угрозы нападения ночью на улице. Пример условный, удобен

лишь многообразием вариантов реагирования на один и тот же фактор.

Трезвый мужчина идет по темной пустынной улице. Сзади он слышит звук шагов и видит два смутных силуэта. Воображение мгновенно дорисовывает образ угрозы в виде пары верзил, вооруженных до зубов. Сердце, давление, глюкоза, мышцы, мозг — к бою! Но в зависимости от характера ситуации человек может выбрать один из нескольких вариантов реагирования; и хотя противник пока еще воображаемый — защита уже началась!

За секунду, иногда за доли секунды принимается решение — бежать или драться. Рассмотрим оба. Замечу, что любой стресс сразу блокирует действие половых гормонов и на время резко снижает все сексуальные реакции.

Драться. Зажав в кармане что-нибудь потяжелее, мужчина выбирает удобную позицию, его движения и реакции становятся более быстрыми. Наступает вторая стадия стресса — мобилизация всего организма. Именно в таком состоянии и хилый Шурик способен забить здорового хулигана.

Если же выбран второй вариант — бегство — та же самая вторая стадия поможет развить невиданную скорость, перепрыгивать через препятствия, перелезть через высокие заборы. Любой из этих вариантов приносит спасение от опасности — и стресс завершается победой. Говорят, что у победителя раны заживают быстрее — так и есть! «Победителем» считается даже тот, кто благополучно избежал опасности. У него прекращается блокирование действия половых гормонов и резко усиливаются

сексуальные реакции. Многие, кстати, стремятся испытывать умеренные стрессы для подобной стимуляции своей сексуальности.

Рассмотрим теперь «неудачный» вариант. Или убежать не удалось, или в драке силы оказались неравными — но победа не удалась. Обида, злость обычно поселяются в душе такого человека. Те же раны будут заживать намного дольше и хуже, хуже будет и с сексом. Так действует третья, нежелательная стадия стресса — «истощение».

Еще один нежелательный вариант — чрезмерно затянувшаяся первая стадия.

Длительное нахождение в состоянии тревоги также вредит любому мужчине. Стресса еще нет, может быть, его и вовсе не будет — а вред уже есть. В современном мире люди редко гибнут от описанных встреч на улице. А вот от тревоги и страха, связанного с ожиданием опасности, мужчины умирают регулярно.

Последствия хронического стресса: инсульт, инфаркт, гипертония, убийственные вредные привычки, язва. Все это — причины повышенной смертности у молодых мужчин. Женщины лучше защищены от последствий хронического стресса, поэтому у девушек не бывает инфарктов. А 30–40-летние мужики регулярно мрут от этой причины на пике стресса.

Женщины «разряжают» затянувшийся стресс слезами, плачем — и спасают себя. Мальчикам внушают в детстве, что мужчины не плачут. Поэто-

му для большинства взрослых мужчин «женский путь» защиты от стресса практически закрыт. Обычный представитель сильного пола некоторое время держится, стиснув зубы, а затем просто ломается.

Так как же не сломаться от воображаемой опасности?

Во время кризиса в США разорившиеся миллионеры массово бросались из окон, стрелялись, получали инфаркты только от того, что на их счетах оставалось всего несколько сот тысяч долларов. В России 90-х миллионы мужчин спились, не выдержав давления стресса, изменившихся условий жизни. А женщины — и американки, и россиянки — потихоньку вытянули свои семьи из Депрессии.

⋮ Спрятаться от стресса практически невозможно. ⋮
⋮ Уметь защищаться от него необходимо каждому ⋮
⋮ мужчине. ⋮

Существуют два основных способа.

Первый — «расслабиться и получить удовольствие». На большую часть неприятностей можно взглянуть с различных сторон. Где-то потеряешь — где-то приобретешь. Можно отнестись к работе на дачном участке как к месту каторжного труда на злую тещу. А можно, например, рассматривать все ту же дачу как возможность отдыха с друзьями на свежем воздухе. Получите хорошую новость в начале рабочего дня — и весь день, скорее всего, пройдет в отличном настроении.

В короткие предпраздничные дни реже происходят серьезные стрессы именно потому, что люди «предвкушают» предстоящий отдых и реагируют более беззаботно.

Второй — «поздно пить боржоми...». Например, в случае смерти близкого человека просто неразумно и бесполезно пытаться искусственно поднять себе настроение. Реальным способом справиться с уже наступившим стрессом является физическая нагрузка!

Именно физическая нагрузка способна уменьшить количество адреналина в крови. Порция адреналина, гормонов может «сгореть» в покое примерно за сутки. Активные движения, физический труд, физкультура — «сжгут» ту же порцию адреналина за считанные минуты. Он просто не успеет причинить вред вашему сердцу! Артериальное давление повысится и сразу нормализуется, а не останется в виде гипертонической болезни. Инсульт, кровоизлияние в мозг гарантировано не произойдет! Скорее всего, не будет и сахарного диабета или язвы.

Годится любая переносимая физическая нагрузка. Кто-то начинает двигать шкафы или пылесосить пол. Кто-то побежит на стадион или пойдет прогуляться с собакой. А кто-то хватается за гантели или начинает отжиматься. Вариантов море! Надо лишь помнить, что цель всех этих занятий — борьба с опасным стрессом. Возвращаться домой с прогулки нужно только тогда, когда придет в порядок сердечно-сосудистая система, а не когда собака сделает все свои «дела».

Популярные способы лечения стресса и его последствий — лекарства и алкоголь. Феназепам, реланиум, элениум, ... — эти и многие другие транквилизаторы продаются строго по номерным рецептам с печатью! И это правильно. Они способны быстро успокоить душу и защитить сердце с сосудами.

Точно таким же действием обладает алкоголь — самое известное и доступное средство от стресса. Современные лекарства оказывают более сильное и качественное действие на психику человека; алкоголь тут сильно проигрывает. Однако у всех перечисленных средств есть одно неприятное качество — буквально через две-три недели к ним может возникнуть привыкание. Стресс останется, а защита от него уменьшится — создается риск зависимости. Именно поэтому подобные лекарства приносят большую пользу, лишь если их назначает специалист и только по делу. «Самолечение» такими средствами недопустимо.



СОМНЕНИЯ ПРОЧЬ!

- Страх оказаться несостоятельным — главная причина проблем у новичков. Лучшее решение для перфекциониста — стать естественным. Прекращайте ипохондрию и продолжайте заниматься любимым делом!

Самая большая угроза для мужской потенции — неуверенность. Она вызывает мысли-сомнения, тревогу, волнение... — вообще отшибает всякое желание. Долгожданное свидание превращается в лихорадочную работу по «подъему» члена. Как же этого можно избежать?

Почти все подростки, парни испытывают сомнения в своей состоятельности до начала регулярной половой жизни. После приобретения достаточного опыта места для тревоги обычно не остается, проблема решается сама. Однако для молодых, только начинающих, периодическая невозможность введения может превратиться в настоящее проклятие!

- **Ответ на тысячи подобных вопросов может быть только один — быть самим собой, быть естественным!**

Основная проблема молодых в том, что они пытаются копировать кого-то, быть «не хуже», быть «круче всех». При таком сравнении всегда остается

риск неудачи, тем более если в качества эталона берутся порноактеры.

Как может 15-летний пацан сравнивать свое достоинство с 30-сантиметровым «жезлом» двухметрового дядьки из фильма?! Вот и кажется новичку, что его 15-сантиметрового «коротыша» могут просто обсмеять. Дело в том, что он совершенно не учитывает страхов своей девушки. Она-то как раз боится таких «гигантов», и «среднестатистический» 15-сантиметровый «крепьш» воспринимается ею как опасность. Через отверстие, которое пропускает лишь кончик пальца — вставить эту огромную «палку»?!

Он боится, она боится — первый раз фактически превращается в настоящее испытание для нервов.

Быть естественным в этом случае — значит, испытывать желание, возбуждение, которое будет возрастать в процессе свидания. Вообще не обращать внимание на пенис! Он поднимется автоматически! Появилась возможность целоваться, обниматься, получать удовольствие? Вот и пользуйся ей!

Когда в голове вообще не будет ни одной мысли — успех гарантирован. Надо лишь заранее позаботиться о контрацепции, чтобы в процессе свидания не отвлекаться на подобные вопросы.

Условия для встречи тоже должны быть хорошими и подготовлены заранее. Главным должны быть не роскошь обстановки или угощения, а полная гарантия того, что никто не помешает.

Однажды заведенный мужчина работает как трактор и достаточно равномерно «стучит своим

дизелем». Больше, меньше нагрузка — не имеет значения. Запас по мощности в этом возрасте достаточно велик. Но иногда, по какой-то случайной причине, может произойти сбой. Возможно, усталость, стрессы, мысли о чем-то отвлекут от приятного свидания. Это может вызвать вполне объяснимое снижение эрекции. Дальше возможны два варианта реагирования: адекватный и ипохондрический.

⋮ **Адекватным будет спокойное отношение. Нет эрекции — значит, и не особенно хочется. Будет желание — будет и эрекция. Проблемы нет, как нет и чувства вины или опасения «опозориться».** ⋮

Второй вариант включает в себя тревогу, опасение, что подобный «сбой» может повториться. Обычно вскоре находится кажущееся правдоподобным объяснение, какая-то болезнь. В голову сразу приходит один из модных диагнозов — простатит, аденома, импотенция. Увериться в наличии подобной болезни очень легко, ведь, если «прислушаться» к себе, отыщется множество характерных симптомов. Прочитайте начало книги Джерома К. Джерома «Трое в лодке не считая собаки» и убедитесь в этом.

Если дать волю подобным мыслям — может развиться настоящий невроз, который потребует лечения у психотерапевта или сексолога. Поэтому лучше не допускать подобного, не сводить свои проблемы или особенности к болезням.



НИКОГДА НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ!

В жизни любого мужчины случаются потери. Позвольте себе отреагировать на горе утраты. Со временем острота переживаний должна снижаться. Если этого не происходит — обратитесь к врачу-психотерапевту. Траур нельзя носить вечно. Позвольте расцвести садам в своей душе.

Что делать, если случилась утрата? Умер самый близкий человек или умерла любовь... Верить ли словам многочисленных песен — что жизнь на этом закончена? Нужно ли горевать все оставшееся время или можно сразу повеситься?

Если подобное действительно случилось — вы имеете полное право погрузиться в печаль. Если сможете — не заглушайте боль утраты водкой, наркотиками или «успокаивающими». Действительно, они на время отвлекают или заглушают грусть и тоску... Однако после прекращения их приема отчаяние накатывает с новой силой.

«Мужчины не плачут» — это миф. Мужчины и правда не плачут по всяким мелочам. Но если появилось ощущение, что сердце сейчас может разорваться — отбросьте все приличия и дайте выплеснуться вашим чувствам! В этот момент может показаться правильным как-то пострадать, например, получить инфаркт или разбиться на машине. Нужно, чтобы ваша личность задвинула такие желания куда подальше.

Обычно они появляются в виде вспышки, сильного желания наказать, уничтожить себя или окружающих. Уже через несколько секунд может наступить прозрение... Главное, чтобы это не произошло в полете, где-нибудь между 13-м этажом и землей.

Прошли девять дней, возможно, две недели — острота переживаний уже немного притупилась. Несмотря на боль, все равно придется включиться в обычную жизнь. Повседневные дела, работа, учеба нужны еще и для «переключения» направления мысли.

Если описываемый естественный процесс задерживается, а убийственные мысли по-прежнему приходят в голову — необходимо срочно обратиться к врачу-психотерапевту!

Если вы человек верующий, такую роль может выполнить священник или собрат по вере. Поделитесь своей тяжестью с тем, кто сможет принять на себя этот груз. Специалист, скорее всего, просто сделает это более квалифицированно. В этот момент возможна и лекарственная помощь — разово или целым курсом.

Прошло полгода-год. Жизнь пришла в норму, восстановилось душевное равновесие. Все же периодически может накатывать грусть, тоска, но эти приступы уже не должны быть такими долгими и мучительными. Временами в жизни появляются приятные моменты, которые помогают смеяться и улыбаться. Никто не заставляет давить их искусственно.

Примите реальность жизни — она, несомненно, имеет и светлые стороны. Если происходящее с вами не соответствует описанному — в ближайшее время обратитесь к врачу-психиатру или психотерапевту. Лишь непредвзятый взгляд специалиста способен объективно оценить ваше душевное равновесие и помочь в случае отклонения.

Приходит весна, природа зацветает. В какой-то момент и в вашей душе может распуститься цветок любви. Не нужно бояться, что новые чувства могут перечеркнуть ушедшие. Траур нельзя носить вечно! Позвольте себе вернуться ко всем радостям жизни, когда этого реально захочется. Пусть и в вашей душе вновь зацветут сады... а завязь — принесет плоды!



УВАЖАЙТЕ СЕБЯ

- Самоуважение, принятие себя — основные составляющие харизмы, истинной привлекательности для окружающих.
- Принятие себя просто не имеет смысла без самосовершенствования, искоренения своих тараканов.

Большинство психологов рекомендуют «любить себя любимого». Многим мужчинам действительно этого не хватает.

- Основная часть такой любви — самоуважение.
- В любой компании всегда выделяются уверенные в себе люди. Это совсем не означает, что они всегда и во всем правы. Иногда они могут сильно ошибаться и вообще нести откровенную чушь. Привлекательность для окружающих, харизма немислимы без такого внутреннего ощущения.

Лучше всего прийти к этому результату через естественность. Практически все слышали выражение «принимай себя таким, какой ты есть...». Почти все забывают продолжение этой фразы: «...и делай себя лучше!» Вообще эта рекомендация относится к себе, а не является требованием к окружающим. Она обязательно включает в себя анализ своих недостатков, принятия себя как личности со всеми

.....

тараканами и постепенное, настойчивое самосовершенствование, удаление всех багов.

«Хочешь воспитать Лорда – начни с дедушки». Это старинное выражение означает, что невозможно сразу стать идеальным. Поэтому не огорчайтесь по поводу своих особенностей. Зато со временем, примерно через поколение, нежелательные свойства личности будут полностью ликвидированы или превратятся в полезные особенности. Жадность перейдет в хозяйственность, а донжуан станет верным семьянином.

Как обычно, информационной поддержкой читателей я занимаюсь на сайте и форуме <http://forum.dok34.ru>

Успехов!

ПРАВИЛА МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ВНИМАНИЕ К ГЛАВНОМУ

Правило №1. Регулярно и в удовольствие	8
Правило №2. Уделяй внимание половому члену	15
Правило №3. Потенция. Пересмотри свои лекарства	18
Правило №4. 7 принципов гигиены	21
Правило №5. Не все нижнее белье одинаково полезно.....	31
Правило №6. Заботиться о спине — заботиться о потенции	34
Правило №7. Размер имеет значение... для тебя	39
Правило №8. Что нужно знать о продажной любви	43
Правило №9. Золотые правила контрацепции	48
Правило №10. Мастурбация.....	54
Правило №11. Триппер, сифилис, Спид. Помни!	58
Правило №12. Борись с ревностью!.....	63
Правило №13. Один партнер — хорошо.....	66

ГЛАВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ

Правило №14. Когда нужно следить за давлением	68
Правило №15. Контролируй холестерин.....	73
Правило №16. Следи за гормонами.....	77
Правило №17. Стул — это важно	81
Правило №18. Принимай правильные витамины	84

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЯ

Правило №19. «Мужское» питание	87
Правило №20. Самые важные физические упражнения.....	93
Правило №21. Главное правило твоей энергии	98
Правило №22. Приучи себя к закаливанию	104
Правило №23. Двигайся	109
Правило №24. Здоровые продукты	112

ФАКТОРЫ РИСКА. ПОМНИ ПРО НИХ ГЛАВНОЕ

Правило №25. Особое внимание инфекциям в детском возрасте	115
Правило №26. Анаболики.....	125
Правило №27. Холод может быть опасен.....	128
Правило №28. Как защититься от травм	133
Правило №29. Велосипед может быть опасен	136
Правило №30. Победа над запорами	139
Правило №31. Берегись кондиционера!.....	142
Правило №32. Нет химии!	145
Правило №33. Как защитить себя от инфаркта	148
Правило №34. Алкоголь. Что, где, когда?	152
Правило №35. Лишний вес	158
Правило №36. Курение. Лучше брось!	162

6 ПРАВИЛ НА ВСЕ ВРЕМЕНА

Правило №37. Раз в год ходи к врачу без причины	166
Правило №38. Анализируй ваши отношения!.....	172
Правило №39. Половина заболеваний от стресса	175
Правило №40. Сомнения прочь!	182
Правило №41. Никогда не отчаивайтесь!.....	185
Правило №42. Уважайте себя.....	188

Научно-популярное издание

БИБЛИОТЕКА ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА. 36 И 6 ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ

Мостовский Б. В.

36 И 6 ПРАВИЛ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Ответственный редактор *П. Вяткина*
Художественный редактор *П. Петров*
Компьютерная верстка *А. Голомазова*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо», 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»**
E-mail: international@eksmo-sale.ru

**International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.**
international@eksmo-sale.ru

Подписано в печать 26.08.2011.

Формат 75×108 1/32. Печать офсетная. Усл. печ. л. 9.0.

Тираж 6000 экз. Заказ № 7315.

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

ISBN 978-5-699-52256-9



9 785699 522569 >

МОСТОВСКИЙ БОРИС ВИЛОРОВИЧ – врач-сексолог, врач-физиотерапевт первой категории, награжден Почетной грамотой Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации.

Быть настоящим мужчиной в наши дни значит всегда быть в тонусе. В этой книге вы найдете советы, как сохранить здоровье сильного пола. Следуя простым рекомендациям о правильном питании, выборе лекарств, спортивных упражнениях, семейных отношениях, вы сможете всегда быть в форме, забыть о многих проблемах.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ – ЭТО ПРОСТО!

**«мужское»
питание**

**золотые правила
контрацепции**

**главное
правило
твоей
энергии**

**принимай
правильные
витамины**

7

**потенция.
пересмотри
свои
лекарства**

**принципов
гигиены**

В СЕРИИ ВЫХОДЯТ КНИГИ:

- 36 и 6 правил здоровой спины
- 36 и 6 правил здоровых глаз
- 36 и 6 правил здоровых зубов



ЭКСМО

ISBN 978-5-699-52256-9



9 785699 522569 >