Ни угроза сердечных болезней, ни болезней желудочно-кишечного тракта, ни более серьезных заболеваний не заставят большинство мужчин изменить свой образ жизни, заняться своим здоровьем. Но ничего так не боится мужчина, как потерять свою потенцию. Почему они так сильно дорожат потенцией?

Ответ на вопрос уходит корнями в психологию. Если резюмировать кратко, то у мужчин происходит отождествление потенции со своей гендерной принадлежностью («я - мужчина», возможность доминирования, распространения своего генотипа). Данное поведение заложено в человеке самой природой как способ выживания и распространения вида.

Что же приводит к ослаблению потенции чаще всего? Самые распространенные причины это сидячий или малоподвижный образ жизни, стрессы и причины психологического характера, несбалансированное питание, вредные привычки, возраст. Соответственно, в группе риска находятся мужчины:

- ведущие сидячий образ жизни (малоподвижная работа при отсутствии спортивных нагрузок);

- часто находящиеся в стрессовых ситуациях;

- с легко возбудимой, неустойчивой нервной системой;

- не знающие о физиологии полового акта достаточно полной информации (увы, но это большой процент взрослых людей);

- ведущие нездоровый образ жизни;

- пожилые.

Как видно, среднестатистический мужчина может увидеть себя сразу в нескольких группах риска. Если проблема потенции еще не проявила себя в достаточной мере, то своевременно начатая профилактика позволит отсрочить ее на весьма отдаленный срок. И заниматься нужно комплексно, серьезно.

1. Пройти диагностику у проктолога, терапевта, возможно, психолога, чтобы четко понимать какие есть проблемы, какие намечаются. Возможно, есть причины ослабления потенции, которые можно пролечить. Знающие специалисты могут порекомендовать к применению препараты, действующие положительно именно на те функции организма, от которых зависит потенция. Именно таким является зарекомендовавший себя препарат «Лавсин». «Лавсин» также поднимает иммунитет, улучшает общее состояние организма.

2. Составить примерный план действий и действовать по нему. Так будет проще человеку освоиться с новым образом жизни.

3. Читать о физиологии половой жизни, для снятия возможных психологических причин.

4. Внедрять полезные и (или) избавляться от вредных привычек. Делать это с привлечением специалистов (диетологов, тренеров, наркологов). Полезно одновременно с постепенным переходом на здоровое питание начать принимать витамины, к примеру, отличные результаты дает поливитаминный комплекс «Даксин».

Совет, не пытайтесь делать все и сразу и начинать одновременно. Каждое нововведение следует начинать с нового этапа. Разбейте себе план действий на недельные этапы. Важно, на более ранних этапах бросить курение и установить минимальные нормы приема алкоголя.