



Берегите мужчин!

Мужчина – это расходный материал природы матушки, он предназначен испытывать и проверять на себе все самые экстремальные ситуации. Мужчин природа не бережет, она бережет женщин для продолжения рода, с помощью женских половых гормонов эстрогенов – защитников сердца и сосудов.

Известно, что женщина при всей своей физической слабости и хрупкости более вынослива, чем мужчина. Она легче переносит голод и температурные изменения, менее подвержена вредным привычкам, ее иммунитет работает в полтора раза лучше мужского. Все ее существо нацелено на главную задачу: выжить и оставить потомство. У мужчины задача противоположная, он должен, наоборот, как можно сильнее взаимодействуя с окружающей средой, вовремя отслеживать намечающиеся в ней изменения, находить способы приспособления к этим изменениям и передавать информацию об этих способах женщинам. Тут уже продолжительность жизни и выносливость не так важны: в конце концов, оплодотворить даже сто самок может и один самец, но это будет тот самый единственный самец, сумевший выжить в данных конкретных условиях. Если сравнивать с компьютером, то женщину можно определить как постоянную память, в которой содержится все наиболее ценное, а мужчину – как память оперативную, в которую постоянно загружаются различные программы. Часть этих программ, те, что оказались полезными, перегружается в память постоянную, а оставшаяся часть затирается.

Итак, мужчины – авангард движения человечества, а женщина – его сокровищница, хранительница ценностей человеческого генофона.

Таким образом, следует вывод – женщины должны беречь мужчин! Особое внимание нужно уделять мужчинам среднего возраста.

Согласно статистике, продолжительность жизни мужчин напрямую зависит от того, как они «прошли» жизненный путь с 40 до 50 лет. Примеры преждевременного ухода из жизни сорокалетних, казалось бы, полных сил людей, известных актеров, певцов, писателей, работающих и живущих, что называется, «на нерве», и так быстро сгорающих, достаточно хорошо известны. Действительно ли этот возраст несет в себе определенные нюансы, секреты и скрытую опасность?

От чего зависит здоровье мужчины?

От многого. Прежде всего, от самого мужчины, его жизненного настроения и образа жизни. Ну, а если выразиться более определенно, то от того, насколько сохранены и компенсированы функции жизненно важных органов, насколько адекватно работает управляющая нейроэндокринная система.

Оснований для оптимизма, у нас, к сожалению, нет.

Мужская сверхсмертность (продолжительность жизни женщин у нас превышает мужскую на 13 лет), практически угрожает физическому выживанию нации. Причем на протяжении 40 последних лет смертность среди мужчин трудоспособного возраста непрерывно растет. И за прошедшее десятилетие она выросла на 80%. По мнению некоторых специалистов, лишь половина сегодняшних 16-летних юношей доживет до 60 лет.

Почему?

Объяснение простое – равнодушное отношение к своему здоровью и особенность национального «бытия-сознания», снисходительно относящегося



к чрезмерному употреблению алкоголя и курению, а **самое главное, отсутствие ценностей, определяющих сохранение хорошего здоровья, как важнейшего мерила успеха и благосостояния.**

«Здоровый нищий богаче больного короля!» И чем старше мужчина, тем отчетливей он начинает понимать эту поговорку!

Безусловно, деньги, или, как принято сейчас говорить - их количество, очень важны для самооценки мужчины, точно так же, как и его самореализация в той или иной сфере. Но вопрос надо ставить иначе: заработай деньги, самореализуйся, но сохрани при этом хорошее здоровье!

Мужчина здоров и силен, состоятелен и заботлив, подтянут и мускулист, спортивен и решителен..., так бывает только в девичьих грезах.

А в реальной жизни постоянное напряжение и регулярные психические перегрузки ведут к снижению уровня свободного тестостерона, ведь установлено, что гормоны стресса – адреналин и норадреналин, фактически, его антагонисты, т.е. его «убийцы».

В организме мужчины тестостерон находится в двух состояниях: в связанном белками плазмы и свободном. Разница – существенная. Связанный тестостерон, образно выражаясь, можно сравнить с банковским счетом, а свободный – с наличными в кармане!

Но ведь по замыслу природы, мужскую силу и мужской характер определяет сексуальная активность. Увидел ее: глаза, фигура, ножки...- «вывернул карман, а там лишь цифры банковского счета»..., а нужен тестостерон свободный, сию минуту, немедленно, сейчас!

Такова уж мужская природа. Нет свободного тестостерона – и возникает эректильная дисфункция (импотенция). Ведь что такое потенция? Это возможности мужчины, его потенциал. И именно по количеству свободного тестостерона в организме и отличаются зрелые мужчины 40, 50, 60, 70 лет от 20-летних юнцов.

По данным американских ученых, уровень свободного тестостерона снижается уже с 25 лет со скоростью около 2-3% в год, а связанного - с 50-55 лет на 0,8-1,6% в год. В возрасте 80 лет - средний уровень связанного тестостерона плазмы составляет 60% от среднего уровня его в возрасте 20 лет, а свободного - всего лишь 20%. Именно количество тестостерона в крови определяет долголетие мужчины. В России в настоящее время ситуация практически критическая - средняя продолжительность жизни мужчин составляет всего 59 лет! Статистические данные свидетельствуют, что у мужчин старше 45 лет с сердечно-сосудистыми заболеваниями в 70% случаев более низкие цифры тестостерона, чем это должно быть в соответствии с их возрастом.

Снижение продукции свободного тестостерона в организме становится заметным уже после 40 лет.

Меняется цвет лица и редеют волосы, появляются «мешки» под глазами, становится рыхлой фигура, округляется живот, растет недовольство собой, начинает «маячить» неприятно-непонятное словосочетание – «аденома предстательной железы»... Эректильная дисфункция или, говоря проще, импотенция – тоже нередкие жалобы в этом случае. Врачи все чаще диагностируют сбои в сердечно-сосудистой системе молодых и не очень мужчин. Все это связано в первую очередь со снижением уровня мужского гормона-тестостерона. А ведь нормальная эрекция возможна и в 60, и в 70 лет!



А решение необходимо принимать уже сейчас, когда тебе около 40, ведь предотвратить болезнь гораздо проще, чем ее лечить в будущем.

Снижению уровня тестостерона способствуют не только соматические заболевания. Мешает выработке тестостерона **алкоголь**, поскольку этиловый спирт напрямую подавляет синтез этого мужского полового гормона. Вторым антиподом тестостерона является **лишний вес**. Избыток жира в организме со временем может превратить мужчину в существо среднего пола. Кроме этого, имеют значение **хронические стрессы, дефицит сна, нерациональное питание**. Но тем не менее, ситуация не безнадежна, и существуют способы и средства, повышающие уровень этого жизненно важного мужского гормона.

Как повысить уровень тестостерона?

Один из способов - **регулярно побеждать**. Ставить перед собой маленькие и большие цели и активно их достигать. Уровень тестостерона в крови повышается после удачного решения проблем, победы в любых соревнованиях. В этот момент происходит выброс большого количества гормона, что приводит мужчину в состояние эйфории. **Занятия спортом**, особенно силовыми упражнениями также способствуют повышению тестостерона. Но следует избегать перегрузок, возникающих в результате интенсивных спортивных тренировок, поскольку это ведет к снижению уровня гормона. Возможно, даже большее значение имеет и **рациональное питание**, с регулярным поступлением всех необходимых ингредиентов, способствующих нормальному гормонообразованию.

Компания Nahrin обладает множеством средств, которые могут быть использованы для сохранения мужского здоровья и активного долголетия.

Продукты очищающего действия **Фибросан и Фиброфит Тропик** являются эффективным средством для профилактики и коррекции хронического простатита и связанного с ним снижения половой функции. Данные продукты обладают не просто антибактериальным, противовоспалительным, иммуностимулирующим эффектами, но и дополнительно стимулирует лимфообращение в предстательной железе, что способствует значительному уменьшению воспалительных процессов и восстановлению ее функций.

Цинксодержащие препараты **Зеленый чай с мятой, АСЕ, Басико, Наросан Тропик**. В мужском организме дефицит цинка влияет не только на силу иммунитета, но и на половую функцию. Во-первых, цинк регулирует синтез мужского полового гормона – тестостерона. Во-вторых, цинк управляет процессами сперматогенеза, и именно от него во многом зависит качество спермы. В-третьих, от обеспеченности цинком напрямую зависит функционирование предстательной железы, в частности, цинк способствует профилактике простатита, укрепляя местный иммунитет. Доброкачественное увеличение предстательной железы (аденома простаты), в настоящее время достигшее почти эпидемических масштабов среди мужчин старше пятидесяти лет, неразрывно связано с неадекватным потреблением цинка в течение всей предшествующей жизни.

Еще одним чрезвычайно важным свойством цинка для мужского организма является его активное участие в работе ферментов, расщепляющих алкоголь. При дефиците цинка снижается активность фермента алкогольдегидрогеназы, что является одним из главных факторов риска алкогольной зависимости.



Поступление достаточного количества ненасыщенных жирных кислот, полученных из драгоценного масла лосося с добавлением ценного компонента - микроводоросли дуналиелла (**Капсулы рыбьего жира Nahrin**) способствует как профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и атеросклероза, так и профилактике доброкачественной гиперплазии предстательной железы (аденомы простаты) в совокупности с цинком. Хорошая потенция – это хорошее кровоснабжение, постоянный прием **Капсул рыбьего жира Nahrin** позволит сохранить потенцию, мозг и интеллект.

Мужчины устроены так, что им нестерпимо, если окружающие видят их боль или обиду, считая это проявлением слабости, недостойной для них. Поэтому, милые дамы, наша любовь, забота и деятельное участие мужчинам просто необходимы! **Капсулы красного вина** (коэнзим Q10) – проявление нашей любви! Обеспечат каждую клетку энергией. Q10 – естественное для организма вещество. Он вырабатывается и присутствует во всех живых клетках. Q10 участвует в производстве энергии, которая особенно необходима для работы сердца и мышц. Также Q10 участвует в антиоксидантной защите и помогает человеку дольше оставаться молодым. Многочисленные исследования доказали, что вещества, содержащиеся в красном вине и винограде, защищают человека от многих болезней, начиная от сердечного приступа и заканчивая старческим слабоумием.

Берегите себя, дорогие мужчины, позволяйте заботиться о Вас, вовремя обращайтесь внимание на возникающие проблемы со здоровьем, будьте активны, молоды, энергичны как можно дольше. Одним словом — будьте здоровы! И, пожалуйста, принимайте, высококачественные биологически активные препараты компании Nahrin!