Как поднять потенцию

Статистические данные утверждают, что трое из десяти мужчин периодично сталкиваются с проблемами мужского здоровья. В этой статье мы рассмотрим несколько самых популярных народных методов, как поднять потенцию, но сначала несколько слов о возникновении проблем с потенцией.

На снижение потенции может повлиять много факторов, как например, физические и психологические нагрузки, стресс, душевные потрясение, даже употребление алкоголя и табака. Если причина таится в стрессе, то поможет поднять потенцию хороший отдых, например, массаж, ароматные ванны или даже несколько занятий йогой.

В России издавна для поднятия потенции использовались ванны из отвара лаврового листа. Такая добавка к теплой ванне перед сном способствует расслаблению и расширяет кровеносные сосуды. Можно вместо отвара использовать настой на листьях (настаивается в холодной воде примерно двенадцать часов).

Возможно, вы спросите: а как поднять потенцию, когда причиной являются заболевания сердечнососудистой системы, ожирение или диабет? Здесь ответ очень простой – вам нужно избавиться от заболевания, тогда и проблема с мужской силой пропадет сама, поскольку проблемы с потенцией могут быть и самостоятельным заболеванием, и симптомом другого заболевания. Как бы там ни было, для мужской силы очень важно наличие белка в рационе, это может быть соя, мясо, рыба, фасоль, орехи, яйца и другое.

Еще один всем известный способ поднятия потенции – морепродукты. Вы можете приготовить мидии, устрицы или же рапаны в каком-нибудь пикантном соусе. Для соуса хорошо использовать свежие томаты, которые тоже усиливают работу половых желез. Правда, пользы от них больше, если томаты подать тепловой обработке, например протушить или испечь в духовке.

Поддержать мужчину в форме поможет и витамин Е, который в большом количестве содержится в семечках и орехах. В Индии мужчины употребляют для поднятия потенции кунжут с медом, а их жены в выпечку добавляют кориандр, для получения большего результата.

Если же вы опасаетесь методов южных народов, то вот еще один народный русский способ как поднять потенцию: разотрите ядра кедровых орехов, добавляя небольшое количество воды, получившуюся жидкость нужно выпивать по полстакана вдень.