**Что делать при ослаблении потенции?**

Сложно не согласится с фактом о том, что секс отыгрывает одну из главных ролей в жизни любого человека. Благодаря интимной близости вы сможете получить нереальное удовольствие, а также продолжить свой род. При этом всем, для мужчины это важно точно так же, как и для женщины. Но вот когда в сексуальную жизнь врываются проблемы, в том числе и проблемы с потенцией у мужчин, то это сильно бьет по мужской самооценке, а также портит любовные отношения. Эректильная дисфункция вгоняет мужчин в настоящий ужас, очень часто они становятся раздражительными, у них появляются комплексы, страх перед сексуальным контактом, занижение самооценки, а иногда даже депрессия. Конечно же, лучше всего будет, если вы обратитесь к врачу. Но как-то сложилось так, что мужчины не сильно любят врачей, а с такой проблемой стесняются идти в больницу, поэтому они ищут способы, как повысить потенцию без таблеток.

Сегодня мы поговорим о самых лучших и результативных методах для решения этой деликатной проблемы без медикаментозного лечения. Если вы не знаете, каким образом можно вылечить эректильную дисфункцию, то мы советуем вам прочесть данную статью. Но если вы недавно проходили обследование и при этом вы здоровы в физическом плане, то мы бы советовали вам искать причины в нарушении своего психического состояния. Это странно звучит, но даже маленькая семейная ссора или какие-то неполадки на работе могут стать той самой причиной. Все дело в том, что если представитель сильного пола регулярно попадает в стрессовые ситуации, то его либидо со временем будет снижаться, в таком случае мужчине необходим будет отдых, а также лечение своего психического состояния. Если вы сможете успокоиться и наладить работу нервной системы, то вы без проблем возобновите потенцию

**Продукты повышающие потенцию**

Во время лечения репродуктивной системы очень важно следить за рационом своего питания. Поскольку мужчине необходимо обязательно давать своему организму необходимые витамины и микроэлементы. Представляем вашему вниманию ТОП-3 продуктов, которые помогут увеличить потенцию без таблеток.

Первое место в нашем топе занимает желудок верблюда (сычужина), поскольку это самый лучший продукт для улучшения мужского здоровья. Можете быть уверенным в том, что от него результат будет ничем не хуже, нежели от «Виагры», но при этом он абсолютно не вредит здоровью. Единственный его минус в том, что его очень сложно достать. Если вы ищите продукты повышающие потенцию, то обязательно обратите на него свое внимание. Принимать его необходимо перед началом сексуальной близости или за час до него.

На втором месте устрицы. Они, прежде всего, относятся к классу афродизиаков, а помимо этого известны также и тем, что помогают стимулировать мужской половой орган. Моллюски полезны по той причине, что в них содержится много органического цинка и очень редкие аминокислоты, которые позитивно влияют на потенцию. Благодаря этому увеличивается количество спермы, а также это способствует повышению тестостерона.

Третье место в нашем списке занимает камбала. Во-первых, она очень вкусная, а во-вторых, она оказывает особое воздействие на работу члена. Это легко объясняется тем, что в рыбе содержатся такие витамины, как, Е, В и А, а также она богата на цинк, микроэлементы и аминокислоты. А благодаря тому, что в ней имеется сбалансированный белок, она отлично усваивается в организме.

Кроме вышеперечисленных продуктов, улучшению мужского здоровья также способствуют:

• Перга

• Рыба

• Перепелиные яйца

• Орехи

• Морепродукты

• Овощи

• Ягоды/фрукты

• Шоколад

• Финики с миндалем

• Куриные яйца

• Мясо

**Витамины при проблеме с эректильной дисфункцией**

Наличие нужных витаминов и микроэлементов имеет большое значение для полноценной половой жизни мужчины, а также отыгрывает большую роль в формировании достаточного количества спермы. Итак, давайте разберем то, какие витамины нужны для мужского здоровья.

1. Витамин А

Первую позицию в нашем списке занимает витамин А. Это один из тех витаминов, который крайне важен для улучшения иммунитета, а также для нормального функционирования репродуктивной системы. Называется он бета-каротин. Ежедневно его необходимо употреблять не меньше, чем 5000 МЕ, причем 1 МЕ=0,6 мкг.

2. Витамин С

Данный витамин занимает вторую позицию. Он отлично влияет на формирование гормона, а тот, в свою очередь, отвечает за половое влечение и за достижение сексуального наслаждения.

3. Витамин D

К витаминам данного класса относятся прогормональные вещества, благодаря которым происходит выработка мужского гормона – тестостерона, а от него непосредственно зависит работа репродуктивной системы.

4. Витамин Е

С витамином Е эрекция и потенция связанные напрямую. Все дело в том, что от токоферола напрямую зависит работа гипофиза, а также других эндокринных желез.

**Упражнения для повышения потенции**

Множество мужчин, когда ищут способы лечения потенции, прибегают к народным средствам. К ним можно отнести и различные физические нагрузки, благодаря которым можно вылечить эректильную дисфункцию. Мы живем в мире, где множество факторов могут повлиять на развитие импотенции. Как вы знаете, из-за этого заболевания мужчина не может вообще вступать в сексуальную близость с женщиной, поскольку во время болезни эрекция или полностью отсутствует или же очень слабая. Как мы говорили выше, по этой причине мужчина находится в подавленном состоянии, становится более раздражительным и т.д. Но не стоит отчаиваться, поскольку в большинстве случаев мужское здоровье можно вылечить. Если вы желаете усилить потенцию без таблеток, то вы можете воспользоваться специальными упражнениями.

Множество мужчин отдают свое предпочтение именно упражнениям из-за множества преимуществ:

• Специальные физические нагрузки для лечения мужского здоровья помогают более активно вырабатывать мужской гормон тестостерон. Именно от него зависит активность формирования сперматозоидов и качество эрекции.

• Благодаря спортивным тренировкам можно устранить все застойные процессы, которые могут быть в малоподвижных частях тела. Это может быть область копчика, тазобедренный сустав или же спина. Если вы избавитесь от таких застоев, то прилив крови к члену будет более активным.

• Упражнения удаляют небольшую часть адреналина. Обратите внимание на то, что если этот гормон не выходит естественным путем, то из-за этого может развиться стресс. А как мы говорили ранее, из-за регулярного стрессового состояния, потенция может ослабнуть, по этой причине мы советуем вам не допускать появление стрессов.

• Благодаря физическим нагрузкам улучшится физическое состояние организма, а также общее самочувствие. Благодаря регулярным тренировкам мужчина сможет почувствовать прилив сил и энергии, а благодаря этому будет активно вырабатываться эндорфин - гормон счастья и радости, который, в свою очередь, будет позитивно влиять на возобновление главных функций.

Также хотелось бы обратить ваше внимание на то, что упражнения, к примеру, такие, как приседания для потенции, имеют один существенный минус – их необходимо выполнять в регулярном порядке. Вы должны быть готовы к тому, что заметные результаты появятся далеко не сразу. Как правило, долгожданный результат вы сможете заметить только после месяца, а то и более, регулярных тренировок.

Давайте рассмотрим простой комплекс для любого возраста.

|  |  |
| --- | --- |
| Мостик для ягодиц | Такого рода физические нагрузки помогут вам не только поднять потенцию и при этом улучшить репродуктивную функцию, но также с помощью них вы сможете также подкачать мышцы низа живота, пресса и ягодиц. Благодаря таким упражнениям, вы сможете улучшить кровообращение малого таза. Итак, для выполнения упражнения, мужчине понадобится лечь на спину и при этом упереться стопами в пол. Для того чтобы упражнение было для вас более комфортным, можете использовать коврик для йоги. Нужно максимально приблизить ноги к тазу и потом начать поднимать ягодичные мышцы под полом, делая упор на плечи и стопы. Во время этого мужчине необходимо пытаться подталкивать тез вверх. А затем на вдохе нужно опуститься и принять изначальное положение. Повторять эту часть комплекса необходимо минимум 10 раз. Если вы уже более имение освоились, то мы советуем вам немного усложнить себе задачу. Для этого вам необходимо будет двигать областью таза вправо и влево. Если вы желаете разнообразить данное упражнение, то можете использовать утяжелители, располагая при этом груз внизу живота. Для более точного выполнения упражнения мы советуем вам пересмотреть фото. |
| Приседание «плие» | Данное упражнение является не менее эффективным. Мужчине необходимо поставить ноги на ширине плеч, далее развести носки в разные стороны под углом 45 градусов. После этого необходимо как можно медленнее приседать. Во время этого крайне важно не сгибать коленные суставы под острым углом. Как и в предыдущем упражнении, в изначальную позицию вы возвращаетесь на вдохе. Во время выполнения именно этой физической нагрузки, необходимо уделить внимание глубине приседа. Вам необходимо учесть свои возможности, а также то, в каком состоянии находятся ваши коленные и тазобедренные суставы. Если вы желаете увеличить нагрузки, то можете начать выполнять махи ногами в разные стороны во время каждого подъёма. Благодаря этому упражнению вы сможете привести в нормальное состояние кровообращение в области малого таза, а также привести в норму состояние суставов таза и бедер. Помимо этого, с помощью такого рода тренировок вы сможете отлично подкачать свои ягодицы, а также мышцы бёдер. |
| «Бабочка» | Для выполнения упражнения, вам нужно лечь на пол, упереться ступнями в пол, а затем согнуть ноги в коленях. Вам нужно будет создавать максимальное сопротивление руками, но при этом разводить ноги в согнутом состоянии в стороны. Акцентируем ваше внимание на том, что делать это необходимо обязательно на выдохе. Такого рода упражнения отлично способствуют раскрытию тазобедренных суставов, а также развивают мускулатуру промежности, ягодиц и бёдер. Помимо этого они помогают активному кровообращению, а также непосредственно увеличивают сексуальные возможности мужчины. Во время первых тренировок не нужно пытаться сразу же дотянуться коленями до поверхности пола, особенно если вы не ведете активный образ жизни, ведь, скорее всего, ваши суставы не могут функционировать в полной мере.Чтобы выполнить это упражнение, вам необходимо полуприсесть. Стопы при этом должны находиться на ширине ваших плеч. Таз будет направлен вперед на выдохе, после чего он возвращается в исходное положение, а уже на вдохе возвращается назад. Лучше всего будет, если эту физическую нагрузку вы сможете выполнять с различной скоростью и отклонением. Повторять это упражнение необходимо минимум 12-15 раз. Для того чтобы держать равновесие, руки необходимо держать на поясе или опираться на диван или стул. Для более точного выполнения физ.нагрузок мы бы советовали вам посмотреть видео упражнений для повышения потенции. |
| Лодочка | Изначально вам необходимо лечь на живот и максимально расслабиться. После этого нужно одновременно поднимать ноги и руки, вытягивая их при этом вверх и в противоположные стороны одновременно. Тянуться руками необходимо вперед, а ногами назад при этом необходимо достичь максимальной растяжки. Во время этого упражнения должны максимально напрячься мышцы ягодиц. Вам необходимо около пяти секунд продержаться, а затем вернуться в исходное положение. Это упражнение имеет такое название, поскольку с боку поза напоминает лодку, которая качается на волнах. Вам не обязательно смыкать руки, но при этом необходимо вытягивать их вперед и вверх. Вся нагрузка во время этого упражнения идет на поясницу и ягодицы. |
| Прокачка ЛК мышцы | Следующая физическая нагрузка будет также направлена на улучшение мужской силы. Необходимо положить пальцы на участок между анусом и началом роста яичек, а затем максимально напрячь эту зону. Сокращаемая мышца имеет название ЛК-мышца или же мышца любви. Ученые называют эту область мышцей Кегеля. |
| Упражнение на концентрацию внимания | Мужчине необходимо раздеться до пояса, а лучше, если он будет полностью голый. Благодаря этому упражнению мужчина будет развивать концентрацию внимания, а также научится управлять ею. Прежде всего, необходимо воспроизводить у себя в голове интимные сцены и одновременно с этим гладить себя в области паха. После этого забываем об интимных изображениях, вам необходимо будет сконцентрироваться исключительно на своих ощущениях. Далее необходимо плавными движениями гладить половой член тыльной стороной ладони, концентрируясь при этом исключительно на свои ощущения. Затем необходимо переходить к поглаживаниям колен и груди, при этом не гладить половой орган, но концентрировать внимание именно на нем. Данная практика поможет вам заставить себя возбудиться, и вы сможете вызвать эрекцию, вот только обратите внимание на то, что достичь существенных результатов вы сможете только после нескольких месяцев тренировок. |

Все упражнения могут принести пользу только после длительного выполнения, а быстро повысить потенцию на вечер в домашних условиях вы можете с помощью других методов или же используя препарат Дизена . Обратите внимание на то, что средство Дизена можно применять вместе с алкоголем, а также с жирной едой. В отличие от физических упражнений, результат препарата Зидена виден уже через полчаса после приема, а одного приема таблеток хватает на 24 часа. Также хотелось бы обратить ваше внимание и на то, что главное вещество средства – Уденафил, является полностью безвредным для здоровья, оно не накапливается и быстро выводится из организма. Плюс ко всему, данный препарат можно принимать на протяжении длительного времени.

