

A woman with long, wavy brown hair, wearing a bright red, long-sleeved, form-fitting dress, is smiling and looking towards the camera. She is holding a round, silver-colored tray with both hands. The tray is filled with several oysters on ice, garnished with two lemon wedges and a small sprig of green herbs. The background is a blurred restaurant interior with shelves stocked with various bottles and glasses.

Алина  
Рейзельман

Диета  
*Афродиты*

100 рецептов афродизиаков

Алина Рейзельман  
**Диета Афродиты**

«Издательские решения»

## **Рейзельман А.**

Диета Афродиты / А. Рейзельман — «Издательские решения»,

«Диета Афродиты» — это увлекательное исследование, посвященное афродизиакам и включающее более 100 рецептов из них. Книга откроет вам путь к более здоровым отношениям как с едой, так и с близкими людьми. Вы сможете по-новому взглянуть на многие болезни, которые напрямую связаны с питанием и которых можно избежать при правильном подходе к рациону. Ведь все, к чему бы вы ни стремились, — усиление либидо, повышение энергии, улучшение настроения или повышение качества жизни... — все начинается с еды.

© Рейзельман А.

© Издательские решения

## Содержание

Об авторе	6
О книге	7
Предисловие	8
Глава 1. Афродизиаки и сексуальность	9
Глава 2. Холистическая философия	15
Глава 3. Сексуальная диета	19
Похудение	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Диета Афродиты**  
**100 рецептов афродизиаков**  
**Алина Рейзельман**

© Алина Рейзельман, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Об авторе

Алина Рейзельман – успешная бизнес-леди, популярный блоггер и сценарист. Сегодня бренд Алина Рейзельман объединяет в себе несколько направлений, такие как пропаганда здорового образа жизни, советы для путешественников, социальные проекты в области кинематографии и благотворительности, рекомендации по воспитанию детей и созданию элегантного стиля. Результатом практических исследований в сфере здорового питания является написанная Алиной «ДИЕТА АФРОДИТЫ» – это увлекательное исследование, посвященное афродизиакам и новому взгляду на диету мужчин и женщин. На своем авторском сайте Алина также ведет блог, где рассказывает об искусстве кулинарии, рецептах, этнической кухне и ресторанах.



## О книге

**«ДИЕТА АФРОДИТЫ»** – это новый подход к рациону и здоровому питанию. Стресс, усталость и низкий уровень сексуальной энергии являются распространенными симптомами в наше время. Моя книга может вам помочь! В ней исследуется взаимосвязь между здоровым питанием и сексуальностью с объяснениями и рецептами блюд. Каждая глава включает подробный анализ пищевой ценности продуктов, рецептов их приготовления и эффекта, которые они производят. В книге вы найдете более 100 рецептов афродизиаков, а также идеи для вегетарианских блюд. Прочитав ее, вы увидите взаимосвязь между либидо и образом жизни – физической активностью, полноценным сном и жизненным настроением. Книга предлагает идеи для оригинальных сексуальных игр и объясняет, почему холистический подход лучше синтетических лекарств, предназначенных для повышения либидо.



## Предисловие

С середины 90-х годов появилось много научных работ о здоровом образе жизни и взаимосвязи питания и здоровья. Свое личное исследование я начала несколько лет назад, когда моя семья боролась за жизнь свекра. У него диагностировали рак, и мы пытались найти ответы на многочисленные вопросы. Почему возникает рак? Как помочь? Какие лекарства и альтернативные методики существуют? Я узнала, что некоторые доктора в Канаде и Азии лечат рак специальными диетами и гомеопатией. Многие из них добивались отличных результатов и даже исцеляли людей полностью. Самые лучшие методы борьбы против рака – превентивные, т.е. правильное питание и спорт. Я стала собирать информацию о пищевой ценности продуктов, трав, специй, и впоследствии мои заметки выросли в книгу об афродизиаках.

Если вы читаете эту книгу, то очевидно, что вы заботитесь о своем здоровье и хотите еще больше его укрепить. Информация, изложенная в книге, откроет вам путь к более здоровым отношениям, как с едой, так и с близкими людьми. Вы сможете по-новому взглянуть на многие болезни, которые напрямую связаны с питанием и которых можно избежать при правильном подходе к ежедневному рациону. А если в какой-то момент вы начнете сомневаться, что способны настолько изменить свою жизнь, поймите очень важную вещь: вы уже начали это делать. Потому что все, к чему бы вы ни стремились – усиление либидо, повышение энергии, улучшение настроения, концентрации, сна, спортивных результатов, состава тела или повышение качества жизни... —

Все начинается с еды.



## Глава 1. Афродизиаки и сексуальность



Пониженное либидо – распространенный синдром двадцать первого века. При попытке совместить напряженный рабочий график с семьей, мужчины и женщины испытывают проблемы интимной близости. Отсутствие сексуального влечения, трудности в поддержании полового возбуждения и достижения оргазма приобрели в современном обществе масштабы эпидемии.

Глобальное исследование «Сексуальное здоровье», проведенное Durex в 2011 году, выявило, что люди в Соединенных Штатах и Великобритании не довольны своей сексуальной жизнью. В Японии уровень удовлетворенности один из самых низких в мире<sup>1</sup>.

Исследование, опубликованное в 2008 году в Журнале акушерства и гинекологии (Obstetrics and Gynaecology magazine), показало, что 43 процента опрошенных женщин в Соединенных Штатах страдают от низкого либидо. В опросе приняли участие 31,000 женщин. Данные других исследований<sup>2</sup> показывают, что одна треть женщин могут испытывать потерю либидо, независимо от возраста. Снижение сексуального желания у мужчин встречается чаще, чем кажется, потому что «повышенное либидо мачо» не что иное, как стереотип. По данным некоторых докладов<sup>3</sup>, каждый пятый мужчина испытывает проблемы сексуального влечения, и каждый десятый страдает от одной из разновидностей сексуальной дисфункции. Исследования, проведенные в Университете Чикаго и медицинской школы Роберта Джонсона, выявили, что более 30 процентов мужчин и 40 процентов женщин в Соединенных Штатах испытывают проблемы в сексуальной жизни. Мужчины и женщины страдают от потери сексу-

---

<sup>1</sup> <http://www.durex.com/en-SG/SexualWellbeingSurvey/Frequency%20of%20Sex/Pages/default.aspx>

<sup>2</sup> Роберт Л. Филлипс, врач, и Джеймс Р. Слотер, доктор медицинских наук, Университет Миссури-Колумбия школа медицины, Колумбии, штат Миссури. «Депрессия и сексуальное желание» – известный американский врач.

<sup>3</sup> Гольдштейн, доктор медицинских наук, глава больницы сексуальной медицины в Альварado Сан-Диего и главный редактор Журнала сексуальной медицины.

ального желания, как правило, по одинаковым причинам, что и выявится в нашем дальнейшем исследовании.

По данным исследования сексуального поведения, лишь 42% россиян удовлетворены своей сексуальной жизнью<sup>4</sup>, а половина опрошенных женщин (49%) никогда не испытывает оргазма во время интимной близости с партнером. Среди тех, кто состоит в браке, интимной жизнью доволен лишь каждый третий<sup>5</sup>. И это при том, что были опрошены респонденты из самой выигрышной категории населения – молодые люди до 35 лет. Сексуальная гармония в отношениях очень важна для россиян<sup>6</sup>. Сексуальная неудовлетворенность стоит на третьем месте в списке основных причин разводов в России.

Многие натуральные продукты способствуют повышению либидо, улучшая таким образом качество жизни сексуально обездоленных людей. Физическая активность, качественный отдых, позитивное отношение, в сочетании с правильным питанием могут усилить сексуальное желание. На протяжении всей истории еда и сексуальность тесно переплетены между собой. Примеры этой взаимосвязи можно наблюдать в искусстве и литературе. Что такое сексуальность, и какая связь между сексуальностью и питанием? Известный психиатр Зигмунд Фрейд считал, что сексуальность является наиболее важным мотиватором в жизни. По мнению психиатра Карла Юнга, сексуальность или либидо определяется как психическая энергия: «Это энергия, которая проявляется в процессе жизни и воспринимается субъективно как стремление и желание.»

Сексуальность человека является сложной комбинацией сексуального поведения и способность переживать близость, эротическую реакцию и испытывать сексуальную привлекательность. Либидо можно описать как желание сексуальной близости. Стандарта уровня либидо не существует, и никто не может сказать, что является нормой, так как все люди разные, а сексуальные потребности и предпочтения отличаются друг от друга. Есть несколько основных элементов, которые могут помочь определить сексуальность человека. В формировании желания сексуальной близости у человека играют роль биологические, психологические и социальные факторы.

Биологический аспект охватывает диету, питание, лекарства, физическую активность, и уровень гормонов, которые регулируют половую функцию. Психологические компоненты включают в себя такие факторы как личность, мировосприятие, и управление стрессом. Социальные факторы формируются на фоне семейной ситуации, культуры, традиций и религиозных верований. Все эти элементы имеют решающее значение в формировании сексуального поведения человека, потому что депрессия, гормональный дисбаланс, низкий уровень тестостерона и прием лекарств также могут быть причиной снижения либидо. Отсутствие близости и сексуального контакта может отрицательно сказываться на отношениях, потому что либидо является важным элементом в формировании интимной связи. Сексуальное желание одинаково важно для мужчин и женщин, так как это один из основных принципов партнерства пары. Низкое либидо или потеря сексуального желания может принести напряженность и проблемы, потому что связь между партнерами становится уязвимой.

Секс объединяет людей телом и духом. При отсутствии тесной связи, один из партнеров или оба ищут то, что может заменить секс, например, избыточное потребление пищи или злоупотребление алкоголем, либо отдельное времяпровождение. Если один из партнеров имеет более высокий уровень полового влечения, отсутствие сексуальной активности может стать препятствием в отношениях и привести к спорам и сопротивлению, а партнеры впоследствии отдаляются друг от друга. Секс важен не только для построения отношений. Секс укреп-

<sup>4</sup> <http://www.psychologies.ru/sexuality/libido/dostatochno-li-myi-zanimaemsya-seksom/2/>

<sup>5</sup> <http://www.rg.ru/2012/09/19/lubov.html>

<sup>6</sup> <http://www.lyubi.ru/psy52.php>

ляет состояние здоровья, так как приносит пользу душе и телу. Сексуальная активность помогает сохранить здоровье сердечнососудистой системы, избавиться от стресса, сжигает калории, улучшает мыслительный процесс и укрепляет иммунную систему. Во время секса, и особенно во время оргазма, человеческий мозг выделяет гормоны и химические вещества, которые улучшают физическое и психологическое здоровье. Фенэтиламины, эндорфин и окситоцин известны как «гормоны любви» или «гормоны счастья», которые повышают самооценку, помогают человеку расслабиться, построить с партнером крепкие отношения, основанные на доверии. Это важно для поддержания здорового сексуального влечения, чтобы сохранить отношения и физическое здоровье в хорошей форме. Существует несколько естественных способов повышения уровня либидо, и питание является одним из них.

Еда является неотъемлемой частью здорового состояния человека; это источник питания и энергии, который дает нам физическую выносливость и умственную силу. Человеческое тело – это сложный механизм, который нуждается в правильном сочетании питательных веществ, витаминов и минералов для эффективной работы. Еда – наше топливо, и наше здоровье зависит от того, какое топливо мы используем. Вот почему поговорка: «мы то, что мы едим» стала популярной. В ней заключен здравый смысл: если вы регулярно потребляете нездоровую пищу, рано или поздно у вас начнутся проблемы со здоровьем, которые приведут к ожирению, сахарному диабету, болезни сердца и другим физическим осложнениям.

Но пища – это не только топливо для тела. Питание также играет важную роль в медицине, социальной и духовной жизни, и в кулинарном искусстве. Многие травы, орехи и фрукты использовались в медицинских целях и в религиозных церемониях тысячи лет. Другие продукты, известные как афродизиаки, показали свою способность усиливать сексуальную активность благодаря компонентам и своему химическому составу. В этой книге я исследую связь между здоровой, вкусной пищей и сексуальным желанием. Древняя китайская поговорка гласит: «Тщетны усилия врача, если человек пьет лекарства и пренебрегает диетой». И в этих словах заключена великая мудрость.



Либи́до и выбор образа жизни тесно связаны. Низкий уровень самодисциплины и незнание основ правильного питания может нанести вред здоровью и интимной жизни. Наше здоровье в наших руках, ведь поддерживать хорошую форму не так уж и сложно. Следуя некоторым простым правилам, вы сможете повысить либидо естественным способом, а именно следовать правилам здорового питания, выполнять физические упражнения, научиться управлять стрессом и полноценно отдыхать. Тем не менее, даже эти простые правила, кажутся сложными для некоторых людей. Причиной тому становится сидячий образ жизни, лень и пристрастие к нездоровой пище.

Некоторые удивляются, почему сексуальная энергия пропадает, и что становится причиной спада половой активности. Стресс, усталость, и низкий уровень сексуальной энергии стал обычным явлением в наше время. Люди с напряженным графиком работы, вынужденных много путешествовать, выполняющих рутинную домашнюю работу сталкиваются с трудностями. Им не удастся поддерживать устойчивое половое влечение из-за усталости и стресса. Быстрый темп современной жизни и нехватка времени для качественного отдыха с партнером вытесняют из нашей жизни романтику и интим. Потенция и либидо имеют прямую связь с нашим образом жизни. Сегодня люди едят на ходу, и, как следствие, нездоровую пищу потребляют намного чаще, чем салаты и фрукты. Нездоровое питание приводит к метаболическим нарушениям и ожирению, увеличивает риск развития диабета. У людей с недостаточным или избыточным весом спад сексуального желания может быть результатом сбоя гормонального баланса.

Доступность снотворного, обезболивающих и успокаивающих лекарственных препаратов, которые заменили натуральные средства, усугубляют проблему. Многие из них имеют побочные эффекты, такие как сонливость, вялость, усталость и растерянность, и эти состояния могут уменьшать сексуальное желание. Отсутствие физической активности из-за длительного рабочего дня и сидячий образ жизни также увеличивают риски для вашего здоровья. Медицинские исследования<sup>7</sup> показали, что так называемая «сидячая болезнь» увеличивает риск развития сердечных заболеваний, диабета, рака, и приводит к ожирению. Кроме того, она влияет на осанку и создает напряжение в мышцах, в результате чего человек страдает от боли в спине. Плохой рацион, прием лекарственных средств, и отсутствие физической активности увеличивают риск сердечнососудистых заболеваний и снижает метаболизм. Ожирение приводит к психологическим проблемам, таким как низкая самооценка и неуверенность в себе, что напрямую сказывается на сексуальном поведении человека.

Либидо напрямую связано с уровнем половых гормонов. Снижение полового влечения возникает у людей с низким уровнем тестостерона, который можно повысить, не прибегая к лекарственным препаратам. Нужно лишь составить правильный рацион питания. Например, потребление говядины, устриц, фасоли, брокколи и чеснока способствует выработке тестостерона. Отсутствие цинка в питании приводит к бесплодию и импотенции. Также доказано, что кофеин, содержащийся в кофе и чае, губителен для либидо<sup>8</sup>. Вопросы здоровья напрямую связаны с сексуальными проблемами. Никогда не поздно начать потреблять здоровую пищу, всегда можно выделить несколько минут в день для физических упражнений, использовать естественные способы управления стрессом. Эта книга расскажет, как сексуальная диета и набор определенных продуктов могут увеличить половое влечение и улучшить сексуальную жизнь.

Джордж Бернارد Шоу однажды сказал: «Нет любви более искренней, чем любовь к еде». Любовь к еде и еда для любви – вопросы, обсуждаемые с древних времен. Считалось, что

<sup>7</sup> Дэвид Данстан, доктор философии, ведущий автор исследования и руководитель лаборатории физической активности института по изучению сердца и диабета Baker IDI в штате Виктория, Австралия. Тираж: Журнал американской ассоциации сердца

<sup>8</sup> Медицинский исследовательский центр университета Дьюка

некоторые продукты увеличивают сексуальную силу и желание. Историки еды говорят, что древние греки любили продукты, которые улучшают сексуальную активность и продляют удовольствие. Продукты, которые имели свойства афродизиака, упоминаются в мифологии. Слово «афродизиак» происходит от имени греческой богини Афродиты, богини любви. В древний список «сексуальных продуктов питания» входит анис, базилик, морковь, шалфей, фисташковые орехи и укроп. Гиппократ, древнегреческий философ и медицинский деятель, который жил в Греции между 460 и 380 г. до н.э., известен своими рекомендациями потреблять определенные продукты для поддержания сексуальной выносливости. Он считал, что чечевица и мед сохраняет мужскую силу и энергию в любом возрасте, традиционный греческий суп из фасоли поддерживает уровень либидо, а артишоки способствуют рождению мальчиков. В одной из своих медицинских работ он писал: «Пусть пища будет твоим лекарством, а твоё лекарство – пищей твоей.»

Еда и сексуальная сила связаны друг с другом на протяжении тысяч лет. Китайский император Хуан-Ти написал руководство по технике секса пять тысяч лет назад, в котором он утверждал, что «специи и продукты питания являются активными сексуальными стимуляторами. Связь между сексуальной активностью и едой прослеживается даже в Ветхом Завете. «Я надушила постель мою *миррой, алоэ и корицей*. Пойдем, *до утра* будем упиваться *любовью*, насладимся ласками», – пишет Царь Соломон в одной из книг Священного Писания<sup>9</sup>. Английский травник Николас Кулпеппер сделал в семнадцатом веке открытие, что спаржа «увеличивает похоть в мужчине и женщине». Интересная статья из журнала Forbes сообщает, что: «Сколько люди занимаются сексом, столько они изо всех сил пытаются приобрести соответствующий настрой. В древней Индии молодого человека, который показал себя бесстрастным в постели, пытались излечить при помощи козлиных яичек, отваренных в молоке. Римский сатирик Ювенал первым обратил внимание на соблазнительные качества устриц. В «Тысячи и одной ночи», кориандр быстро решил проблему бездетности у купца, который не мог иметь детей на протяжении 40 лет.<sup>10</sup>

Согласно европейскому фольклору в девятнадцатом веке мужчинам-французам подавали до свадьбы блюда из спаржи, так как этот продукт был известен своими свойствами афродизиака. В спарже много калия, клетчатки, а также витамины А, группы В и С. Это волшебная комбинация витаминов и минералов производит гистамин, необходимый для достижения оргазма у обоих полов. Некоторые овощи, фрукты, травы и орехи использовались в древние времена в медицине, религиозных ритуалах и эзотерических практиках, часто символизируя сексуальную силу этих продуктов. Древняя мудрость доказывает, что некоторые продукты и напитки способствуют возбуждению, увеличивают продолжительность любовных утех и помогает получить большее удовольствие во время сексуального контакта. Например, мед считается афродизиаком, потому что включает «любовный» ингредиент под названием бор, микроэлемент, который поддерживает выработку организмом эстрогена и его метаболизм. Эстроген – женский половой гормон, который помогает избежать сухости влагалища и его сжигания, а это играет большую роль в поддержании высокого уровня сексуальной активности. Бор также повышает уровень тестостерона, а этот гормон необходим для полового влечения и оргазма.

Еда и секс – это базовые потребности человека, которые приносят удовольствие. Шелковистая текстура расплавленного шоколада и кусочки экзотических фруктов за ужином оживят свидание и взбудоражат эротическое воображение. Некоторые продукты считаются афродизиаками из-за их формы, другие из-за запаха, а третьи – из-за магического сочетания витаминов и минералов. Еда имеет символическое значение, которое всплывает в памяти. Многие

<sup>9</sup> Ветхий Завет, Книга Притчей Соломоновых, 7:17

<sup>10</sup> [http://www.forbes.com/2003/09/10/cx\\_ns\\_0910healthintro.html](http://www.forbes.com/2003/09/10/cx_ns_0910healthintro.html)

отождествляют яблоко с «запретным плодом», а вишня символизирует девственность. Древние ацтеки называли авокадо яйчком, сравнивая его плоды с мужскими половыми органами из-за их формы. Легко понять, почему некоторые продукты напоминают сексуальные части тела. Бананы и морковь, например, имеют сильное сходство с фаллосом. Запах, который источают некоторые фрукты, может быть сексуально возбуждающим. Было выявлено, что тыквенный пирог усиливает сексуальное желание мужчин, а шоколад пробуждает страсть в женщинах. Некоторые продукты можно описать как эротические или чувственные из-за своей консистенции или сладкого вкуса. Взбитые сливки и клубнику часто используют в интимных играх. Большинство сексуальных и эротических игр с едой укрепило концепцию сексуальности еды. Сцену из фильма «9½ недель», в которой Джон кормит закрывшую глаза Элизабет, чтобы она ощутила разные вкусы, можно назвать сексуально насыщенной. Джон использует молоко, мед и красный перец чили, чтобы соблазнить Элизабет.

На протяжении веков люди искали продукты, создающие настроение для интимной близости. Но сексуального настроения зачастую недостаточно, люди хотят испытывать длительные оргазмы. Мужчины хотели бы избежать проблем с эрекцией, женщины – быть привлекательными для своих партнеров и уверенными в себе. Появляется все больше подтверждений<sup>11</sup> того, что определенные витамины и компоненты в пище могут улучшить эрекцию и сексуальную выносливость. В разных продуктах содержатся различные питательные вещества, которые по-разному оказывают физиологическое влияние на организм. Некоторые витамины помогают защитить иммунную систему, а некоторые улучшают кровообращение. Томаты причисляют к сексуальным стимуляторам, потому что они обладают свойствами антиоксиданта.

Способности некоторых продуктов повышать половое влечение есть очень простое объяснение. Следуя хорошо сбалансированной диете, вы можете улучшить свое физическое и умственное здоровье. Правильное питание повышает либидо, потому что здоровое тело обладает сексуальной привлекательностью – оно «аппетитное». Знаменитый русский писатель Антон Чехов писал в одном из своих романов: «В человеке все должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли». Он указывает, что красота исходит от здорового сияния. Эта книга изучает разные натуральные способы оставаться красивыми и иметь позитивное мышление. «Диета Афродиты» – это не просто книга про еду и рецепты блюд афродизиаков. Книга также анализирует холистический подход и связь между сексуальным влечением, физическими упражнениями, мироощущением и крепким сном, чтобы показать, как эти факторы помогут преодолеть все препятствия и обрести здоровое тело и дух, крепкие отношения в паре и увлекательную сексуальную жизнь.

---

<sup>11</sup> Г. Ф. Гонсалес «Мака перуанская (Мака) улучшала показатели спермы у мужчин». Азиатский журнал андрологии, 2001; С. М. Дординг «Анонимное, рандомизированное, исследование маки корневой (*L. Meyenii*) для контроля SSRI-индуцированной сексуальной дисфункции. *CNS Neuroscience and Therapeutics*, 2008



## Глава 2. Холистическая философия



Будучи твердым сторонником холистического подхода, я поддерживаю эту концепцию, потому что в её основе лежит баланс между психологическими, физическими и социальными аспектами личности. Что может дать эта книга тем, кто не верит в натуральные средства лечения и холистическую медицину? Большой выбор лекарственных препаратов позволяет решить почти любую проблему, включая низкое либидо, а искусственные добавки и другие фармацевтические продукты обладают огромным потенциалом. С их помощью можно избавиться от инфекций, справиться с усталостью и стрессом. Тем не менее, в последнее время, концепция здорового образа жизни стала предметом горячих дебатов. Обучающие программы, продвигающие здоровый образ жизни, изменили взгляды современного общества. За последние 20—30 лет возрос интерес к возможности тела исцелять себя при помощи природных средств и древних медицинских практик, используя ароматерапию, акупунктуру и йогу. Одно из современных исследований холистического подхода показывает, что «здоровье и здоровый образ жизни человека зависит от целостности ума, тела и духа»<sup>12</sup>.

Природные средства доказали свою эффективность, исцеляя людей на протяжении многих тысяч лет. Природа подарила нам большой выбор растений, обладающими медицинскими характеристиками. Основные компоненты, которые содержатся в листьях, корнях, семенах, фруктах и цветах ряда растений, обладают признанными целебными свойствами, которые могут помочь при лечении некоторых болезней. Натуральные средства предпочтительны, когда диагноз пациента не столь суров из-за отсутствия побочных эффектов и относительно невысокой стоимости. Некоторые целебные травы можно вырастить в собственном саду. Но природные лекарства действуют не так оперативно. В современном динамичном мире мы нуждаемся в более быстром избавлении от недуга. Намного легче принять пилюлю, чтобы излечиться, и люди глотают таблетки, не думая ни о чем, даже если у них слегка болит голова или они про-

<sup>12</sup> Песек Т., Хелтон Л., Нэйр М (06/2006) Исцеление на стыке культур: учимся по традициям. *EcoHealth*, 3 (2):114—118



студились. Фармацевтические препараты принимают даже для того, чтобы избавиться от лишнего веса. Таким образом, попытки повысить либидо и избавиться от сексуальной дисфункции при помощи фармпрепаратов не являются исключением. Все больше людей ищут быстродействующие средства, чтобы решить проблемы здоровья благодаря новейшим современным разработкам. Искусственные лекарственные средства обычно включают в себя сильные компоненты, которые достаточно эффективно подавляют симптомы.

Люди стали принимать синтетические лекарства около века назад. Мы признательны фармацевтической индустрии за ряд значительных прорывов в области медицины. Они помогли увеличить продолжительность жизни, потому что появились лекарства от смертельно опасных болезней, от которых раньше умирало большое количество людей. С помощью синтетических препаратов, некоторые болезни прекратили свое существование, другие перестали быть опасными. Искусственные лекарства действуют быстро и в некоторых случаях более эффективны. Терапевты, которые практикуют аллопатическую медицину, часто рекомендуют их именно по этой причине, а еще потому, что в некоторых случаях им нет альтернативы. Однако у большинства синтетических препаратов есть недостатки и серьезные побочные эффекты. Решая одну проблему и избавляя вас от недуга, они могут спровоцировать возникновение других проблем. Искусственные препараты отличаются иной принцип действия по сравнению с натуральными аналогами, даже в том случае, когда химический состав практически идентичен составу натурального продукта. Человеческие тела были созданы для взаимодействия с натуральными веществами и могут с легкостью распознать их, чтобы использовать их с максимальной пользой. Наши органы знают, как избавляться от веществ, выполнивших свое предназначение, чтобы токсины не скапливались в организме. Но что делать с синтетическими веществами, организм не знает – такие цели не были заложены биологически. Большая часть лекарственных препаратов состоит из таких молекул, с которыми организм не знаком, поэтому токсины долгое время остаются в организме и оказывают в целом негативный эффект.

Альтернативная традиционная медицина имеет преимущество над синтетическими препаратами. Холистическая философия более обеспокоена проблемой интенсификации иммунной системы и таким образом направлена на изучение причины проблемы вместо банального устранения физических симптомов. Другим преимуществом альтернативной медицины является восстановление баланса между духовным и физическим здоровьем. Таким образом спектр её действия значительно расширяется. Так почему бы не использовать альтернативную медицину в наши дни?

С древних времен среди наследия предков можно найти такие альтернативные медицинские методы, как водолечение, китайские методы лечения целебными травами, Аюрведы и других холистических методов, которые используются в настоящее время и оказывают впечатляющий эффект. Лично я пробовала добавки из целебных трав для лечения мигрени и благодаря этим натуральным средствам количество приступов сократилось. Другие натуральные методы лечения тоже недавно обрели популярность. В частности, ароматерапия, диетология, остеопатия, хиропрактика и некоторые натуральные методы лечения, использующие способности нашего тела к самоисцелению и приводящие к выдающимся результатам. Альтернативные методы лечения включают в себя также звуковую терапию, стоунтерапию, магнитотерапию. Они оказывают благотворное воздействие на тело и душу, в основе которого лежит осознание того, что физические и эмоциональные факторы влияют на здоровье. Я считаю, что Аюрведа и акупунктура особенно эффективны благодаря тому, что акцентируют взаимосвязь между духовным и физическим состоянием. В книге доктора Чжи Ган Ша написано: «Исцели сначала душу; разум и тело исцелятся вслед за ней».

Мы обсудим древние методы лечения и причины, по которым они актуальны сейчас. Философия акупунктуры основана на теории, что человеческое тело контролируется энергией Ци, и нарушение потока энергии Ци может привести к болезни. В традиционной китайской

медицине болезнь воспринимается как диссонанс или дисбаланс человеческого тела и окружающей среды, меридианов или взаимодействия потоков энергии Инь и Ян. Многие медицинские научные сотрудники не согласны с эффективностью акупунктуры, потому что Ци, Инь, Ян и меридианы не имеют аналогов в современной химии или биологии.<sup>13</sup> На мой взгляд, холистическая философия имеет право на существование, так как она способствовала самоисцелению организма несколько тысяч лет назад, когда у людей не было доступа к синтетическим препаратам. Аюрведа – это древняя система индийской медицины, в основе которой лежит знание жизни. Впервые она была записана в Ведах, сборнике самых древних писаний в истории литературы. Древняя философия также базируется на ментальном и эмоциональном балансе, так как проблемы здоровья возникают из взаимосвязи между телом и духом человека. Таким образом, есть основания полагать, что древние практики имеют под собой серьезную основу. Неординарный подход к исцелению от физических недугов, который содержится в древних рукописях, достоин уважения. Мы не можем игнорировать знания, накопленные веками, а вместе с современными способами лечения мы стали обладателями огромного потенциала, который можно направить на исцеление тела, не используя химические медицинские препараты.

Несмотря на возросший интерес к холистической медицине, современное поколение продолжает полагаться по большей части на искусственные средства лечения, прием которых вызывает осложнения, в том числе и ухудшение сексуальной потенции. Такие аспекты как потенциальные риски при приеме фармацевтических продуктов упускаются из виду. Виагра – современный медицинский препарат для повышения сексуальной потенции<sup>14</sup>. По данным World Street Journal более 20 миллионов мужчин принимают это лекарство на постоянной основе. Лишь в США каждый пятый мужчина в возрасте старше 40 принимал Виагру. Каждую секунду в мире производится 9 таблеток Виагры.<sup>15</sup> Специалисты могут считать, что современные препараты наподобие Силденафила является магическим средством, который помогает парам получать большее удовольствие от секса. *Однако факт остается фактом: эти препараты не приводят в действие естественные реакции организма.* Искусственные стимуляторы эрекции могут иметь серьезные побочные эффекты, а это нельзя игнорировать. Прием Виагры может ухудшить зрение<sup>16</sup>, а у людей, принимающих препарат часто, возникает искаженное цветовосприятие (цвета приобретают синеватый оттенок). В некоторых случаях пациенты приобретают повышенную светочувствительность. Такая реакция на препарат не продлится долго. Побочные эффекты пройдут с выводом лекарства из организма<sup>17</sup>. Искусственные препараты нельзя использовать без предписания врача. Особое предупреждение делают пациентам, страдающим от сердечных заболеваний из-за того, что они принимают сердечные препараты, куда входят нитраты, повышающие кровяное давление. Прием Виагры им противопоказан без рекомендации врача. Виагра также вызывает сонливость, и даже обмороки. Если пациент, страдающий сердечным заболеванием, примет препарат, это может привести к инфаркту, иногда с летальным исходом. Передозировка синтетических стимуляторов вызывает приапизм<sup>18</sup> – состояние, при котором эрекция не проходит на протяжении длительного времени и вызывает боль. Это расстройство фиксируется и у женщин – клитор долго находится в состоянии воз-

<sup>13</sup> Сингх С., Эрнст Е. (2008). «Правда об акупунктуре» Лечение или афера: неопровержимые факты об альтернативной медицине W.W. Norton & Company.

<sup>14</sup> Гольдштейн И., Т. Ф. Лю, Х. Падма-Натан 1998. «Силденафил для лечения эректильной дисфункции» N. Engl. J. Med. 338: 1397—1404.

<sup>15</sup> World Street Journal online. November 11, 2002

<sup>16</sup> Конти С. Р., С. Дж. Пепин и М. Свини. 1999 Эффективность и безопасность силденафила цитрата в лечении эректильной дисфункции у пациентов с ишемической болезнью сердца. J. Am. Coll. Cardiol. 83: 29C—34C.

<sup>17</sup> Зусман Р. М., А. Моралес, Д.Б.Глассер и И.Х.Остерлох 1999. «Общий кардиологический профиль силденафила цитрата» J. Am. Coll. Cardiol. 83: 35C—44C.

<sup>18</sup> Чейтлин, А.М.Хаттер, Р.Г.Бриндис 1999. «Использование силденафила (Виагры) пациентами с сердечно-сосудистыми заболеваниями. J. Am. Coll. Cardiol. 33: 273—282.

буждения. Такая реакция организма на препарат требует немедленного медицинского вмешательства. Длительная активность половых органов может привести к еще более значительным осложнениям: застояванию и свертываемости крови, что в конечном итоге приводит к импотенции<sup>19</sup>.

С другой стороны, мы можем взглянуть на многочисленные яркие примеры использования сексуальных стимуляторов. Интересно наблюдать за достижениями медицинской науки при том, что многие лекарства, которые повышают сексуальную активность, лишь устраняют последствия ошибок неправильного питания. Например, мужчина, испытывающий нехватку минеральных веществ, может восстановить интерес к сексуальной жизни после соответствующей диеты, включающей недостающие минералы, ставшие в данном случае афродизиаками. В любом случае, человек с крепким здоровьем имеет больше сексуальной энергии. Древние методы, которые даже сейчас считают эффективными стимуляторами, включают в себя диету, в которую входят определенные продукты, упражнения, позитивный настрой и хороший ночной отдых. Зачем же засорять свое тело синтетическими лекарствами, когда природа предлагает широкий спектр натуральных заменителей, эффективность которых была доказана нашими предками тысячелетия назад? Если у человека нет серьезных проблем со здоровьем, многие натуральные средства вполне могут справиться с легкими недугами, утомлением и стрессом. Далее в книге я расскажу о том, как афродизиаки помогут оставаться в хорошей физической форме, и как натуральные средства могут принести пользу вашей сексуальной жизни. Желаю вам, чтобы медицинские препараты не стали частью вашей повседневной жизни.

---

<sup>19</sup> Вебб Д. Дж., С. Фристоун, М. Дж. Аллен и Дж. Д. Муирхед 1999. «Сильденафил цитрат и лекарства от высокого давления: результаты взаимодействия лекарств с органическими нитратами и антагонист кальция» *Am. J. Cardiol.* 83: стр. 21—28.

### Глава 3. Сексуальная диета



Изучая все преимущества афродизиаков, я пришла к выводу, что хорошо сбалансированная диета приносит удовольствие и добавляет сексуальность. Вы можете сами составить свой рацион, включив в него любимые продукты. «Каждый день, вы делаете одно из двух: либо вы укрепляете свое здоровье, либо его разрушаете». Так Адель Дэвис, американский автор и диетолог XX века, описала диету. Что это такое и стоит ли вам задуматься о составлении диеты? Правильное питание это, прежде всего, правильная подобранная диета. Мне хотелось бы, чтобы в этой книге вы смогли почерпнуть достаточно информации о том, каким должно быть питание.

Слово «диета» часто ассоциируется с потерей веса. Внешний вид и уверенность в себе напрямую связаны с либидо. Здоровый человек в хорошей физической форме смел и уверен в себе, и поэтому у него больше энергии и сексуального драйва. Ожирение может стать главным препятствием для сексуальной жизни, потому что создает психологические и физические проблемы. Хотелось бы отметить, что не все полные люди страдают от низкого либидо. Однако медицинские исследования<sup>20</sup> дают основания предполагать, что полные люди более склонны к развитию сексуального расстройства, чем люди с нормальным весом. Среди психологических проблем можно выделить низкую самооценку, застенчивость и неспособность расслабиться, тревожность и боязнь быть отвергнутым, а также страх перед возможным провалом.

У людей с избыточным весом повышенный риск развития диабета, заболеваний сердечнососудистой системы, недержания мочи при напряжении и плохое кровообращение. Проблемы мужской эрекции напрямую связаны с кровообращением, так как высокий холестерин и инсулиновая резистентность вызывает сужение артерий в гениталиях из-за жировых отложений, которые закупоривают сосуды. Это состояние приводит к импотенции или эректильной

---

<sup>20</sup> Натали Баджос, исследование «Сексуальность и ожирение, гендерная проблематика: результаты французского национального опроса для изучения сексуального поведения BMJ; June 2010

дисфункции, потому что приток крови больше невозможен. У женщин, страдающих ожирением, возникает такая же проблема.

Возникает закупорка кровеносных сосудов, ведущих к клитору, в результате чего пропадает сексуальное желание и способность достижения оргазма. Здоровый образ жизни повышает уверенность в себе, увеличивает половую активность и благотворно сказывается на сексуальной жизни.

## **Похудение**

Диетическое питание подразумевает под собой сочетание в рационе питания продуктов, позволяющих контролировать вес тела и сбалансированный обмен веществ, с продуктами, которые позволят организму получить все необходимые для нормальной жизнедеятельности питательные элементы. Большинство людей хотели бы выглядеть стройными, и, самое главное, оставаться при этом здоровыми. Некоторые диеты могут помочь вам сбросить вес, но это не означает, что они будут безопасными для вашего здоровья. Диеты, которые позиционируются как способ «быстрой потери веса» обычно не афишируют тот факт, что подобное питание может подорвать ваше здоровье. Кроме того, такие диетические системы обычно оказываются неэффективными для стабильного поддержания желаемого веса в долгосрочной перспективе.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.