

КЛИМАКС МУЖСКОЙ (АНДРОПАУЗА).

Актуальность проблемы.

За последние сто лет количество мужчин, перешагнувших 65-летний рубеж, увеличилось в 7 раз, а мужчин старше 85 лет стало уже более чем в 30 раз! Между тем, увеличившаяся продолжительность жизни должна поддерживаться и повышением качества жизни — это очень важно, как жить долгою жизнь.

Как проявляется.

Между 40 и 60 годами у мужчин начинается очередной критический период в жизни. Климакс связан со снижением уровня тестостерона в крови. У мужчин процесс снижения уровня полового гормона происходит гораздо более медленно, чем у женщин, поэтому проявления климакса встречаются у мужчин лишь в 10-15% случаев, — есть версия, что именно у этих 10-15% мужчин процесс потери тестостерона происходит более быстро.

Раздражительность, эмоциональная неустойчивость, депрессивные эпизоды, бессонница, чувство жара и иногда даже приливы крови к лицу, проблемы сердечно-сосудистой системы (одышка, перебои в сердце, чувство нехватки воздуха), повышенная утомляемость, снижение полового влечения, ослабление эрекции и нарушение оргазма — вот «букет» проявлений мужского климакса. Как следствие гормональной перестройки — потеря мышечной массы, накопление избыточного жира, снижение плотности костной ткани, атрофия и истончение кожи. К сожалению, именно в этом периоде у мужчин наиболее часто встречается анемия — малокровие, которое усугубляет потерю работоспособности, снижение памяти, внимания и радости в жизни.

Что помогает.

Физические нагрузки — это очень важный фактор в сохранении костной ткани, мышц, поддержании сердца и сосудов в здоровом состоянии. Физические нагрузки помогают легче переносить климакс, делая потерю тестостерона более мягкой и замедленной.

Комфорт в семейных отношениях — это фактор, который очень помогает сохранить здоровье. Удачно женатые мужчины имеют очень хорошие шансы вообще не заметить наступление климакса, а холостяки или пережившие развод рискуют ощутить его на себе в полной мере, — так утверждает наука. Впрочем, довольно давно прозвучала аксиома — «любовь все лечит», с этим трудно не согласиться. Полноценный сон, осознанное уклонение от стрессов помогут уменьшить острогу эмоциональных и вегетативных проявлений климакса, снизят риск (и без того высокий!) сердечно — сосудистых заболеваний. Полноценное питание, — особенно важны витамины А, С, Е, группа витаминов В, антиоксиданты, «правильные» жиры (Омега-3 жирные кислоты, лецитин), клетчатка.

Из минеральных веществ особенно важны железо, хром, марганец, цинк, кальций и магний, однако остальные тоже нужны и значимы, — дефицит микроэлементов существенно нарушает состояние мужчины.

Какие добавки применять.

В первую очередь, конечно, «мужские» добавки, оказывающие влияние на причину климактерических расстройств — на уровень тестостерона. **Ачив с Йохимбе НСП, Со Пальметто, ПроФормула**, — это добавки, которые помогут нормализовать уровень тестостерона и правильно его использовать. Добавки с успокаивающим эффектом — **Эйч-Ви-Пи, Восьмерка**, — помогут нормализовать сон и отношение к жизни. **Защитная Формула, Суперкомплекс** — это сбалансированные комплексы, содержащие витамины, антиоксиданты, минеральные вещества и целебные растения. Витамины А, С, Е, цинк и селен в **Защитной Формуле** удачно совмещены с 12 растениями, среди которых — лимонник, гриб рейши, элеутерококк, астрагал, — именно то, что нужно для восстановления сил и улучшения настроения! **Суперкомплекс** — это витамины А, С, Е, группы В, а также магний, кальций, йод, железо, цинк, марганец, медь, фосфор, калий, хром и молибден, — полноценный набор для восстановления крови, отличного самочувствия и настроения.

Пастилки с цинком, Свободные Аминокислоты, Витамин Е, Омега-3, Кальций Магний с витамином Д — помогут легче преодолеть климакс. **Аминокислоты** помогут предупредить потерю мышечной массы, **Цинк, Омега-3, Витамин Е** обладают мощным профилактическим потенциалом по отношению к предстательной железе, иммунной и сердечно-сосудистой системе, а **Кальций Магний с витамином Д** — это защита костей и источник магния — очень важного для успокоения и расслабления минерала.

Обратите внимание также на **антиоксиданты** (Грепайн, Витамин С, Замброза, Антиоксидант), **минеральные добавки** (Коллоидные Минералы, Коралловый Кальций, Остеоплюс). При анемии (малокровии) пара **Хлорофилл + Железо Хелат** помогает быстро насыщать кровь железом и восстанавливать необходимое количество эритроцитов.

Кордицепс способствует нормализации работоспособности, поддержке жизненного тонуса организма, повышению выносливости, питает, восстанавливает и укрепляет основные системы организма — иммунную, эндокринную, сердечно — сосудистую, дыхательную. Усиливает потенцию у мужчин и сексуальную энергию у женщин.

И еще — было бы вовсе несправедливо забыть про **Пчелиную Пыльцу**, а ведь именно пчелиную пыльцу тысячелетиями превозносили как эликсир молодости, особенно за гармоничные отношения в пожилых семейных парах!

Чего следует избегать.

В первую очередь — курения и употребления алкоголя. Как утверждают специалисты, выбор надо делать самому мужчине — между вредными привычками и потенцией. Ваша воля — пить или нет, курить или нет, но Ваш выбор именно после сорока лет очень сильно сказывается на качестве жизни и качестве отношений! В быту и на работе — избегайте **стрессов, недосыпаний**, особое внимание следует уделить профилактике **ожирения** — кроме сигнала окружающим, что у Вас наступил критический период, упитанный животик неприятен еще и риском многих болезней, от риска гипертонических кризов, атеросклероза, инфаркта до мужских проблем. При ожирении усугубляется нарушение в обмене половых гормонов — а это прямой путь к простатиту,

аденоме и импотенции. В рационе Вам обязательно необходимо следить за жировой составляющей — старайтесь отказаться совсем или уменьшить долю *животных жиров* (исключить свинину и жирную птицу, снимать кожу с мяса курицы). Нападки на животные жиры не случайны — профилактика проблем сердца и сосудов плюс здоровье мужской половой сферы стоят некоторых изменений в рационе. Чем больше Вы будете употреблять клетчатки (яблоки, тыква, сливы, свекла, морковь, огурцы, помидоры) — тем лучше! Клетчатка поможет избежать *запоров* (а застой в кишечнике — это как раз то, что очень нежелательно для мужских органов!) и вынесет из организма лишние калории и токсичные вещества.

Единственная оговорка — вымачивайте в чистой воде овощи и фрукты перед употреблением хотя бы 2-3 часа (старайтесь менять воду 1-2 раза каждый час), чтобы снизить концентрацию нитратов и других неизбежных «дополнений». Если у Вас не получается получить достаточно клетчатки с фруктами и овощами, можете смело обращаться к добавкам *Локло* и-или *Фет Гребберс, ТНТ*.

Каскара Саграда или НейчеЛакс — добавки со слабительным эффектом, которые периодически можно применять как помощь в очищении кишечника.

Таблица «*Прием БАД при мужском климаксе*»

БАД	Прием БАД	Цель приема БАД
СоПальметто	По 2 кап. 2 раза	Профилактика аденомы предстательной железы
ПроФормула	По 1 кап. 2 раза	Питательная поддержка мужской половой системы, усиление потенции
Ачив с Йохимбе	По 1 кап. утром 1 раз	Стимулятор потенции, нормализует уровень тестостерона, предупреждает раннее старение
Защитная Формула	По 1 кап. 1 раз	Профилактика сердечно-сосудистых проблем, защита иммунной системы, мощный антиоксидант
Грепайн (или Замброза)	1таб.1р. (Замброза — 1 ст.л. 2 р.)	Антиоксидантная защита всех органов, особенно сердца и сосудов. Профилактика атеросклероза, раннего старения, первичная онкопрофилактика.
Свободные Аминокислоты	2 таб. 2-3 раза с едой	Источник аминокислот — ценных питательных веществ, необходимых для здоровья всех клеток.
ЭйчВиПи (Восьмерка)	2- 3 кап. на ужин	Успокаивающие БАДы, предупреждающие бессонницу и повышение давления
Суперкомп- лекс или МегаХел	1таб.1 р. после еды (1таб 3 раза)	Источник ценных питательных веществ, питающих и защищающих все органы, предупреждающих раннее старение
Омега-3	1 кап. 2 раза с едой	Особо ценный для сердца и сосудов пищевой продукт, очень важен для защиты сердечно-сосудистой системы. Сочетать с БАД, содержащими чеснок* и витамин С **.
Локло	1ст.л. на 250 г воды	Профилактика атеросклероза и ожирения. Можно пить вместо ужина, 1 раз в день.

* Чеснок содержится в БАД ЧеснокПерецПетрушка и др.

** Витамин С содержится в БАД Суперкомплекс, ТНТ, Грепайн, Дефенс, МегаХел,

Вит.С, Замброза.