

გურამ თაქთაქიშვილი

წიგნი იქნება
ქვემოთ ხელის წახილვით.

მამაკაცური კრობლემების კროფილაქტიკა

ბროშურა განკუთვნილია მათთვის,
ვინც ჯანმრთელობის ფასი იცის

რედაქტორი: ლუსია ყალიჩავა
ფიზიოლოგი, ბიოლოგიურ მეცნიერებათა დოქტორი

კორექტორი: დიმიტრი მანსურაძე

ბროშურის დანიშნულება

ძვირფასო მკითხველო! ბროშურა არ წარმოადგენს სამკურნალო დანიშნულებით გამოსადეგ მასალას, იგი უფრო პროფილაქტიკურ-გამაფრთხილებელი შინაარსისაა, რომელშიც მოცემულია ავტორისა და მისი მეგობრების მიერ შექმნილი ცოდნისა და მეცნიერების მიერ ჩამოყალიბებული თეორიების ნაზავი მამაკაცთა სქესობრივი სისუსტის შესახებ.

ავტორის სურვილია დაგეხმაროთ, რათა წარმოდგენა გქონდეთ თუ როგორ უნდა იმოქმედოთ აღნიშნულ სიტუაციაში და საჭირო შემთხვევაში დროულად მიმართოთ მკურნალს, რათა თავიდან აიცილოთ დაავადების შემდგომი გართულებები.

რედაქტორისაგან

შესავალი

*„ლამაზი ქალი დიდ ქალაქს ჰგავს,
რომელსაც ადვილად აიღებ,
მაგრამ ადვილად ვერ მოუვლი“
ალექსანდრე მაკედონელი*

სამწუხაროა, მაგრამ ფაქტია, სქესობრივი სისუსტე მამაკაცებში პარადოქსულად „გაახალგაზრდავდა“, რისი მიზეზიც გარკვეულია: ბუნების ეკოლოგიურად დაბინძურება, სტრესი, დაძაბულობა და ა.შ. ყველაფერი ეს კი ჯამურად თავის უარყოფით გავლენას ახდენს მამაკაცის პოტენციაზე.

ნიშანდობლივია, რომ მამაკაცი წინასწარ ამ მოვლენას ვერ გრძნობს, უფრო მეტიც, დაავადება ყალიბდება ნელ-ნელა, შეუჩნევლად, პერიოდული დარღვევებით და შემდეგ გამოსწორებით და მამაკაცი ამ მოვლენას თავდაპირველად მნიშვნელობას არ აძლევს და დრო კი შეუმჩნევლად გადის და ახლოვდება სრული ფიასკოც. რაც მას საგონებელში აგდებს, მერე კი დაბნეული და გაოგნებული გამოსავალს ეძებს.

ამიტომაც არის აუცილებელი, რომ არ უნდა ველოდოთ სრულ სქესობრივ უძლურებას. როგორც კი შეამჩნევთ პოტენციის კლებას, დროულად მიაკითხეთ შესაბამის კლინიკას, სადაც დადგინდება სქესობრივი სისუსტის გამომწვევი მიზეზები და საჭირო მკურნალობის კურსი იქნება შემოთავაზებული.

მამაკაცებში მუსირებს ასეთი ფრაზა: „კაცი ორჯერ კვდება, პირველად როცა ღმერთის ნება იქნება და მეორედ კი, როცა პოტენციას კარგავს“

არა ბატონო! არც მასეა საქმე, თუ თავი მართლა კაცად მიგაჩნია, უნდა იბრძოლო, იმოქმედო შენი ჯანმრთელობის აღსადგენად; მართალია, აღნიშნულ სიტუაციაში მამაკაცი დაბნეულია, ფსიქოლოგიურ დისკომფორტს განიცდის, წნე-

ვა მალლა უწევს, უსიამოვნო შეგრძნებები ეუფლება და აღარ იცის როგორ მოიქცეს.

ამიტომ დროულად უნდა მიმართოს სპეციალურ კლინიკებს, სადაც დადგინდება მიზეზი თუ რასთან არის დაკავშირებული ეს დისკომფორტი.

ვეცდები მოგანოდოთ ცნობები იმ კლინიკების შესახებ, რომელთა კოორდინატებიც ჩემთვის ცნობილია:

1. „ოქსფორდ მედიკალ ჯორჯია“ ფალიაშვილის №15
ტელ.: 2 29 00 66; 2 20 47 47
2. სექსოლოგიური კლინიკა „ლიგა“ თაბუკაშვილის №19
ტელ.: 8 790 32 21 21
3. ენდოკრინულ და მეტაბოლურ დარღვევათა კლინიკა
სან-ზონა, გუდამდაყრის №4 (ყოფილი მე-8 საავადმყოფო, ახალა №4. მე-9 სართ.
ტელ.: 23 81 73 (10 საათიდან 15 საათამდე)
858 97 27 41 (24 საათის განმავლობაში)
4. გიორგი გოგბაიძე პროფესორ-სექსოლოგი
გრიბოედოვის №21
ტელ.: 599 25 50 50; 597 79 79 70

შენიშვნა:

იმისათვის, რომ უხერხულ მდგომარეობაში არ აღმოჩნდეთ, კლინიკაში მისვლისთანავე გაარკვიეთ თუ რა თანხა იქნება საჭირო თქვენი მკურნალობისათვის.

ავტორისაგან

2

სქესობრივი ლტოლვა

ადამიანის ქცევის ფსიქოლოგიურ საფუძველს წარმოადგენს მოთხოვნილებები, რომელთა საფუძველზეც განსაზღვრულ სიტუაციაში მყოფი ადამიანი ამ სიტუაციის შესატყვისად განეწყობა, მობილიზდება და სათანადოდ მოქმედებს.

მოთხოვნილებათა შორის ადამიანისათვის უმთავრესია: საკვები, წყურვილი და სქესობრივი მოთხოვნილება, რომელთა გარეშე ადამიანის სრულფასოვანი ცხოვრება წარმოუდგენელია.

სქესობრივი ცხოვრება ადამიანის ქცევის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი და სასიცოცხლოდ აუცილებელი ნაწილია. სქესობრივი სწრაფვის (ლიბიდოს) ინტენსივობა დამოკიდებულია მრავალ მიზეზზე, რომლებიც ერთიმეორეს ემატება და აძლიერებს ან ასუსტებს ამ გრძნობას. ყოველივე ეს კი დამოკიდებულია მრავალ გარემოებაზე – ორგანიზმის მდგომარეობაზე, შინაგან ან გარეგან მიზეზებზე, მათ შორის: წელიწადის დროზე, კლიმატურ პირობებზე, კვებაზე, ცხოვრების წესზე.

მეცნიერებს მიაჩნიათ, რომ ადამიანის სქესობრივ ურთიერთობებში არსებობს გარკვეული დისჰარმონია. სქესობრივი მოთხოვნილება გაძლიერების შემდეგ დროებით სუსტდება, ხოლო გარკვეული ხნის შემდეგ კვლავ ძლიერდება. ის ფაქტი, რომ მგრძნობელობა, ვნება, მამაკაცებში უფრო ადრე წარმოიშობა, ვიდრე ქალებში, ხშირად ინვესს განხეთქილებას პარტნიორებს შორის და მეუღლეების განქორწინების მიზეზადაც კი იქცევა.

ასე მაგალითად: ერთი ახალგაზრდა ქალაბტონი თავის სამსახურის დაქალებს შესწიოდა: „უკვე აღარ შემძლია, მოვა თუ არა ჩემი მეუღლე სამსახურიდან, მაშინვე მეტაკება და სექსს მიტარებს, აღარ მაცლის სამსახურიდან ახლად მოსულს არც დასვენებას და არც თავის მოწესრიგებას“.

ნიშანდობლივია, რომ ასეთმა მოუთმენლობამ, შეიძლება ქალის დამოკიდებულება სქესობრივ ცხოვრებაზე ზიზლით და ფრიგიდულობით განაპირობოს.

კომუნისტების ლოზუნგი: „ქალი და კაცი თანაბარი“ ასეთ სიტუაციაში არ გამოდგება. თავისი ბუნებით ქალი და მამაკაცი მნიშვნელოვნად განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან. ქალი უფრო ნაზი და მგრძობიარეა და ის უხეშ მოქცევას ან სიტყვებს ვერ იტანს და ეს ყოველთვის უნდა გვახსოვდეს მამაკაცებს.

სქესობრივი კავშირი ნორმალურად რომ წარიმართოს, თითოეულ პარტნიორს უნდა სურდეს ერთმანეთთან მაქსიმალურ ჰარმონიას მიაღწიონ. თუ ერთ-ერთი პარტნიორი მხოლოდ საკუთარ თავზე ფიქრობს, ხოლო მეორე დაქვემდებარებულ როლშია, სქესობრივი კავშირი სრულფასოვანი ვერ იქნება.

ქმარს, რომელსაც არ შეუძლია შეიცნოს ცოლის ბუნება, მისი ფსიქოლოგია, არ შეიძლება ეწოდოს ქმარი, მას მხოლოდ ფორმალურად აქვს ეს სტატუსი.

მნიშვნელოვანი ფაქტორია პარტნიორთა განცალკევება სქესობრივი კონტაქტის დროს. ამ დროს მათ ხელი არ უნდა შეუშალონ უფროსებმა ან ბავშვებმა. არაბუნებრივ პირობებში ჩატარებულმა აქტმა შესაძლოა სქესობრივი ფუნქციის დარღვევა ან ნერვული სისტემის მოშლა გამოიწვიოს.

სქესობრივი მომნიშვნელობის ხარისხს მამაკაცი 25 წლის ასაკში აღწევს, ხოლო ქალი 20 წლის ასაკში. ეს ხნოვანება წყვილებისა არის მიზანშეწონილი მყარი ოჯახის შესაქმნელად.

ასევე მიზანშეწონილია ასაკობრივი ზღვარი პარტნიორებს შორის არც მეტი და არც ნაკლები 5-10 წელი იყოს, თანატოლი წლოვანების პირების შეუღლება ან სასურველი.

სქესობრივი კონტაქტების ინტენსივობა ოჯახური ცხოვრების ხანგრძლივობის შესაბამისად იცვლება. ქორწინების პირველ თვეს ცოლ-ქმარს სქესობრივი კონტაქტი ყოველდღე აქვს, მომდევნო რამდენიმე თვე კვირაში 3-4ჯერ, შემდგომ კვირაში 2-3ჯერ და უფრო იშვიათად, რამდენიმე წლის შემდეგ კი 2 კვირაში 1-2 ჯერ.

სექსი იაპონურად ეს არის სულისა და სხეულის შერწყმა, სიმშვიდე, მდუმარება და იდუმალება.

სქესობრივი აქტი მამაკაცისათვის დიდი დატვირთვაა, მით



უფრო ასაკში, ამიტომ მამაკაცმა თავისი ორგანიზმის შესაძლებლობის ფარგლებში საჭირო ნორმა უნდა დაიცვას.

რაც შეეხება აქტის ინტენსივობას – ნორმას, თუ ერთისთვის ნორმა კვირაში ერთი აქტია, მეორისათვის ეს ნორმა შეიძლება ნ აქტი იყოს.

სქესობრივი წარუმატებლობისაგან არავინ არის დაზღვეული, ამიტომ გულთან არ მიიტანოთ, დაისვენეთ, დამშვიდდით და რამდენიმე ხნის შემდეგ კიდევ სცადეთ.

მაგრამ თუ აღნიშნულმა მოვლენამ სისტემატური ხასიათი მიიღო, მაშინ აუცილებლად უნდა ჩაიტაროთ უროლოგიური და ანდროლოგიური გამოკვლევა.

სექსოპათოლოგია

რა არის სექსოპათოლოგია? ეს არის მეცნიერება სექსობრივი ცხოვრების შესახებ. სადაც შედის წმინდა სამედიცინო დარგები: ანდროლოგია, ნევროლოგია, ენდოკრინოლოგია. აუცილებელია ისეთი დისციპლინების ცოდნაც, როგორც არის სოციალური ჰიგიენა, ფსოქოლოგია, ფსიქოანალიზი, ნეიროლინგვისტური პროგრამირება, რელიგია, ხელოვნება.

ყოველივე ჩამოთვლილს დიდი გავლენა აქვს ადამიანის სექსუალობაზე.

ახლა გავშიფროთ, თუ როდის უნდა მიმართოს პაციენტმა უროლოგს და როდის სექსოლოგს.

თუ პაციენტი უჩივის გახშირებულ შარდვას, ტკივილს ბოქვენის არეში, თუნდაც ასოს თავზე, ის უნდა მივიდეს უროლოგთან.

ხოლო თუ უჩივის მოკლე სექსობრივ აქტს, ასოს სიმაგრის დაქვეითებას, სექსობრივი ლტოლვის ან სიამოვნების შესუსტებას, მაშინ უნდა მიმართოს სექსოლოგს.

სექსოპათოლოგიაზე ლაპარაკის დროს ჩვენ შეგვხვდება ისეთი გამონათქვამები, როგორცაა ლიბიდო, ერექცია, ტესტოსტერონი, პოტენცია და ა.შ. ამიტომ ალბათ საჭიროა ვიცოდეთ მათი არსი და მნიშვნელობა.

ლიბიდო

ლიბიდო – სქესობრივი ლტოლვაა, რომელიც ახალი თაობის გაჩენას და სიცოცხლის გაგრძელებას ემსახურება. ეს სურვილთა კომპლექსია და მასთან დაკავშირებული განცდებია, რომელთაც საფუძვლად ბიოლოგიური ინსტიქტები უდევს.

სქესობრივი ლტოლვა ხშირად სიყვარულის საფუძველი ხდება და პარტნიორთა შორის ფსიქოლოგიური სიახლოვის ფუნდამენტს ქმნის.

ლიბიდოს ასუსტებს და აქრობს ზოგიერთი მედიკამენტი და ნარკოტიკული საშუალება, ასევე უარყოფითად მოქმედებს მასზე ცხოვრების დაძაბული რიტმი, ყოველდღიური სტრესი, ქრონიკული გადაღლილობა და ა.შ.

ნებისმიერ ქალბატონს შეუძლია მოამზადოს ისეთი ვახშამი, რასაც შეუძლია გააძლიეროს სქესობრივი ლტოლვა პარტნიორებს შორის. ასეთია: ყავა, კონიაკი, ხიზილალა, შავი შოკოლადი, კვერცხი, წითელი ღვინო, მარწყვი, ყოლო. ფუტკრის პროდუქტებიდან: ყვავილის მტვერი. ლიბიდოს აძლიერებს ისეთი მიკროელემენტები, როგორიცაა: თუთია, რკინა, ფოსფორი, კალიუმი, კალციუმი. ვიტამინები A, B₁.

ცილა – ხელს უწყობს სპერმის საჭირო რაოდენობით წარმოქმნას.

ხშირად დეპრესიაში ჩავარდნილი მამაკაცი აბსოლუტურად კარგავს სქესობრივი ცხოვრებისადმი ინტერესს და თუ ამ სიტუაციაში მყოფ მამაკაცს ქალბატონი ვერ დაეხმარება, მაშინ სპეციალისტის ჩარევაა საჭირო.

ლიბიდო – სურვილი, ვნება, ადამიანის ორგანიზმის მრავალფაქტორიანი ფუნქციაა. მასზე გავლენას ახდენს განწყობა, ფიზიკური მდგომარეობა. ასევე დამოკიდებულია ნელინადის დროზე, სოციალურ მდგომარეობაზე, სამუშაოს სპეციფიკაზე და ა.შ.

მისი დაქვეითება, სექსუალური ლტოლვის შესუსტება შეიძლება გამოიწვიოს ზოგიერთი ორგანოს დაავადებამაც, როგორიცაა: გული, კუჭი, ფილტვი, თირკმელი და ა.შ. ასევე



უგუნებობამ, დაძაბულმა სამუშაომ, ოჯახურმა პრობლემებმა, სამკურნალო წამლებმა და სხვა.

ორგანიზმის სექსუალურ ფუნქციას ენდოკრინული სისტემა განაგებს, სადაც მთავარ როლს ასრულებს მამაკაცის სქესობრივი ჰორმონის – ტესტოსტერონის დონე, რომელიც სათესლეებში გამომუშავდება და მის დონეს თავის ტვინი და ფერიფერიული ნერვული სისტემა აკონტროლებს.

ჰორმონულ დარღვევებს, რომლებიც მამაკაცებში ლიბიდოს დაქვეითებას ან გაქრობას იწვევს, მოსდევს ერექციისა და ეაკულაციის (თესლდანთხევის) დარღვევა. ასეთ შემთხვევაში საჭიროა ჩატარდეს გამოკვლევა, თუ რამ გამოიწვია მამაკაცური ჰორმონების დაქვეითება. ეს შეიძლება ფსიქოლოგიური ფაქტორით იყოს გამოწვეული, რომელიც სექსუალურ წარუმატებლობას უკავშირდება. სექსუალური კონტაქტებისაგან ხანგრძლივი თავშეკავებაც ლიბიდოს დაქვეითებას ან მის გაქრობას იწვევს.

ამრიგად, ლიბიდოს დაქვეითება სექსუალური სურვილის დაქვეითებას, სქესობრივი კონტაქტების უქონლობამდე მიყვავართ, ხოლო ეს უკანასკნელი კი შეგუბებით მოვლენებს იწვევს, რაც მამაკაცებში გაღიზიანების, დეპრესიის მიზეზი ხდება.

ლიბიდო და პოტენციის პრობლემები ძირეულად განსხვავდება ერთმანეთისაგან.

ლიბიდო – ეს სქესობრივი სურვილია, პოტენცია – ამ სურვილის შესრულების შესაძლებლობა.

ლიბიდოს დაქვეითების დიაგნოსტიკა და მკურნალობა მრავალმხრივ ანალიზს და ძირითადი მიზეზების გამოვლენას გულისხმობს.

ტესტოსტერონი

ტესტოსტერონი – მამაკაცის ძირითადი ჰორმონია, რომლის გამომუშავება 50 წლის შემდეგ მცირდება, მაგრამ ზოგჯერ ეს პროცესი შეიძლება 30 წლის ასაკიდანაც განვითარდეს. მისი დეფიციტი თანდათანობით ვითარდება და უარყოფითად მო-



ქმედებს პიროვნების ფსიქიკაზე. ადამიანი პასიური ხდება და ცხოვრების ინტერესს კარგავს.

აღნიშნული მდგომარეობის სიმპტომებია: შარდსასქესო სისტემის დარღვევები, ლიბიდოს დაქვეითება, შარდვის გახშირება, ერექციული დისფუნქცია, ჰაერის უკმარისობა, სიმხურვალის შეგრძნება, არტერიული წნევის მერყეობა, უძილობა და ა.შ.

მკურნალობის ძირითადი მიზანია სისხლის შრატში ტესტოსტერონის დონის ნორმალიზაცია, რომლის შესრულებასაც აწარმოებს ექიმი-სპეციალისტი პაციენტის თავისებურებების, ასაკის და ფიზიკური მდგომარეობის გათვალისწინებით.

რატომ არის, რომ ზოგიერთი მამაკაცი ნაადრევად ბერდება, ეზრდება ლიპი, უპატარავდება კუნთები და ცხოვრების ინტერესს კარგავს?

მეცნიერები აღნიშნულის მიზეზად გარდა ავტომანქანისა და სასამელისა, ნაადრევი დაბერების მიზეზად ჰორმონ ტესტოსტერონის დეფიციტს თვლიან.

ტესტოსტერონის გამომუშავება პიკს 25-30 წლისთვის აღწევს, შემდეგ კი ნელ-ნელა მცირდება და 80 წლისთვის 40%-ის ზღვარზეა მისული.

განსაკუთრებით უარყოფითად მოქმედებს მის გამომუშავებაზე მაღალი არტერიული წნევა, გულის იშემიური დაავადება, შაქრიანი დიაბეტი, ზოგიერთი მედიკამენტის მუდმივი მიღება, სიმსუქნე, ნიკოტინი, ნორმას გადაჭარბებული ალკოჰოლის მიღება, უძილობა, ნევროზი, დეპრესია. ფიზიკური აქტივობის უკმარისობა, ბავშვობაში გადატანილი ყბაყურა და ა.შ.

ერექციული დისფუნქცია

ერექციული დისფუნქცია ნიშნავს, როცა მამაკაცს სქესობრივი აქტის ჩასატარებლად არ შეუძლია მიაღწიოს და შემდეგ შეინარჩუნოს ერექცია.

ერექციული დისფუნქცია შეიძლება იყოს როგორც ორგანული, ისე ფსიქოლოგიური. ორგანულია სისხლძარღვოვანი

პრობლემები, ანუ დარღვევები სასქესო ორგანოების სისხლ-
მომარაგებაში, ასევე დიდი მნიშვნელობა აქვს ადამიანის ცხოვრების წესს. მაგალითად: უმოძრაობა, ნაკლები ფიზიკური დატვირთვა, ალკოჰოლი, სიგარეტის მოწევა, ნარკოტიკული საშუალებების გამოყენება, ჭარბი წონა და ა.შ.

ერექციული დისფუნქცია შეიძლება გამოიწვიოს სხვადასხვა პრეპარატის ხანგრძლივად ხმარებამ.

ერექციული დისფუნქცია მამაკაცის ხნოვანებასთან დაკავშირებით შემდეგნაირად გამოიხატება.

წლოვანება	ერექციული დისფუნქცია %-ში
40 წლამდე	3-4%
40-დან 50-მდე	12%
50 წლის ზემოთ	30-35%
70 წლის ზემოთ	50% მეტი

აღნიშნულ შემთხვევებში დაქვეითებულია სქესობრივი აქტის ხარისხი, მაგრამ ეს სრულ იმპოტენციას არ ნიშნავს.

ერექციული დისფუნქცია უმეტესად ამა თუ იმ ორგანოს ან სისტემის ფუნქციის მოშლის შედეგია.

პოტენციის დაქვეითება შეიძლება განხილულ იქნეს, როგორც სისხლძარღვთა დარღვევების კერძო გამოვლინება და ფაქტორები, რომლებიც ერექციულ დისფუნქციას იწვევს. სიცოცხლისათვის საშიში გართულებების განვითარებასაც უწყობს ხელს.

ერექციის პროცესი მჭიდროდ არის დამოკიდებული ფსიქო-ემოციურ მდგომარეობაზე.

საგულისხმოა, რომ ნორმალური სქესობრივი ცხოვრება ჯანმრთელობის ერთგვარი მაჩვენებელია, ვინაიდან მამაკაცებს, რომლებიც ამ მხრივ არაფერს უჩივიან, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებებიც არ აწუხებთ.

ადამიანმა, რომელსაც სურს მოინესრიგოს ცხოვრების ინტიმური მხარე, უნდა გაიაროს კომპლექსური გამოკვლევა, რათა დაადგინოს ან გამორიცხოს სქესობრივი ფუნქციაზე ამა თუ იმ დაავადების გავლენა.

მამაკაცური დაავადებების პროფილაქტიკა ითვალისწინებს შრომის, დასვენების, კვების რეჟიმის სწორ ორგანიზებას. ასევე არსებობს სპეციალური ვარჯიშები სქესობრივი ფიზიოლოგიის გასაუმჯობესებლად. ასაკოვნებსაც მართებთ იმასთან შეგუება, რომ წლებს თავისი მიაქვს. ამასთან დღევანდელი სექსოლოგიის შესაძლებლობები იძლევა იმის გარატიას, რომ მათი მამაკაცური ღირსება არ შეიბღალას.

ნიშანდობლივია, რომ მამაკაცები, რომლებიც ძალზე აქტიურ სქესობრივ ცხოვრებას ეწევიან, მომავალში შეიძლება პრობლემები გაუჩნდეთ.

იმისათვის, რომ არ განვითარდეს ერექციული დისფუნქცია, თავი უნდა დავიცვათ მისი გამომწვევი მიზეზებისგან.

მამაკაცი უნდა ცდილობდეს დაიცვას ცხოვრების ჯანსაღი წესი. აუცილებელია ფიზიკური ვარჯიში. მეტი ბოსტნეულის და მწვანის, ასევე ბუნებრივი აღმგზნები საშუალებების მიღება, როგორცაა ნიახური, ტარხუნა, ნიგოზი და სხვა.

მაგრამ თუ სქესობრივი აქტისას არაერთხელ აღინიშნა პრობლემა, აუცილებელია სპეციალისტთან ვიზიტი.

დღეს სექსუალური პრობლემების მქონე პაციენტთა 80-85% იკურნება, მაგრამ ამისათვის აუცილებელია მოთმინება და სპეციალისტის რეკომენდებული პროცედურების სტაბილურად შესრულება.

ამასთან, მკურნალობა გაცილებით ეფექტურია, როცა მამაკაცს გვერდით მზრუნველი და მეგობრულად განწყობილი პარტნიორი ჰყავს.

სქესობრივი დარღვევის მიზეზები უამრავია; მაგალითად, მძიმე ინფექციური დაავადებები, სოკოვანი ინფექციები, პროსტატიტი, თამბაქოსა და ალკოჰოლის გადაჭარბებული მიღება, ნარკოტიკული ნივთიერებების გამოყენება, პარტნიორთა

შეუთავსებლობა და ა.შ.

ძალზე სავალალოა ის ფაქტი, რომ მამაკაცებს არაა აქვთ სურვილი, რომ დროულად მიაკითხონ სპეციალისტს. ისინი რჩევისთვის მეგობრებსა და ნაცნობებს მიმართავენ. შემდეგ კი ცდილობენ აფთიაქებში შეიძინონ „სასწაულმოქმედი“ აბები.

სქესობრივი სტიმულატორები მეტ-ნაკლებად მართლაც უზრუნველყოფენ ერექციას, მაგრამ არ ახდენენ ზემოქმედებას მამაკაცის სექსუალურ უნარზე.

სქესობრივი აქტის წინ დიდი მნიშვნელობს აქვს მიღებული საკვების ხარისხს. რამეთუ აქტის დროს სისხლის ნაკადი სასქესო ორგანოსკენ მიემართება, მსუყე საკვების მიღებისას კი კუჭისკენ. ამიტომ ასეთ სიტუაციაში საჭიროა მსუბუქად ვივასშმით და მცენარეული საკვები მივირთვათ.

ასევე მიზანშეწონილია სქესობრივი აქტის წინ შარდის ბუშტიც დაცლა.

ახლა განვიხილოთ, თუ რა ინვევს პოტენციის, ერექციის დაქვეითებას; მიზეზები ბევრია; ესენია: სამედიცინო, სოციალური, პოლიტიკური, რელიგიური. გავშიფროთ თითოეული მათგანი. სამედიცინო ფაქტორებია: შაქრიანი დიაბეტი, ჰიპერტონული დაავადება, კარდიოლოგიური და ნევროლოგიური დაავადებები, ფსიქოტროპული, წნევის დამწევი პრეპარატების მიღება, სიგარეტი, ნარკოტიკი. თავდაპირველად ნარკოტიკის ზემოქმედებით ერექცია ხანგრძლივდება, მერე კი მამაკაცის ასო სირბილემდე მიჰყავს, რაც ერექციის დაქვეითებით ვლინდება, რის აღდგენასაც ხანგრძლივი მკურნალობა სჭირდება.

ზოგიერთ მამაკაცს მთელი ცხოვრება ხანმოკლე სქესობრივი აქტი აქვს და მას ეს არ აწუხებს. მაგრამ როდესაც მას შეხვდება ისეთი პარტნიორი, რომელიც მის სიამოვნებაზე ზრუნვასაც მოითხოვს, აქ უკვე პრობლემაც იჩენს თავს.

როდესაც ერექციის ხარისხი ქვეითდება, სქესობრივი ცხოვრება შეუძლებელი ხდება.

ერექციის ხარისხის გაუმჯობესება სქესობრივი აქტის ხანგრძლივობასაც ზრდის.



ინტიმურ ცხოვრებაში შეიძლება შეიქმნას მანკიერი წრე, ახალგაზრდა მამაკაცი, რომელიც კარგად არ იცნობს სქესობრივი ცხოვრების ტექნიკას და ვერ აკმაყოფილებს ქალს, რადგან არც მის ფსიქოლოგიას იცნობს, თავადაც მორალურად დაუკმაყოფილებელი რჩება, რამაც შეიძლება იმპოტენციამდეც კი მიიყვანოს.

მძაფრი სურვილი, სიამოვნება მიანიჭოს პარტნიორს ორივეს ექსუალურ დაკმაყოფილებას შეუწყობს ხელს. ქალის ლტოლვა ინტიმური სიახლოვისკენ ქმარზე დადებითად მოქმედებს და მის პოტენციას ამაღლებს.

სავსებით შესაძლებელია, ინტიმური სიახლოვის დროს ქალმა ან მამაკაცმა სიამოვნება ვერ მიიღოს. მაგრამ ეს უკმაყოფილების საბაზად არ უნდა იქცეს. პარტნიორთა გონივრული ქმედება სასიკეთოდ იმოქმედებს მომავალ სიახლოვეზე, რომელიც სასურველ შედეგს მოიტანს.

ცოლმა ყოველთვის უნდა გამოხატოს თანადგომა ქმრის მიმართ და დაამშვიდოს ის, მაშინაც კი, როცა ინტიმური სიახლოვით კმაყოფილი არ არის. უკმაყოფილების გამოხატვით, უხეში სიტყვებით მხოლოდ ფსიქოლოგიური ტრამვის მიყენება შეიძლება და არა სქესობრივი ჰარმონიის მიღწევა.

როგორც სექსოლოგებმა დაადგინეს, სქესობრივი ლტოლვის დეფიციტს ყველაზე ხშირად საქმეზე გადაგებული, მშრომელი და მუყაითი მამაკაცები უჩივიან.

მაშინ, როდესაც გონება პრობლემებზე ფიქრით არის დაკავებული, სქესობრივი განცდის მექანიზმი იბლოკება. როცა ასეთ მამაკაცს სამუშაოზე უსიამოვნება შეხვდება, ბუნებრივია, სანოლ ოთახს მიაშურებს, რათა სიმშვიდე სიყვარულში ჰპოვოს, მაგრამ სწორედ აქ ელის მას მეორე, კიდევ უფრო მტკივნეული იმედგაცრუება. სტრესს სქესობრივი დარღვევა სდევს თან, რადგანაც კლებულობს სასქესო ჰორმონების გამომუშავება.

კარიერის დასაწყისში მამაკაცები ზოგჯერ ისე დიდხანს იბრძვიან მატერიალური კეთილდღეობისათვის, რომ საუკეთესო წლებს ხელიდან უშვებენ. სწორედ მაშინაა საჭირო ღირ-

სეული თანამგზავრის შექენა.

საქმიანი ადამიანებისთვის საჭიროა კარგი სექსოლოგის კონსულტაციები.

დადგენილია, რომ მრავალი ჩვენგანის სექსისათვის ნაყოფიერი დღეებია სამშაბათი ან ოთხშაბათი, თვეებიდან კი თებერვალი და სექტემბერი.

მამაკაცთა უმრავლესობას სექსუალური ჰორმონული ენერგია გამთენიისას უფრო მაღალი აქვს, ამიტომ სექსუალური პროცედურები დილისთვის შემოინახეთ.

რაც უფრო ვითარდება ტექნიკა, მით უფრო მკვიდრდება პასიური ცხოვრების წესი, ავტომობილი, კომპიუტერი, ტელევიზორი და ა.შ.

მაგრამ ისიც უნდა გავითვალისწინოთ, რომ არ შეიძლება შეუჩვეველი ორგანიზმი ერთბაშად ათასგვარი ვარჯიშით დავტვირთოთ. ეს უნდა განხორციელდეს ჩვენი ორგანიზმისთვის შესატყვის ფარგლებში.

სქესობრივი დისჰარმონია

ბოლო დროს საქართველოში საგრძნობლად იმატა განქორწინებათა რიცხვმა. ამის ერთ-ერთი მთავარი მიზეზი წყვილთა სქესობრივი შეუთავლებლობა გახლავთ.

სქესობრივი დისჰარმონიის გამო ოჯახის დანგრევა სქესობრივი კულტურის დაბალ დონეზე მეტყველებს და კიდევ ერთი დასტურია იმისა, რომ ჩვენს საზოგადოებაში სქესობრივი განათლება სათანადო სიმაღლეზე ჯერ კიდევ არ დგას.

სქესობრივი ფუნქცია ის ერთადერთი ფიზიოლოგიური ფუნქციაა, რომლის ნორმალური (მორალურ-ეთიკურ დონეზე) რეალიზაციისათვის პარტნიორია საჭირო. ქალისა და მამაკაცის ურთიერთობისას დიდი მნიშვნელობა აქვს მათ შორის არსებულ ფსიქოფიზიოლოგიურ განსხვავებას. მამაკაცთა დიდ ნაწილს მიაჩნია, რომ ქალებსაც ისეთივე სქესობრივი რეაქციები აქვთ, როგორც მათ. ეს მცდარი შეხედულებაა და წყვილთა სქესობრივი შეუთავსებლობის უმთავრეს მიზეზს წარმოადგენს.

გოგონებს სქესობრივი მოთხოვნილება უფრო მოგვიანებით უჩნდებათ, ვიდრე ბიჭებს. არის შემთხვევები, როცა ეს მოთხოვნილება ქორწინებიდან რამდენიმე თვის ან მშობიარობის შემდეგაც კი ვლინდება. სხვაგვარად თუ ვიტყვით, გოგონაში ქალი უფრო გვიან იღვიძებს, ვიდრე ყმაწვილში მამაკაცი.

ახალგაზრდებს ერთმანეთისგან სრულიად სხვადასხვა რამ სურთ: ვაჟს ქალის სხეული იზიდავს, ქალს კი მეუღლის სხეულზე მეტად სული აინტერესებს.

დისჰარმონიის მეორე ასპექტი ის არის, რომ სქესობრივი მოთხოვნილება მაშინ აღწევს პიკს, როცა მამაკაცისა ქრობას იწყებს. ქალისთვის ეს პიკი 28-30 წლის ასაკში დგება, მამაკაცისთვის 4-5 წლით ადრე. ამ დროისთვის მამაკაცები ხშირად ახდენენ სქესობრივი ურთიერთობის სტანდარტიზაციას, ქალებში კი, პირიქით, ერთფეროვნებისგან თავის დაღწევისკენ ლტოლვა შეინიშნება.

მეორე მხრივ, 40-45 წლის ქალების უმეტესობას მიაჩნია, რომ მათი სქესობრივი ცხოვრება უკვე წარსულს ჩაბარდა და საკუთარი თავისა და ქმრის საზიანოდ შინაგანად უარს ამბობს ფიზიკურ სიახლოვეზე. ეს უზარმაზარი შეცომაა. ჯანსაღი სექსუალობა ადამიანს სიბერემდე თან სდევს და ეს სავესებით ბუნებრივია. ამერიკელ მკვლევართა მონაცემებით, 60 წელს გადაცილებულთა 62% და 70-ს გადაცილებულთა 25% ჯერ კიდევ ტკბება სიყვარულის ფიზიკური მხარით. მედიკოსები მიიჩნევენ, რომ ეს ჯანმრთელობისათვის სასარგებლოა – ადამიანს ახალგაზრდობას უხანგრძლივებს, მხნეობას უნარჩუნებს, სულიერი და ფიზიკური ენერგიით ავსებს.

დისჰარმონიის მომდევნო ასპექტი ქალისა და მამაკაცის სქესობრივი რეაქციების განსხვავებული მიმდინარეობაა.

სქესობრივ გრძნობას ორი ძირითადი მახასიათებელი აქვს: ფსიქოლოგიური და ფიზიოლოგიური. სუსტი სქესისთვის ფსიქოლოგიურ მხარეს წამყვანი მნიშვნელობა ენიჭება, ფიზიოლოგიურს კი დაქვემდებარებული, უხეშად რომ ვთქვათ, ქალს არ ძალუძს, განიცადოს ფიზიკური დაკმაყოფილება

ფსიქოლოგიურის გარეშე. უხეშობას, უტაქტობას, მოულოდ-
ნელ ხმაურს შეუძლია მკვეთრად შეაფერხოს, შეწყვიტოს სანაშაუნი
ჩაახრშოს ქალის სქესობრივი ლტოლვა. მამაკაცისთვის კი
პირველ ადგილზე ფიზიოლოგიური მხარე დგას და, აქედან
გამომდინარე, მისი სქესობრივი განცდა ფიზიკურ ასპექტს ემ-
ყარება.

ნაადრევი ეაკულაცია

რაც შეეხება ნაადრევ ეაკულაციას – თესლდანთხევა, რაც
სქესობრივი აქტის ჩატარების დროს ერთ ნუთს ან ნუთ-ნახე-
ვარს არ აღემატება. ასეთ შემთხვევაში მამაკაცი ასე თუ ისე
თითქოს კმაყოფილებას განიცდის, სამაგიეროდ მისი პარტ-
ნიორი მხოლოდ გაღიზიანებულია.

აღნიშნული მდგომარეობის გამომწვევი მიზეზი მრავალნაი-
რია. ეს შეიძლება გამომწვეული იყოს პროსტატის ანთებითი
პროცესით, იშვიათი სქესობრივი კონტაქტით. ისეთი პრეპარა-
ტების გამოყენებით, რომლებიც ალგზნებაზე ავლენენ გავლე-
ნას ან ასოს თავის მომეტებული მგრძნობელობით და ა.შ.

ყველაზე ხშირი მიზეზი კი ერექციული უკმარისობაა. ასო
რომ გამაგრდეს, გულმა გენიტალიებში უნდა შექმნას 2,5 ატ-
მოსფერული წნევა. ამას ორგანიზმი მცირე ხნით ახერხებს, მა-
გრამ თუ ასოში სისხძარღვოვანი პრობლემებია, ის ვერ ინარ-
ჩუნებს სიმაგრეს და ერექციის ხარისხი დაქვეითებას იწყებს.
ამ შემთხვევაში თავის ტვინში ირთვება მექანიზმი ეაკულაციის
დასაჩქარებლად, რათა თესლდანთხევა მანამდე მოესწროს,
სანამ ერექცია გაივლის.

ასეთ დროს მიზანშეწონილია სპეციალური მკურნალობის
ჩატარება და პრობლემა მოგვარდება.

ფიზიოზი

20 წლამდე ასაკში ვაჟების ყველაზე ხშირი პრობლემაა ფი-
მოზი, როდესაც ჩუჩა შემინროებულია, ვერ ხერხდება მისი
გადანევა და ასოს თავის გამოჩენა, რომელზედაც ეროგენული

– მგრძნობიარე ზონებია განთავსებული.

შედეგად ასო ბოლომდე არ იზრდება, ასოს თავი პატარას, რაც ართულებს სქესობრივი აქტის ჩატარებას.

ძალის დატანების შემთხვევაში ის შეიძლება ასოს თავზე გადავიდეს, მაგრამ უკან არ დაბრუნდეს, რაც გამოიწვევს ანთებით პროცესს.

ხშირ შემთხვევაში შევიწროებული ჩუჩის დროს აქტის ჩატარებისას ხდება მისი გახევა და სისხლდენა, ამიტომ აუცილებელია დროულად ოპერაციის საშუალებით მისი შემოჭრა.

პოლუცია

ლამით, ძილში, სათესლე ჯირკვლების გადავსების შედეგად სასქესო ასოდან ხდება სპერმის უნებლიე გამოყოფა, რასაც თან სდევს ერტიკული სიზმრები, ასოს ერექცია და სასიამოვნო შეგრძნებები.

პოლუცია უფრო ხშირად მოზარდებს ემართებათ, მაგრამ არის შემთხვევები, როდესაც ის ნაკლები სიხშირით ვაჟებს და მეუღლეებიან მამაკაცებსაც თავს ახსენებს. მაგრამ ნლოვანების მატებასთან ერთად კლებულობს და მერე მთლიანად ნყდება.

საერთოდ პოლუცია ავადმყოფური მოვლენა არ არის, ის ფიზიოლოგიური პროცესია და მკურნალობა არ სჭირდება, მაგრამ თუ ყოველდღე ან დღისითაც ხდება, ეს უკვე სასქესო ჯირკვლების ფუნქციის დარღვევის მაუწყებელია და ამიტომ დროულად საჭიროებს ვიზიტს სექსოპათოლოგთან.

ზოგჯერ პოლუციების გახშირებას იწვევს რბილი საწოლი, ვიწრო ტანსაცმელი, ცხარე და სანელებლებიანი საკვები, ალკოჰოლური სასმელი, ეროტიკული ფილმები და ლიტერატურა, შემოტმასნილი სინთეტიკური საცვლები და ა.შ.

სიმსუქნე და სიბამხდრა

ადამიანებს, რომელთაც ჭარბი წონა – სიმსუქნე აქვთ, სქესობრივი ურთიერთობის დროს სხვადასხვა პრობლემებს ან-

ყდებიან. მათი სხეული მოშვებული, მოდუნებულია, რის შედეგადაც ჩნდება შებოჭილობის შეგრძნება, მისწრაფება იმისკენ, რომ სქესობრივი აქტი ბნელ ოთახში ან საბნის ქვეშ ჩატარდეს იმიტომ, რომ პარტნიორმა თვალი არ შეავლოს მის ცხიმოვან სხეულს.

ჭარბ წონიანი ადამიანებისათვის დამახასიათებელია: გახშირებული გულისცემა, ქოშინი. ადამიანი მალე იღლება და სქესობრივი ურთიერთობის დროს იმას ფიქრობს, რომ მალე მოითავოს აქტი და დაისვენოს. ამასთან აღნიშნული მდგომარეობის ადამიანებმა, განსაკუთრებით მამაკაცებმა უნდა გაითვალისწინონ, რომ სქესობრივი აქტი მათი სიცოცხლისათვის საშიშია.

სექსოლოგების დასკვნით, სრულფასოვანი სქესობრივი ურთიერთობისათვის ჭარბი წონის ადამიანებმა უნდა იზრუნონ იმისათვის, რომ წონაში დაიკლონ.

წონის დასაკლებად საჭიროა ძირეულად შევცვალოთ საკვების მენიუ. სასურველია მივიღოთ ისეთი პროდუქტები, რომლებიც მდიდარია ვიტამინებითა და მიკროელემენტებით. ხილი და ბოსტნეული უმი ჯობია. ტკბილეულიდან შეიძლება მხოლოდ ჩირი და იშვიათად თაფლი.

ადვილად ასათვისებელ ცილებს შეიცავს კეფირი, უცხიმო ხაჭო, პარკოსნები, უცხიმო თევზი.

სასურველი არ არის კონსერვები, გაზიანი სამელები, ალკოჰოლი, სვით სუფთა წყალი და გამონაწერი ნვენები.

საკვები მიიღეთ ერთსა და იმავე დროს, მცირე ულუფებით, დღეში 5-ჯერ. საუზმე, სადილი, ვახშამი, და ორი დამატებითი – ხილის ხარჯზე. მიირთვიეთ ნელა, ლუკმები კარგად დალექეთ.

ჭარბი წონის ადამიანები უნდა ერიდონ ყოველგვარ ცხიმს, როგორც ცხოველურს, ისე მცენარეულს.

გახსოვდეთ, რომ ძლიერი სიმსუქნეც კი ექვემდებარება მკურნალობას, თუ შევიცვლით კვებისა და ცხოვრების რეჟიმს.

ჭარბი კვება როგორც მამაკაცებში, ისე ქალებში ჭარბი წონის უმთავრესი მიზეზია.

მამაკაცებმა, რომლებსაც სიმსუქნე აწუხებთ ბევრი უნდა მოძრაონ, ფეხით დიდხანს ისეირნონ სუფთა ჰაერზე.

ჭარბი წონის ადამიანის ორგანიზმში ცხიმოვანი შრის სისქე ზოგჯერ 15-20 სმ-საც აღემატება.

განასხვავებენ ცხიმის გავრცელების ცენტრალურ და პერიფერიულ ტიპებს.

ცენტრალური ტიპის დროს ცხიმოვანი ქსოვილი ფორმირებულია მუცლის ღრუში, პერიფერიულისა კი უპირატესად კანქვეშ.

ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული ყველა უარყოფითი მოვლენა ცენტრალურ გაცხიმოვნებას უკავშირდება: დიაბეტი, ჰიპერტონია, ათეროსკლეროზი და ა.შ.

სიმსუქნე ნიშანია იმისა, რომ ენერჯის ნაკლები ხარჯვის პირობებში ადამიანი ჭარბად იკვებება, ხოლო თუ კვება ნორმალური აქვს, მის ორგანიზმში ჟანგვითი პროცესებია დარღვეული.

სიმსუქნის ჩამოყალიბების ფაქტორებია: მჯდომარე პროფესია, მოძრაობის უკმარისობა, ნივთიერებათა ცვლის მოშლა, ენდოკრინული ფუნქციების რღვევა.

ყველაზე მძიმე შედეგები ახლავს მუცლის მიდამოებში განლაგებულ ცხიმს.

რასაკვირველია ცხოველურ ცხიმს ჯობია მცენარეული ცხიმი, რამეთუ ცხოველური შეიცავს ქოლესტერინს, რომელიც შესაძლოა სისხლძარღვთა კედლებზე ჩალაგდეს და ათეროსკლეროზის ფოლაქების ფორმირება გამოიწვიოს.

აღკოშპოლი მაღალკალორიულ პროდუქტს წარმოადგენს და ამიტომ ჭარბწონიანები უნდა მოერიდონ.

რაც უფრო იშვიათად ვჭამთ, მით უფრო მეტად ვიმატებთ წონას, რადგანაც, როდესაც დღეში ერთხელ ან ორჯერ ვჭამთ, გვშივდება და ვჭამთ უფრო მეტს, ვიდრე რეგულარული კვებისას. ეს კი კუჭის მოცულობის გაზრდას იწვევს.

ცხიმოვანი ქსოვილი არანაკლებ ჟანგბადსა და საკვებ ნივთიერებებს მოიხმარს, ვიდრე გული და ტვინი. ის აიძულებს გულს უფრო მეტი დატვირთვით იმუშაოს და თავის პრობლემებს სხვა ორგანოების: გულის, სისხლძარღვების, კუჭის, პანკრეასის, სახსრების ხარჯზე აგვარებს. ამიტომაც არის სიმსუქნე გულ-სისხლძარღვთა პათოლოგიების, შაქრიანი დიაბეტის, ოსტეოპოროზისა და სხვა დაავადებების რისკფაქტორი.

თუ წონის განსაზღვრა გვაინტერესებს, სიმაღლის მაჩვენებელს უნდა გამოვაკლოთ ციფრი 100.

სიგამხდრე

ზოგიერთს პირიქით სიგამხდრე ანუხებს, რომელიც ხშირად გამონწვეულია ყუათიანი, კალორიული საკვების უკმარისობით ან აუთვისებლობით, რაც გამონწვეულია საჭმლის მომნელებელ ორგანოებში ნივთიერებათა ცვლის დარღვევით ან გადამეტებული ძლიერი ფიზიკური შრომით.

მართალია, ნათქვამია: „კარგი მამალი არასოდეს მსუქანი არ არისო“, მაგრამ ზომიერება მაინც საჭირო და სასურველია, რამეთუ სიგამხდრის დროს, ჯანმრთელ ორგანიზმშიც კი გამორიცხული არ არის შინაგანი ორგანოების დაბლა დაწევა, ესენია: თირკმელები, ღვიძლი და განსაკუთრებით კუჭი, რომელსაც მერე ძალზე უძნელდება საჭმლის გადამუშავება.

გამხდარმა მამაკაცმა პირველ რიგში უნდა მოინესრიგოს ცხოვრებისეული რეჟიმი, რაც გამოიხატება ნორმალურ ძილში და კვების რეჟიმში. საკვები მიიღოს დღეში 5-ნჯერ მცირე ულუფებით. ამასთან არ გამოტოვოს რაციონში ხოლ-ბოსნეული.

მეტისმეტად გამხდარი და მეტისმეტად მსუქანი მამაკაცები არც ისე კარგი სქესობრივი პარტნიორები ყოფილან. სექსი ყველაზე უკეთ მათ გამოსდით, ვისი წონაც ნორმას 5-7%-ით აღემატება.

ასევე სუსტნი აღმოჩნდნენ სექსში ვეგეტარიანელებიც, რადგანაც ხორცში შემავალი ზოგიერთი ნივთიერების უკმარისობა

მათ სქესობრივ აქტივობაზე უარყოფით გავლენას ახდენს, რამეთუ ორგანიზმს უჭირს ერექციისათვის საჭირო რაოდენობის ჰორმონების გამომუშავება.

სქესობრივ აქტივობას აძლიერებს: ოხრახუში, ქინძი, ნიორი, ხახვი, წინაკა. ამასთან საჭიროა მათ დაემატოს ცილოვანი საკვები, როგორცაა ხაჭო, ძროხისა და ფრინველის ხორცი.

ძილის პოზა

მეცნიერებმა გამოიკვლიეს, რომ სქესობრივი ჯანმრთელობა ბევრად არის დამოკიდებული სანოლში წოლის პოზაზე. მათ დაადგინეს, რომ სქესობრივ დარღვევათა 40%-ზე მეტი ძილის დროს ტანის მოუხერხებელი მდგომარეობით არის განპირობებული.

ყველაზე უარყოფითი პოზებია მუცელზე და მაღალ სასთუმალზე წოლა. რადგანაც პირველ შემთხვევაში შარდის ბუშტზე ზენოლა და მცირე მენჯის ღრუს ორგანოებში სისხლის მიმოქცევის დარღვევაა, მეორე შემთხვევაში ირღვევა სისხლის მიმოქცევა თავის ტვინში, რაც აფერხებს სასქესო ჰორმონების გამომუშავებას.

ამიტომ მამაკაცებმა გვერდზე ან ზურგზე წოლა უნდა არჩიონ და თავი დაბალ სასთუმალზე დადონ.

იძინეთ იმდენი, რამდენსაც ორგანიზმი გთხოვთ, რადგანაც ერთი უძილო ღამე რომ აინაზღაუროთ, ორი ღამე დაგჭირდებათ. რაც შეეხება დღის ძილს, იგი ნაკლებად სასარგებლოა, იცვლება ბიორიტმები და ორგანიზმში მიმდინარე მრავალი პროცესის დამუხრუჭებას იწვევს და როგორც ერთმა ცნობილმა მედიცინის მუშაკმა აღნიშნა: „ნუ გადააქცევთ დღეს ღამედ და ღამეს დღედ“.

დანოლამდე 4-5 საათით ადრე აღარ დალიოთ ყავა და არ მოსწიოთ სიგარეტი, ხოლო ვახშამი აითვისეთ 2 საათით ადრე დაძინებამდე.

არ იკითხოთ სანოლში და არ უყუროთ ტელევიზორს. დაწეით როცა ძილი მოგინდებათ და მაშინვე დაგეძინებათ.

ნუ დაღევთ დღეში 2 ფინჯანზე მეტ ყავას. თუ დაღლილობიდან თავის დაღწევას ცდილობთ, დალიეთ ლიმონიანი ჩაი ან მინერალური წყალი.

მასტურბაცია

რას წარმოადგენს მასტურბაცია?

აბა ჩავიხედოთ უცხო სიტყვათა ლექსიკონში

მასტურბაცია – ონანიზმი სქესობრივი მოთხოვნილების არაბუნებრივი დაკმაყოფილება სასქესო ორგანოების გაღიზიანებით (სქესობრივი აქტის გარეშე) ბიბლიური პერსონაჟის ონანის სახელის მიხედვით.

ისმის კითხვა, არის თუ არა საშიშროება, ადამიანი ისე გაიტაცოს მასტურბაციამ, რომ პარტნიორისაკენ საერთოდ არ გაიხედოს?

ამ შემთხვევაში დიდი მნიშვნელობა აქვს ადამიანის პიროვნებას და გარემოს.

მონიფულ ასაკში მასტურბაციას უმთავრესად ისინი ეწევიან, ვისაც უჭირს პარტნიორის პოვნა.

მასტურბაციას ასევე ხანგძლივად იძულებით თავშეკავების პერიოდშიც მიმართავენ.

როდესაც მამაკაცს ეშინია სქესობრივი ცხოვრების, ის მიმართავს მასტურბაციას, რომელიც გულსისხლძარღვთა სისტემაზე ისეთსავე დატვირთვას ახდენს როგორსაც სქესობრივი აქტი.

სხვადასხვა ავტორის მონაცემებით, მასტურბაციას მამაკაცთა 85-90% მიმართავს.

ერთი სიტყვით, მასტურბაცია დაავადება არ არის და ამიტომ მისი მკურნალობაც არ არის საჭირო.

ცხოვრებაში ცნობილია 80 წლის და უფრო უხნესი მამაკაცები, რომლებმაც სხვადასხვა მიზეზების გამო დაკარგეს მეუღლეები და მასტურბაციის წყალობით ჯანმრთელ მდგომარეობაში შეინარჩუნეს სასქესო აპარატი, პროსტატა და პოტენციური სიძლიერე.

სემსუალოვის გამაქლიერებელი პრეპარატი

სექსოპათოლოგიაში გამოსაყენებელი საშუალებები ძირითადად ორ ჯგუფად იყოფა: ბიოსტიმულატორებად და ერთჯერად ერექტოგენად – ვიაგრას ჯგუფის პრეპარატები და მათი ანალოგები.

სტიმულატორების მეშვეობით ადამიანი იღებს დროებით ენერგეტიკულ ბიძგს, მაგრამ შემდეგ ენერგეტიკის გარეშე რჩება.

რაც შეეხება ერთჯერად ერექტოგენებს მათ ანოტაციაში უნერია, რომ გულის მხრივ პრობლემების დროს ისინი უკუჩვენებით ხასიათდებიან. ცნობილია, რომ მამაკაცის გენიტალიები სხეულის წონის დაახლოებით 1/400-ს შეადგენს. გენიტალიების მკვებაე სისხლძარღვებში სქესობრივი აქტის დროს ჩართულია მექანიზმი, რომლის შედეგადაც ასოში ჩნდება 2,5 ატმოსფერული წნევა, მაშინ, როცა ის მანქანის საბურავში 1,8 ატმოსფეროს შეადგენს. ამას აკეთებს აბის ერთი მეოთხასედი ნაწილი, დანარჩენი 399 მეოთხასედი კი ანალოგიურ სტრესს იწვევს ორგანიზმის იმ ნაწილში, სადაც ისეთივე სისხლძარღვი გადის, როგორც ასოში. ასეთი ადგილი კი ოთხია:

1. კორონალური სისხლძარღვები, სადაც ისეთივე სტრესი ვითარდება, პლუს კიდევ 90-120 ვატი დატვირთვა, რომელსაც თავად სქესობრივი აქტი იწვევს. ამიტომაც არ არის გამორიცხული უეცარი სიკვდილი სქესობრივი აქტის დროს. და როგორც ცხოვრებისეული პრაქტიკიდან ცნობილია, ეს უმეტესწილად საყვარლის სანოლში ხდება.

2. თვალის ბადურა. ვისაც დაქვეითებული მხედველობა აქვს, ვიაგრა უკუნაჩვენებია.

3. თირკმლის საფილტრაციო სისტემა.

4. თავის ტვინის ეგრეთ წოდებული ბერიტაშვილის უჯრედები, რომლებიც ამ ტიპის სისხლძარღვებით იკვებება.

აღნიშნულიდან გამომდინარე ერექტოგენული აბების მიღება ორგანიზმისთვის დიდი სტრესია, ამიტომ თუ ზემოთ ნახსენებ რომელიმე ორგანოში არის პათოლოგია, ვიაგრას ჯგუფის პრე-

პარატების და მათი ანალოგების გამოყენება დაუშვებელია.

მაგრამ ეს იმას არ ნიშნავს, რომ ამ ჯგუფის პრეპარატები არ ვარგა. მთავარია მათი სწორად გამოყენება. არსებობს მამაკაცთა 85%, რომლებსაც ზემოთ ჩამოთვლილი დაავადებები არ აწუხებთ და მათთვის ამ პრეპარატების გამოყენება ანოტაციის შესაბამისად ნებადართულია.

ახლა განვიხილოთ თუ რა მოქმედების უნარი აქვს ვიაგრას. ის 42-63% აუმჯობესებს სქესობრივ შესაძლებლობას, მაგრამ უნდა ვიცოდეთ, რომ მამაკაცების 12%-ში ამ ჯგუფის პრეპარატის პირველი მიღებისას თავს იჩენს მკვეთრი დისკომფორტი და ამიტომ მათ უნდა შეწყვიტონ მისი შემდგომი მიღება.

რაც შეეხება საცდელად მიღებას უმჯობესია 6 საათიანი მოქმედების პრეპარატის გამოყენება და არა 36 საათიანის, თანაც სახლში, მშვიდ და ნაცნობ გარემოში, რადგანაც როცა მამაკაცი ნერვიულობს, ასეთი პრეპარატები ნაკლებად ეფექტურია.

სექსუალური ბიორიტმები

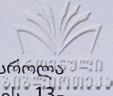
ჯერ კიდევ ძველ ჩინეთში იცოდნენ, დღე-ღამის რომელ მონაკვეთში იყო სასურველი ინტიმური ურთიერთობა და როდის – არა.

საქმე ის არის, რომ ჰორმონები, რომლებიც ქალისა და მამაკაცის სასიყვარულო ლტოლვას მართავს, ხან ითრგუნება, ხან კი დიდი რაოდენობით წარმოიქმნება. ეს ცვლილებები მთელი დღე-ღამის მანძილზე მიმდინარეობს.

სექსოლოგი პიტერ პლატაცი კარგა ხანს ცდობლობდა ეპოვა ნერტილები, როცა პარტნიორთა ლტოლვა ერთმანეთს ემთხვეოდა. მის მიერ შედგენილ მგრძნობელობის გრაფიკი ასეთია:

დილის 7 საათისთვის მამაკაცის სასქესო ჰორმონების აქტიურობა 20%-ით აღემატება ნორმას, ხოლო 9 საათისთვის – 50%-ით. ამიტომაც არის, რომ დილაობით მამაკაცი აქტიურადაა განწყობილი სექსისთვის.

10 საათისთვის აგზნება მცირდება. 11 საათისთვის კი ხელახლა მაღლდება.



ქალის სასქესო ჰორმონების სისხლში გადმოსროლა შუადღის 12 საათიდან იწყება, ხოლო პიკს ნამუადღევს 13-14 საათისთვის აღწევს. ქალს პარტნიორის მიმართ ძლიერი ლტოლვა ეუფლება. ამ დროისთვის მამაკაციც სრულ სექსუალურ მზადყოფნაშია.

18 საათისთვის ორივე პარტნიორის ლიბიდო (სქესობრივი ლტოლვა) „ისვენებს“.

19 22 საათები ის დროა, როცა პარტნიორთა სქესობრივი მოთხოვნილებები ყველაზე ნაკლებად ეთანხმება ერთმანეთს. ქალის სასქესო ჰორმონები ამ დროს „დუმან“, მამაკაცისებრი კი აქტიურად არიან მომართულნი სექსისთვის. დღის ამ მონაკვეთში საპირისპირო სქესს რომ სურვილი აღუძრას, მამაკაცს სინაზის მთელი არსენალი სჭირდება.

22 საათიდან ქალი მზადაა, მამაკაცს ვნებითვე უპასუხოს, თუმცა ეს დრო არც ისე ხელსაყრელია – მამაკაცს სიყვარულით ტკბობის შემდეგ ძილი ართმევს თავს. პარტნიორს კი მისი ალერსი და მასთან ყოფნა სურს.

ჰიგიენა

ჰიგიენა ვრცელი მეცნიერებაა, რომელიც შეისწავლის ადამიანის ორგანიზმზე გარემოს ზემოქმედებას და შეიმუშავებს ჯანმრთელობის დაცვის ღონისძიებებს. ადამიანის სქესობრივ ქცევაზე უამრავი დადებითი თუ უარყოფითი ფაქტორი ახდენს გავლენას.

21-ე საუკუნეში, ალბათ, უხერხულიც არის იმის ახსნა, რომ სქესობრივი კონტაქტის შემთხვევაში პარტნიორებმა უპირველეს ყოვლისა უნდა დაიცვან ელემენტარული ჰიგიენის, ამ შემთხვევაში უბრალო სხეულებრივი სისუფთავის პრინციპები. ასე მაგალითად, მიიღონ შხაპი, მოინესრიგონ გარეთა სასქესო ორგანოები, გაისუფთაონ პირის ღრუ და ა.შ.

ჯანსაღი სექსი, თუ მის სულიერ მხარეს ვიგულისხმებთ, უწინარეს ყოვლისა, უნდა ემყარებოდეს სიყვარულს, რომელიც სქესობრივი კავშირს სრულყოფილს გახდის.

გრიპით ან სხვა მწვავე ვირუსული ინფექციით დაავადებულ-
თან სქესობრივი კონტაქტი არ არის მიზანშეწონილი, ვინაიდან
ასეთ შემთხვევაში ინფექცია შეიძლება პარტნიორსაც გადაე-
დოს.

ცნობილია, რომ სქესობრივი აქტი დიდი დატვირთვაა, განსა-
კუთრებით მამაკაცისთვის, ამიტომ ვისაც გულ-სისხლძარღვთა
სისტემის პრობლემები აქვს, სიმთვრალეში სქესობრივი კონ-
ტაქტისგან თავი უნდა შეიკავოს.

სექსი მავნებელი არ არის, მაგრამ ზომიერება ყველაფერში
საჭიროა. „რეკორდებით“ ვერავის გააკვირვებ და არც ოჯახის
სიმტკიცის გარანტიად გამოდგება.

ბაფრთხილება!

წარმოებაში ერთი თანამშრომელი გვყავდა, ის ყოველთვი-
ურად ანალიზებს იკეთებდა, ხან სისხლის, ხან შარდის და ა.შ.

როდესაც ვეკითხებოდით რა განუხებსო, არაფერიო, გვპა-
სუხობდა, უბრალოდ არ მინდა რაიმე ნორმიდან გამომეპაროს,
რომ მერე ხანგრძლივი მკურნალობა არ დამჭირდესო.

ჩვენ, ახალგაზრდები დავცინოდით და როდესაც საამქროს
უფროსი მოიკითხავდა და არ ჩანდა, გვეკითხებოდა, სად არი-
სო. ჩვენ ვპასუხობდით ლაბორატორიაშიო ასე შევარქვით მას
ზედმეტ სახელად „ლაბორატორია“.

ეხლა, ხანში რომ შევედით, მივხვდით, თუ როგორი დაკ-
ვირვებული და სწორი იყო ამ პიროვნების საქციელი.

ჰო და მეც ეგ მინდა მეთქვა, როგორმე გამონახეთ დრო,
რომ წელიწადში ერთხელ მაინც 40 წელს რომ გადააბიჯებთ
ჩაიტარეთ ლაბორატორიული ანალიზები სისხლზე, შარდზე.
შეამონმეთ მხედველობის მდგომარეობა, პროსტატის სიჯან-
სალე და ა.შ.

ნუ დაელოდებით, სანამ კაკლისოდენა 20 გრამის პროსტატა
100 გრამსა და მეტს მიახწევს, მერე კი უკვე ძალზე რთულ-
დება მისი მკურნალობა და ასე იწყება შარდ-სასქესო სისტემის
მწყობრიდან გამოსვლა.

ქალბატონების საყურადღებოდ!

მიაქციეთ ყურადღება, თუ როგორ გამოიყურებით. რასაკვირველია სახლში სპორტული მაისურითა და შარვლით სიარული უფრო მოსახერხებელია, მაგრამ გაითვალისწინეთ თქვენი მეუღლის გემოვნებაც. მას სურს, რომ მისი ქალბატონი ყოველთვის მომხიბვლელად გამოიყურებოდეს, საბინაო პირობებშიც კი.

მოუარეთ მეუღლეს, არ დაგავინყდეთ, რომ მისი ჯანმრთელობა თქვენი ჯანმრთელობის საფუძველია, იცოდეთ, რომ მეუღლე მარტო ფულის მბეჭდავი ჩარხი არ არის. მას ბავშვით მზრუნველი ხელი სჭირდება.

ვერც ერთი ქალბატონი ვერ წარმოიდგენს თუ რას განიცდის სექსუალურად დაუკმაყოფილებელი მამაკაცი, ამ დროს მისი ორგანიზმი მთლიანად გამოსულია მწყობრიდან, წნევა ანეულია, აზროვნება დაქვეითებულია, გაფანტულია და აუტანელი ტკივილებს განიცდის სასქესო აპარატში.

და ამ დროს ზოგიერთი ქალბატონს თავზე ხილაბანდი წაუკრავს, თურმე ღამე ცუდად ეძინა, თავი სტკივა ან ჭვალი ანუხებს ბეჭებში.

არ შეიძლება უყურადღებობა, იყავით დამთბობი და ამით ძალიან ბევრს მოიგებთ და რაც მთავარია, ასე მიაღწევთ რაც თქვენ ძალიან გჭირდებათ, მეუღლის მეგობრად ჩამოყალიბებას.

ფუტკრის პროდუქტების გამოყენება სამკურნალოდ და პროფილაქტიკისათვის

ფუტკრის პროდუქტები: თაფლი, სადედე რძე, შხამი, დინდგელი, ყვავილის მტვერი და ჭეო მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ ადამიანის დაავადებების პროფილაქტიკასა და მკურნალობაში, ვინაიდან ისინი შეიცავენ ამინომჟავებს, ცილებს, ნახშირწყლებს, ბალზამს, ფერმენტებს და რაც ყველაზე მნიშვნელოვანია ვიტამინებსა და მიკროელემენტებს.

დღეისათვის მეცნიერების მიერ დადგენილია, რომ ფუტკრის პროდუქტები შეიცავენ შემდეგ მიკროელემენტებს.

თაფლი - ალუმინი, ბორი, რკინა, იოდი, ტყვია, გოგირდი, ტიტანი, ფოსფორი, ქლორი, ქრომი, თუთია.

ფუტკრის შხამი - რკინა, იოდი, კალიუმი, კალციუმი, მაგნიუმი, მარგანეცი, სპილენძი, გოგირდი, ქლორი, თუთია.

სადედე რძე - რკინა, ოქრო, კალციუმი, კობალტი, კაჟი, მაგნიუმი, მარგანეცი, ნიკელი, ვერცხლი, გოგირდი, ქრომი, თუთია.

დინდგელი - ალუმინი, ვანადიუმი, რკინა, კალციუმი, კაჟი, მარგანეცი, სტრონციუმი.

ჭეო - ბარიუმი, ვანადიუმი, ვოლფრამი, რკინა, ოქრო, კალციუმი, კადმიუმი, კობალტი, კაჟი, მაგნიუმი, სპილენძი, მოლიბდენი, დარიშხანი, კალა, პალადიუმი, პლატინა, ვერცხლი, ფოსფორი, ქლორი, ქრომი, თუთია, სტრონციუმი.

ყვავილის მტვერი - ტიტანი, მარგანეცი, ბარიუმი, ვერცხლი, ოქრო, პალადიუმი, ვანადიუმი, ვოლფრამი, ირიდიუმი, კობალტი, თუთია, დარიშხანი, კალა, პლატინა და მოლიბდენი.

ცნობილია, რომ ადამიანის ორგანიზმში არც ერთი ბიოქიმიური და ფიზიოლიგიური პროცესი არ მიმდინარეობს მიკროელემენტების გარეშე. აღნიშნულის გარდა, ადამიანი მიკროელემენტებს იღებს საჭმლიდან და წყლიდან.

მაგალითად, პროსტატიტის სამკურნალოდ წარმატებით იქნა გამოყენებული დინდგელის ექსტრაქტი, რომელიც მიღებული იყო 40 გრ დინდგელის 200 გრ 96% სპირტში გახსნის და აორთქლების შედეგად. ამ ექსტრაქტის 0,1 გრ მასას ემატებოდა სანთელი, რომელიც შეყავდათ სწორ ნაწლავში სალამო ხანს, ძილის წინ.

მკურნალობა მოიცავდა 30 დღიან კურსს და მეორდებოდა 2-3 ჯერ, მათ შორის 1-2 თვიანი შესვენებით.

ასევე კარგად მოქმედებს ქრონიკული პროსტატიტის სიმპტომების აღმოფხვრაზე ყვავილის მტვერი და ამასთან აძლიერებს მამაკაცის სექსუალურ პოტენციას.

თაფლი, ფუტკრის სადედე რძე, ჭეო, სასიკეთოდ მოქმედებს ადამიანის ჯაბმრთელობაზე, აძლიერებს იმუნო-სისტემას და პოტენციურ ძალას.

ბამაჯანსარებელი გიორგიძე

მეცნიერებმა შეინავეს ადამიანის ორგანიზმის ბიორიტმები და აღმოჩნდა, რომ როგორც საათის მექანიზმი ემორჩილება განსაზღვრულ რიტმს, ასევე ადამიანის ორგანიზმიც. მაგალითად, თუ საკმარისად ვერ გამოიძინეთ, მეორე დღეს ხასიათზე ვერ ხართ და ყველაფერი გალიზიანებთ. აბა მამ მიუყვებთ თანმიმდევრობით დღის რეჟიმს:

7⁰⁰ დილა

დროა გავიღვიძოთ. ამ დროს ჩვენი ორგანიზმის თირკმელზედა ჯირკვლები გამოყოფენ ჰორმონების პიველ ულუფას, რაც სტიმულს აძლევს პულსის განშირებასა და სისხლის მიმოქცევის აჩქარებას. ამ დროს უზმოზე ძალზე სასარგებლოა ერთი ჭიქა თაფლნარევი წყლის დალევა. თაფლის დოზა სუბიექტურია ჩაის კოვზიდან სუფრის კოვზამდე.

7³⁰ ვარჯიშის დროა

ხანმოკლე გასეირნება ან თავისუფალი ვარჯიშის შესრულება ენერჯიას გვმატებს მთელი დღის აქტიურობისათვის.

8⁰⁰-9⁰⁰ საუზმე

ამ დროს კუჭი ამუშავებს საკვებს. კარგია თუ მწვანე ჩაის მივაყოლებთ შვრიის ფაფას, ხილს, იოგურტს.

მუსლიმანებს საკვების მიღებაზე ასეთი წესი სჩვევიათ:

დილით საუზმე გაუნაწილე მეგობარს,
შუადღეს სადილი მიირთვი შენ თვითონ,
ხოლო საღამოს ვახშამი მიაწოდე მტერს.

12⁰⁰ შემოქმედებითი პერიოდი

ამ დროს ჩვენი გული მთელი დატვირთვით მუშაობს, ამიტომ ეს დრო უნდა გამოვიყენოთ რთული ამოცანების გადასაწყვეტად. ყავისა და შოკოლადის მიღება ამ დროს არ არის მიზანშეწონილი.

13⁰⁰ სადილობის დროა

მიზანშეწონილია სადილი ცილებითა და ნახშირწყლებით იყოს მდიდარი. სურვილის შესაბამისად შეიძლება მწარე შოკოლადის დაყოლებაც. ამ დროს უნდა შევისვენოთ, რამეთუ გა-

დავსებული კუჭი დიაფრაგმას მაღლა სწევს, რომელიც გულს აწევს. სადილობის შემდეგ არ შეიძლება დაჯდომა და მითუმეტეს წამოწოლა, თუ არის საშულება კარგია მსუბუქი გასეირნება, რომ კუჭს საჭმლის მონელებაში მივეხმაროთ

14⁰⁰ ვიზიტები

შუადღისას ტკივილის შეგრძნება შემცირებულია, ანესთეზიკებიც უფრო უკეთ მოქმედებს, ვიდრე დილით ან საღამოს. ამდენად შეიძლება მივაკითხოთ მედიცინის მუშაკებს. ეს სტომატოლოგი იქნება თუ სხვა.

15⁰⁰-16⁰⁰ შესვენება

ამ დროს გული ისვენებს, ტვინსა და შინაგან ორგანოებში, გარდა კუჭისა, სისხლის მიმოქცევა შენელებულია. გეძინებათ და კარგია თუ ამას შეძლებთ. თუ არა და სხვა მსუბუქ სამუშაოს უნდა მოკიდოთ ხელი.

17⁰⁰ აქტიური პერიოდი

იწყება სასიცოცხლო ძალების მომატება. ამ დროს შეიძლება ყავის დაღევა და მწარე შოკოლადის მიღება.

18⁰⁰-19⁰⁰ მასაჟი

სამუშაო დღის შემდეგ ორგანიზმს მოდუნება სჭირდება, კარგია ამ დროს მასაჟის ჩატარება, ის ხსნის კუნთოვანი სისტემის დაძაბულობას.

20³⁰ ნებისმიერი საქმიანობა

ამ დროს ნებისმიერი საქმიანობის შესრულება შეიძლება, მაგრამ არა ძალისმიერი, კარგია თუ სკვერში ან სხვა მწვანე გარემოში გავისეირნოთ, ხოლო თუ ამინდი ხელს არ გვიწყობს, მაშინ გაზეთის წაკითხვით ან ტელევიზორის ყურებით უნდა გავერთოთ, ხოლო შემდეგ ჩავიტაროთ წყლის პროცედურები და დასაძინებლად მოვემზადოთ.

23⁰⁰ მომზადება დასაძინებლად

იმისათვის, რომ დღის განმავლობაში დახარჯული ძალების აღდგენა მოხდეს, საჭიროა სრულფასოვანი ძილი, ამისათვის კი დაწოლამდე უნდა გავანიავოთ საძინებელი ოთახი და დავლიოთ თაფლიანი რძე ან წყალი ამასთან დაწოლამდე 2 საათით

ადრე საკვები აღარ უნდა მივიღოთ.

დაბოლოს, ბიორიტმების ყოველდღიური დაცვა ორგანიზმის წინააღმდეგობის უნარს დაავადებებისადმი საგრძნობლად ზრდის, ხოლო დაავადებების მკურნალობაც უფრო ეფექტურია.

ჯანმრთელობის უნივერსალური ფორმულა

მამაკაცის სექსუალურ სიძლიერეში საკვებს რომ პირველი ადგილი უჭირავს, ამაზე ადრეც გვქონდა საუბარი, ამიტომ უპრიანად ჩავთვალე თქვენთვის გამეცნო კვების კორექციის საშუალებით ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში და აღდგენაში სპეციალისტის, ლატვიის ქალაქ რიგიდან, მედიცინის მუშაკ, ქალაბტონ ინარა კალინინას გამოცდილება:

„საკვების გარეშე ადამიანს სიცოცხლე არ ძალუძს, მაგრამ როგორ საკვებს მიირთმევს და რომელზე უარს აცხადებს ყოველი ჩვენგანი?

ეს გამომდინარეობს ოჯახური ტრადიციებიდან, პიროვნული მისწრაფებიდან და ასევე საგაზეთო სტატიების შესაბამისად საკვების მიღების თაობაზე ინფორმაციიდან.

აბა როგორ უნდა ვიკვებოთ მართებულად, რომ საკვებმა გააძლიეროს ჩვენი ჯანმრთელობა?

ცნობილია, რომ ჩვენი ორგანიზმის ჯანმრთელობის შენარჩუნებისთვის აუცილებელია: ცილები, ცხიმები, ნახშირწყლები. აღნიშნულის გარდა არსებობს ნივთიერებები, რომელთა დეფიციტი ორგანიზმში მუდმივად უნდა შევავსოთ, ესენია: მაკრო და მიკრო ელემენტები, შეუცვლელი ამინომჟავები, ნახევრად გაჟღენთილი ცხიმოვანი მჟავები და ფერმენტები.

ასევე ბალახები, კენკრა, წვენები და ა.შ. და ბოლოს პრობიოტიკები – ცოცხალი სასარგებლო ბაქტერიები, რომლებიც აღადგენენ ბუნებრივ მიკროფლორას ჩვენს ორგანიზმში.

ყველა ეს კომპონენტი წარმოადგენს ბიოლოგიურად აქტიურ ნივთიერებებს, რომლებიც ავლენენ ფუნქციონალურ სასიკეთო გავლენას ადამიანის ორგანოების მუშაობაზე.

როგორც ჰიპოკრატე ამბობდა, „იყოს თქვენი საკვები წამ-

ლად გამოყენებული, ხოლო წამალი საკვებად“.

უპირველესად უნდა ვიცოდეთ, რომ ადამიანები როგორც ყველა ცოცხალი არსებები მთელ სამყაროში ოკეანის შვილები ვართ. ჩვენ ხომ 70% წყლისგან შევდგებით, ამასთან განსაზღვრული ხარისხის. ამიტომ წყალი წარმოადგენს თავსა და თავს ჩვენი ჯანმრთელობის შემადგენელ ნაწილს.

მეორე კომპონენტი ჩვენი ჯანმრთელობისა ეს კვებაა, რომელიც გვესადაგება, როგორც ხარისხით, ასევე რაოდენობით.

მესამე – ორგანიზმის განმენდაა, ე.ი. კუჭ-ნაწლავების სისუფთავე და შინაგანი სითხეების მდგომარეობა. ესენია: სისხლი, ლიმფა, უჯრედშორისი სითხე.

დაბოლოს, მეოთხე შემადგენელი ჯანმრთელობისა არის ანტიოქსიდური დაცვა, რომელიც გვიცავს ნაადრევი დაბერებისგან.

აი, ეს ყველაფერი ჩვენი ჯანმრთელობის კონცეპციაა: წყალი, კვება, განმენდა და დაცვა.

ამრიგად, თუ ადამიანები სვამენ საკმარისი ოდენობით ხარისხიან წყალს, ნორმალურად და აზრიანად იკვებებიან, ამდიდრებენ თავის რაციონს საჭირო კომპონენტებით, პერიოდულად ისუფთავენ ორგანიზმს პარაზიტებისა და ტოქსინებისგან, მაშინ არ უნდა ქამოს არაფერი ისეთი, რაც როდისღაც იყო მცენარეული და ცხოველური, რამეთუ მხოლოდ ნატურალური პროდუქტი აითვისება და გადაამუშავდება მთლიანად.

სინთეტიკა უჯრედში ვერ ჯდება! ის მხოლოდ ანაგვიანებს ორგანიზმს, ხოლო უსუფთაო შიგნითა არე – ეს სწორედ ის არეა, რომელშიც ძალზე სწრაფად მრავლდებიან სხვადასხვა პათოლოგიური ორგანიზმები და სწორედ ეს არის მიზეზი ნებისმიერი ქრონიკული დაავადებისა.

ამიტომ გონიერმა ადამიანმა წესად უნდა მიიღოს კვების განსაზღვრული პრინციპების დაცვა,

დავინყოთ იქიდან, რომ საჭმელი უნდა მივიღოთ მხოლოდ საჭიროების დროს. ე.ი. როცა მოგვშივა. სხვათაშორის იოგები

საკვებს მხოლოდ მაშინ შეექცევიან, როცა ძალიან მოშივდებიან.
ბათ.

მიღებული საკვების რაოდენობა დამიკიდებულია მის ხარისხზე, რაც უფრო ხარისხიანია საკვები, მით უფრო ნაკლები უნდა მივიროთვათ. ამასთან პროდუქტები უნდა იყოს შეთავსებადი. ეს კი ნიშნავს, რომ უკეთესია ვეცადოთ განცალკევებულ კვებას, მაგრამ გონიერ ზღვრებში, ფანატიზმის გარეშე.

შემდეგ მიყევით სეზონურ პრინციპს, უმეტესად მიირთვით ახლად მოკრეფილი ხილი და ბოსტნეული. საკვებს, რომელსაც თქვენ მიირთმევთ უნდა იყოს კარგად შესათვისებელი (გადამუშავებული საკვები ჩვენ შიგნიდან გვსპობს).

არსებობს მარტივი კრიტერიუმი. ნატურალური – ეს არის ის, რომელიც სწრაფად ფუჭდება. ბუნებაში არსებულ „დიდხანს მომღერალ“ პროდუქტებს არავინ არ ჭამს, ადამიანის გარდა. რაც უფრო დიდხანს ინახება პროდუქტი, მით უფრო ბევრია მასში კონსერვანტები (რაც იკითხება და რაც დაფარულია).

და კიდევ, დღიური მენიუს შედგენისას, ორიენტაცია გააკეთეთ იმაზე, რაც თქვენ გიყვართ და გსურთ, ხოლო ნაძალადევი საკვების მიღებისას წარმოიშვება ბიორეზონანსი საკვებსა და თქვენს ორგანიზმს შორის. ამასთან, მხედველობაში გქონდეთ, რომ ბიორეზონანსი მართებულად მუშაობს მხოლოდ განმენდილ ორგანიზმში.

თუ დავეხმარებით ორგანიზმს განმენდაში, გავაძლიერებთ იმუნიტეტს, შევეცდებით შევექმნათ ნორმალური პირობები ყველა ორგანოსა და სისტემის ნორმალური ფუნქციონირებისათვის, მაშინ ჩაირთვებიან ჩვენი დამცავი მექანიზმები, რომლებიც ბრწყინვალედ ართმევენ თავს ნებისმიერ პრობლემას.

გვეკითხებიან მწვანე ჩაის შესახებ. მე წინააღმდეგი არ ვარ მწვანე ჩაის ან წველების და ა.შ. მიღების, მაგრამ თქვენ არ გიკვირთ, რომ 90 ათასი ცნობილი ცოცხალი არსებიდან, მხოლოდ ადამიანი სვამს რაღაც სხვას წყალის გარდა?

ამდენად, ნორმალური ცხოველმყოფელობისათვის ჩვენ აუცილებლად გვჭირდება საშუალოდ 1,5 ლიტრი ბუნებრივი

წყალი დღეში. ხოლო უფრო მართებულად 30მლ ერთ კილოგრამ სხეულის წონაზე და არა ის ონკანში რომ მოდის, სუფთა, ბუნებრივი, რომელშიც საკმაო რაოდენობით იქნება მინერალები, ცოცხალი და სტრუქტურული და ა.შ.

მაგრამ, სამწუხაროდ, ადამიანები ურევენ ერთმანეთში წყალს სითხეებთან, ესენია: ჩაი, ყავა, დაფასოებული წვენები. ეს მომყავო სასმელები, მე უკვე აღარ ვლაპარაკობ სხვადასხვა გაზიან, მოტკბო სასმელებზე, რომლებსაც საერთოდ არა აქვთ არავითარი კავშირი ჯანმრთელობასა და სიცოცხლესთან. ასე რომ, შეფარდება სასმელ წყალსა და სხვა სასმელებზე უნდა უდრიდეს 5-1 შეფარდებას. ე.ი. ერთ ლიტრ ხარისხიან წყალზე დასაშვებია 200 მლ რალაც სხვა.

ამრიგად, თუ ვინმე დღეში სვამს 2-3 ჭიქა წვენს დაფასოებულს ყუთებში ან რამდენიმე ჭიქა ჩაის ან ყავას, მაშინ გაითვალეთ თუ რამდენი უნდა დალიოს მან ბუნებრივი წყალი, რომ ისინი გაანეიტალოს?

ამრიგად, წყალი უპირველესია ჯანმრთელობის უნივერსალურ ფორმულაში.

აი რას წარმოადგენს ჯანმრთელობის უნივერსალური ფორმულა: 1,5-28-70-16-7-3

ეს ციფრები ტელეფონის ნომრები არ გეგონოთ და ამიტომ გავშიფროთ:

1,5 – წყლის მინიმალური დღიური ნორმაა.

28 – ამინომჟავების რიცხვია (9 მათ შორის შეუცვლელია, რომლებიც ორგანიზმში არ სინთეზირდება და ამიტომ ისინი უნდა მივიღოთ ყოველ დღიურად საკვები პროდუქტების მეშვეობით).

70 – მაკრო და მიკროელემენტების რიცხვია, მათ შორის 15-ის, რომლებიც ყოველდღიურად უნდა მივიღოთ, ესენია: კალიუმი, მაგნიუმი, კალციუმი, ნატრიუმი, სელენი, თუთია, რკინა და ა.შ.

16 – ძირითადი ვიტამინები (მათ შორის წყალში ხსნადი, რომლებიც ჩვენ ყოველდღიურად გვჭირდება).

7 - ფერმენტების ჯგუფი.

3 - უჯერი ცხიმოვანი მჟავები, რომლებიც ასევე უოველ დლიურად გვჭირდება.

სამწუხაროდ, საკვები პროდუქტებიდან ორგანიზმისთვის საჭირო ყველაფრის მიღება ვერ ხერხდება, მაგრამ სამაგიეროდ, არსებობენ ბიოლოგიურად აქტიური დანამატები სამკურნალო ბალახების სახით, ვიტამინების და მინერალების კომპლექსი და ჩვენ უნდა ვისწავლოთ მათი მართებულად მიღება. 11

საკვების მიღების წესები

საჭმლის მონელება 20 წუთში			
საჭმლის მონელება 2 საათში			
ცილები	ცხიმები	ცოცხალი პროდუქტები	ნახშირწყლები
ხორცი		მწვანილი	პური
თევზი		ხილი	ბურღულეული
ბულიონები		ჩირი	კარტოფილი
კვერცხი		ბოსტნეული	შაქარი
ბადრიჯანი		(გარდა კარტოფილისა)	თაფლი
ლობიო		წვენები	
პარკოსნები		კენკრა	
სოკო		საზამთრო	
კაკალი		მშრალი ღვინო	
მზესუმზირა			
- არა ნახშირწყლებთან			
			- არა ცილებთან

რძე შეიცავს კაზეინს, რომელიც მარილების სახით ილექება სახსრებში და კუნთებში.

მანანას ფაფას გამოცლილი აქვს ფერმენტები, რომლებიც ეხმარებიან ორგანიზმს მონელებაში, ამიტომ მის მოსანელებლად უფრო მეტი ენერგია იხარჯება, ვიდრე მისგან მივიღებთ. დაუშვებელია ბავშვის კვება მანანას ფაფით.

შვრია – ჰერკულესი თქვენთვის საჭირო, სასარგებლო და ყუათიანი ნივთიერებების კომპლექსია.

ბულიონის მოსანელებლად საჭირო ენერგეტიკული დანახარჯები 30-ჯერ აღემატება ხორცის მოსანელებლად აუცილებელ დანახარჯებს, ამიტომ ავადმყოფებისა და ბავშვების კვება დაუშვებელია.

ნიორი – შეიცავს **გერმანიუმს**, რომელიც სხვა პროდუქტში არ შედის, იგი აღადგენს ორგანიზმის სარქველურ სისტემას, რომლებიც ორგანიზმში ძალზე ბევრია.

თაფლი – ეცადეთ ყოველ დილით მიირთვათ თუნდაც ერთი სუფრის კოვზი თაფლი, ის უზრუნველყოფს თქვენს სისხლში კალციუმის იონების სადღეღამისო კონცენტრაციას, რაც აუცილებელია ნივთიერებათა ნორმალური ცვლისათვის.

ხორციან პურის მიტანება დაუშვებელია. პური უნდა მივიღოთ ხორციულის ქამიდან 1 საათის შემდეგ. დასაბუთება: ხორცი ცილოვანი პროდუქტია, პური ნახშირწყლოვანი. მათი ერთმანეთში შერევა არღვევს საჭმლის მონელებას.

კვერცხის მიღება პურთან არ შეიძლება იმავე მიზეზით.

რძესთან პურის მიტანება არ შეიძლება. რძე საერთოდ სხვა რაიმე პროდუქტთან ერთად არ შეიძლება მივიღოთ. უნდა გვახსოვდეს, რომ რძე საჭმელია და არა სასმელი. ის ცილოვანი საჭმელების ჯგუფს ეკუთვნის. რძე უნდა მივიღოთ ცოტა რაოდენობით, რადგან დიდი რაოდენობით მიღებისას ადგილი აქვს ლპობით პროცესებს და ნამლავს სისხლს.

კარტოფილი ხორცზე და კვერცხზე უკეთესია, მაგრამ ის უნდა მივიღოთ მცირე რაოდენობით. დასაბუთება: კარტოფილში შემავალი სახამებელი არ იხსნება წყალში, არც სპირტში, არც ეთერში. ეს უხსნადი ნაწილაკები ხვდებიან სისხლის მიმოქცევის სისტემაში და ანაგვიანებენ მას, შემდგომ მთელ

ორგანიზმს, განსაკუთრებით მსხვილ ნაწლავს.

უმი ხილ-ბოსტნეული ორგანიზმის ერთგვარი გამწმენდი და მკურნალობის საშუალებაა. ის აძეგებს მათ ორგანიზმიდან.

ხილის და ხილის წვენების მიღება დესერტის სახით არ შეიძლება. ყველა ხილი სასარგებლოა, თუ მას მივიღებთ როგორც დამოუკიდებელ საკვებს. ერთად მიღებისას ხილი და ხილის წვენები უკავშირდებიან თითქმის ყველა საკვებ პროდუქტს, ინვევენ ნაწლავში დუღილის პროცესებს. წვენები უმჯობესია დავლიოთ და ხილი მივილოთ ჭამიდან 2-3 საათის შემდეგ.

თაფლი უნდა მივილოთ მცირე რაოდენობით 1-2 ჩაის კოვზი, ისიც მშვიერ კუჭზე.

ყველა სოკო ჯანმრთელობისათვის მავნეა.

კუჭის წვენის მალალი სიმუჯე

ახალი სტაფილოს წვენი ნახევარი ჭიქა მივილოთ დილით უზმოზე დღეში 1-2 ჯერ. კარგია აგრეთვე კარტოფილის ახალი წვენის მიღება 3/4 ჭიქა უზმოზე. შემდეგ საჭიროა წამონოლა ნახევარი საათით. 1 საათის შემდეგ შეიძლება საჭმლის მიღება. მკურნალობის ვადაა 10 დღე. შემდეგ 10 დღე დასვენება.

ქოლესისტიტი (ნაღვლის ბუშტის ანთება)

ავილოთ 1 ჩაის ჭიქა შავი ბოლოკის წვენი, 1 ჩაის ჭიქა წითელი ჭარხლის წვენი, 1 ჩაის ჭიქა ნატურალური თაფლი, 1,5 ჩაის ჭიქა არაყი, ავურიოთ კარგად ერთმანეთში 1 კვირის განმავლობაში შევინახოთ ბნელ და გრილ ადგილას. მივილოთ თითო არყის ჭიქა დღეში 3ჯერ ჭამის წინ. ნარევი კარგად წმენდს ნაღვლის ბუშტსა და თირკმელებს ჩირქისა და ქვიშისგან.

ხველა

ა) დაეჭრათ მცირე ნაჭრებად 1 თავი ნიორი და 10 ცალი ხახვი. ჩავეყაროთ რძეში და ვადულოთ დარბილებამდე. დავუმატოთ თაფლი გემოვნების მიხედვით. მივილოთ 1 სუფრის კოვზი ყოველ საათში დღის განმავლობაში.

ბ) ერთმანეთში შეეფურიოთ 2 სუფრის კოვზი კარაქი, 2 კვერცხის გული, 1 ჩაის კოვზი ფქვილი და 2 ჩაის კოვზი თაფლი კარგად გავთქვიფოთ. 1 ჩაის კოვზი 5-6 ჯერ დღეში 5-6 დღის განმავლობაში.

შარდის შეუკავებლობა

საუკუნეების მანძილზე აღმოსავლეთის ექიმები იყენებენ კრაზანას და ღიღილოს ბალახების ნარევს. ისინი უნდა ავილოთ თანაბარი რაოდენობით და ვსვათ როგორც ჩაი.

სიგარეტისთვის თავის დანებება

1 სუფრის კოვზ მშრალ, დაქუცმაცებულ ევკალიპტის ფოთლებს დავასხათ 0,5 ლიტრი მდულარე წყალი, გავაჩეროთ 1 საათი, დავუმატოთ 1 სუფრის კოვზი გლიცერინი და 1 სუფრის კოვზი თაფლი. მივიღოთ 1/4 ჭიქა 7 ჯერ დღეში. მკურნალობის კურსი 1 თვე.

ჩინური და ტიბეტური მედიცინის სამკურნალო საშუალებები

პოდაგრა (მარილების დაგროვება)

4 ცალი ლიმონის ქერქი და 100 გრ. ნიორი გადავფქვათ, დავასხათ 2 ლ. ადუღებული ცივი წყალი და გავაჩეროთ 2 დღე-ღამე დახურულ მომინანქრებულ ჭურჭელში. შემდეგ ნარევი გავწუროთ და დავლიოთ 50 გრ რაოდენობით ყოველ დღე უზმომზე.

ნაღველ-კენჭოვანი დაავადება

ა) ერთი ჩაის ჭიქა ლიმონის წვენი, 1 ჩაის ჭიქა ზეითუნის ზეთი, 1 ჩაის ჭიქა ნატურალური თაფლი კარგად ავურიოთ ერთმანეთში. მივიღოთ ეს ნარევი თითო სუფრის კოვზით 3 ჯერ დღეში ჭამის წინ.

ბ) ვადულოთ გაფცქვნილი ჭარხალი (რამდენიმე თავი) მანამდე, ვიდრე ის არ მიიღებს სიროფის კონსისტენციას. დავლიოთ თბილი წვენი 3/4 ჭიქის ოდენობით დღეში 3-4ჯერ. დიდი ხნის განმავლობაში, ქვები დაიშლება უმტკივნეულოდ.

მაღალი წვევა

ა) 1 ჭიქა მანონს დავუმატოთ 1 ჩაის კოვზი დარიჩინი, კარგად ავურიოთ, დავლიოთ 1 ჭიქა კვირაში 2 ჯერ.

ბ) 15-20 გრ მწვანე ლიბიოს მშრალი, დაქუცმაცებული ფოთოლი ვადულოთ 3-4 საათი 1 ლიტრ წყალში. გავაცოთ. მივიღოთ ნახევარი ჭიქა 4-5 ჯერ დღეში.

გასტრიტი (დაბალი სიმჟავით)

ა) 3 ჩაის კოვზი ახალი ან გამომშრალი ოხრახუმის ფესვები დავაყენოთ 8-12 საათი 1 ჭიქა მდულარე წყალზე, დახურულ ჭურჭელში. გავწუროთ. მივიღოთ 1 სუფრის კოვზი 4-ჯერ დღეში, ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

გასტრიტი (მაღალი სიმჟავით)

1) დავლიოთ სტაფილოს და კარტოფილის წვენები. წვენები მოვამზადოთ ახალ-ახალი. მივიღოთ ნახევარი ჭიქა დღეში 2 ჯერ, ჭამის წინ.

ორგანიზმის საერთო მდგომარეობის გაუმჯობესების, ნენრგის აღდგენის, გაახალგაზრდავების რეცეპტი

გულდასმით გავრეცხოთ და გავწმინდოთ 350 გრ ნიორი, დავნაყოთ, ამ მასიდან 200 გრ, მოვათავსოთ მინის ქილაში, დავასხათ 200 გრ 96% სპირტი და ჭურჭელი მჭიდროდ დავხუროთ. გავაჩეროთ ბნელ, გრილ ადგილას 10 დღე, შემდეგ გავფილტროთ დოლბანდის რამდენიმე ფენაში და ჩავასხათ ისევ მინის ჭურჭელში და დავაყენოთ 2-3 დღე. შემდეგ გამოვიყენოთ.

მკურნალობის კურსი:

ნაყენი დავლით ცივ რძესთან ერთად (50 გრ რძე ერთ მილებაზე) 3 ჯერ ჭამამდე 20 წუთით ადრე შემდეგი სქემით:

მიღების დღე	საუზმე	სადილი	პახუამი
1	2 წვეთი	2 წვეთი	3 წვეთი
2	4 წვეთი	5 წვეთი	6 წვეთი
3	7 წვეთი	8 წვეთი	9 წვეთი
4	10 წვეთი	11 წვეთი	12 წვეთი
5	13 წვეთი	14 წვეთი	15 წვეთი
6	15 წვეთი	14 წვეთი	13 წვეთი
7	12 წვეთი	11 წვეთი	10 წვეთი
8	9 წვეთი	8 წვეთი	7 წვეთი
9	6 წვეთი	5 წვეთი	4 წვეთი
10	3 წვეთი	2 წვეთი	1 წვეთი
11	25 წვეთი	25 წვეთი	25 წვეთი

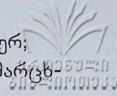
მე-11 დღიდან ვიღებთ 25 წვეთს, რძესთან ერთად 3 ჯერ დღეში ჭამამდე. მიღება გავაგრძელოთ მანამდე, ვიდრე მთელი ნაყენი არ დამთავრდება. განმეორებითი კურსი უნდა ჩატარდეს მხოლოდ 6 წლის შემდეგ. ნაყენი უნდა დამზადდეს შემოდგომაზე, როცა ნიორი შემოდის, ნაყენის მიღების ბოლო ვადაა იანვარის ბოლო.

დღლის გამამხანევებელი ვარჯიშები

I ნაწილი

ზოგიერთ პიროვნებას ჰორიზონტალურიდან ვერტიკალურ სიბრტყეში ტანის გადატანისას წნევა მკვეთრად ეცვლება და ამან შეიძლება გონების დაკარგვა გამოიწვიოს, ამიტომ უმჯობესია გაღვიძებისთანავე, ლოგინში მწოლიარემ ნელ ტემპში ჩავატაროთ ასეთი სახის მსუბუქი, გამოსაფხიზლებელი ვარჯიში.

1. თვალების დახამხამება – 35-ჯერ;



- 2. თავის მოძრაობა ვერტიკალურ სიბრტყეში – 15-ჯერ;
- 3. თავის მოძრაობა ჰორიზონტალურ სიბრტყეში – მარცხნიდან მარჯვნივ და პირიქით – 35-ჯერ;
- 4. ფეხების მოღუნვა-გაშლა; ვინყებთ ერთი ფეხით და მერე ვუნაცვლებთ მეორეთი – 15-ჯერ.

ვისაც ფეხის ვენების ვარიკოზული გაგანიერება აწუხებს, თუ ფიზიკურად შეუძლია, კარგია აღნიშნულის მაგიერ შეასრულოს ე.წ. „ველოსიპედის“ ვარჯიში. ე.ი. ფეხები აღმართული გვაქვს მაღლა და ვინყებთ ფეხების წრიულ ტრიალს;

- 5. ხელის თითების მომუჭვა-გაშლა – 15-ჯერ;
- 6. საბნიდან ხელების ამოწევა, თითების ერთმანეთზე ჩაჭიდება, ხელის გულების შემოტრიალება ზევით და მოძრაობა ვერტიკალურად – მაღლა-დაბლა – 15-ჯერ.

ვარჯიშის დამთავრებისთანავე ლოგინიდან წყნარად ვდგებით, პირს ვიბანთ და ახლა უკვე ფეხზე მდგომი ვასრულებთ ვარჯიშს.

ვარჯიში: ვჯდებით სკამზე და ვინყებთ ვარჯიშს, მუხლებში მოღუნული ფეხების განზე გაშლით და მუხლების ერთმანეთზე მიახლოებით. ეს ვარჯიში ტარდება ფიზიკური შესაძლებლობის მიხედვით რამდენიმედან დანყებული 50-60-მდე. ვარჯიშის ჩატარება შეიძლება დღეში რამდენჯერმე მხოლოდ ქამამდე და არა სადილობის შემდეგ.

II ნაწილი

- 1. ფეხები მხრების სიგანეზე – განმკლავი
 - ა)თითების მომუჭვა-გაშლა – 35-ჯერ;
 - ბ)თითების მომუჭვა და განმკლავიდან შიგნით ტრიალი – 15-ჯერ.
- 2. თავის წრიული ტრიალი
 - ა)მარცხნივ – 15-ჯერ;
 - ბ)მარჯვნივ-15-ჯერ.
- 3. მოკრივის დგომი, ხელის თითები მუჭშია, ნელი დარტყმები შენაცვლებით მარცხენათი – მარჯვენათი – 15-ჯერ;

4. წელის მოძრაობა

ა) მარცხნიდან-მარჯვნივ – 5-ჯერ;

ბ) წინ-უკან – 5-ჯერ.

გ) წრიული მოძრაობა – მარცხენა მიმართულებით. შემდეგ მარჯვენა მიმართულებით – 5-ჯერ.

5. ჩაბუქვანა-ადგომა – 3-ჯერ.

6. გამართული ფეხების აქნევა – შენაცვლებით – 10-ჯერ.

7. დოინჯი-თვალეების ტრიალი:

ა) მარცხნიდან-მარჯვნივ და პირიქით – 35-ჯერ;

ბ) მალლა-დაბლა და პირიქით – 35-ჯერ;

8. წრიული ტრიალი 3-ჯერ მარცხნივ, 3-ჯერ მარჯვნივ. გავიმეოროთ 5-ჯერ;

ვარჯიშის დასრულების შემდეგ აუცილებელია მოთელვა, რათა სხეული დაძაბულ მდგომარეობაში არ დარჩეს, ამისათვის:

1. ხელების აწევა ზევით და ნარნარად, მოშვებულად ქვევით ჩამოშვება – 10-ჯერ.

2. ფეხების ქნევითი მოძრაობა, მოშვებულ მდგომარეობაში – 10-ჯერ.

შენიშვნა: ვარჯიშების შესრულების რაოდენობა პირობითია, ის თქვენი ფიზიკური მონაცემების მიხედვით უნდა შეარჩიოთ. თავდაპირველად რაც შეიძლება ნაკლები რაოდენობით დაიწყეთ, რადგან ვარჯიშების შესრულების შემდეგ თავი უნდა მხნედ იგრძნოთ და არავითარი დაღლა არ უნდა გეტყვობოდეთ.

ხილ-ბოსტნეულით მკურნალობა

მცენარეული პროდუქტები, გარდა იმისა, რომ შეიცავენ ადამიანის ორგანიზმისთვის აუცილებელ საჭირო საარსებო ნივთიერებებს: ცილებს, ცხიმებს, ნახშირწყლებს, მიკროელემენტებს, ვიტამინებს და სხვა სასარგებლო კომპონენტებს, მრავალი სამკურნალო თვისების მქონენიც არიან. ეს დადასტურებულია პრაქტიკული დაკვირვების საფუძველზე, რომელიც მოპოვებულია საუკუნეების მანძილზე მრავალი ქვეყნის ხალხური და

თანამედროვე მედიცინის წყალობით, თანამედროვე მედიცინის კლინიკური და ექსპერიმენტული გამოკვლევებით.

მცენარეული პროდუქტები სამკურნალო თვისებების მიხედვით რამდენიმე ჯგუფად იყოფა.

I ჯგუფი – უპირატესად ამშვიდებს ნერვულ სისტემას.

ალუბლის ნაყოფი და წვენი დამამშვიდებლად მოქმედებს ნერვულ სისტემაზე. მისი ფოთლის ნახარშს კი ნაწლავთა ინფექციის სამკურნალოდ (რადგან მას აქვს ქრილობაშემახორციებელი და ანტისეპტიკური თვისებები) იყენებენ.

უგრეხელი – მრავალი დაავადების მშველელია, მაგრამ მთავარი მაინც ნერვული სისტემის დამამშვიდებელი თვისებებია. ამასთან აუმჯობესებს გულის მუშაობას, აიშვიათებს რითმს, ხელს უწყობს თირკმლის კენჭის დაშლას და „ქვიშის“ დადნობას.

ფეტვს ხალხურ მედიცინაში ყურის ტკივილის დასამშვიდებლად იყენებენ. მას ძილის მოგვრაც შეუძლია.

ქერსაც ანალოგიური თვისებები აქვს – ნერვული სისტემის დამამშვიდებელი და ძილმომგვრელი; გამოიყენება კუჭის ანთებითი პროცესების დასაცხრობადაც.

შვრია – ამ ხორბლეულში დიდი რაოდენობით არის ვიტამინი B₁, რომელიც ნერვული სისტემის დამამშვიდებელია.

ნიგოზი – კალორიულია და ამშვიდებს ნერვულ სისტემასაც. კაკლის ხის მწვანე ფოთლები კი, რომლებიც დიდი რაოდენობით შეიცავენ ეთეროვან ზეთებს, აყუჩებენ თავის ტკივილს. ნაყოფის ნაჭუჭს და ფოთლებსაც აქვთ შემბოჭავ-შემკვრელი თვისება.

დახველი (უზანი) ტყის კენკროვანი მცენარეა, რომლის ნაყოფს და ქერქს აქვს სპაზმოლიტური და დამამშვიდებელი თვისება. იგი სასარგებლოა გულის იშემიური დაავადებისას; ძალუძს სპაზმური მოვლენების მოხსნა; კარგია ბრონქიალური ასთმის დროს.

ნაბლის ნაყოფი დამამშვიდებელი გახლავთ. იგი რეკომენდირებულია ძილის დროს შარდის შეუკავებლობისას, დამამშვიდებელია აგრეთვე ძირნითელა, შავბალახა, კატაბალახა (ვალერიანის), ბერულა და ვნების ბალახი ანუ პასიფლორა.

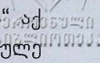
II ჯგუფში თავმოყრილია მცენარეები, რომლებიც გულის მუშაობას აუმჯობესებენ:

ვარდკაჭაჭა – ფესვებისაგან ამზადებენ ნაყენს, რომელიც საგრძნობლად აუმჯობესებს გულის მუშაობას, ზრდის მის ნუთმოცულობას, არეგულირებს რიტმს, აძლიერებს კუნთის ძალას. ამიტომ იგი გულის კუნთის ენერგოხარჯვის მხრივ მეტი ეკონომიურობით გამოირჩევა. აქვს აგრეთვე ანტიმიკრობული თვისება, რაც რევმოკარდიტების დროს არის სასარგებლო.

ვაშლი შეიცავს გულის მუშაობისთვის სასარგებლო მრავალ ნივთიერებას. განსაკუთრებით კარგია გულისათვის უზმოზე. ვაშლი ითვლება საუკეთესო დიეტურ საკვებად გულის ინფარქტისა და ათეროსკლეროზის დროს.

ეკალა ველურად მოზარდი მცენარეა. მისი ახალი ყლორტებისაგან მხალს ამზადებენ. მასში არის გულის ტონუსის მოსამატებელი მიკროელემენტები და ნივთიერებანი. ურჩევნ დედებს ბავშვებისთვისაც რაქიტის პროფილაქტიკისა და მკურნალობისათვის, აგრეთვე, ფურუნკულოზის დროს.

ჩაის ფოთლის სამკურნალო და მატონიზირებელი თვისე-



ბები მთელ მსოფლიოშია ცნობილი. მის „კომპლიმენტებს“ აქვს ალარ შევუდგებით (ძველი ტოტებისაგან კი მრავალ საგულე კრეპარატს ამზადებენ).

მარწყვს კარგი საგულე თვისება აქვს, არის შარდმდენი. მარწყვის ანტიმიკრობულ და ანტიჰელმინთურ თვისებებს უნდა დაემატოს ანტიპარაზიტული და კარგი საგულე თვისებაც.

III ჯგუფში გაერთიანებულია მცენარეები, რომლებსაც აქვთ ფილტვების გამწმენდი და ამოსახველებელი თვისებები:

ვარდის ფურცლები უფრო მეტად იხმარება ნახარშის სახით. მისგან ამზადებენ სასიამოვნო სიროფს და წვენებს, იგი წმენდს ფილტვებს, ნალველმდენია და ანტიმიკრობული. ამას უნდა დაემატოს გულის მუშაობის გასაუმჯობესებელი თვისებაც, ე.ი. ვარდი გარეგნობითაც საუცხოოა და სამკურნალოდაც.

თუთას შეუძლია გაასუფთაოს სასუნთქი გზები მიკრობული ფლორისა და ანთებითი პროცესებისაგან. ამასთან, მას აქვს ანტიპარაზიტული და ანტიჰელმინთური თვისებები.

უნაბის ნაყოფს და მის ფოთლებს აქვთ სპაზმოლიტური თვისება. ეს სასარგებლოა ბრონქიალური ასთმისათვის. კარგად მოქმედებს თავის ტკივილისა და იშემიური მოვლენების დროს.

ფშატი უნაბს გარეგნულადაც ჰგავს და მოქმედებითაც, ტკივილგამაყუჩებელი, შარდმდენი და ანტიცინგოზურია; იგი ასუფთავებს სასუნთქ გზებს ანთებითი კომპონენტებისაგან.

შინდის წვენი ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება თვალში ჩასანვეთებლად, კონიუნქტივიტების სამკურნალოდ. ეფექტურია

ტუბერკულოზის დროს.

ქლიავი, განსაკუთრებით კი – შავი, ცნობილია თავისი ანტიმიკრობული თვისებებით. იგი სპობს ნაწლავთა ლპობით მიკრობებს და სალმონელების შტამებს.

დაფნა კარგი შარდმდენი და ტკივილგამაყუჩებელია. ამჟღავნებს ნერვებს, ტკივილს. მის ნახარშს იყენებენ ყელში გამოსავლებად.

კომში ცნობილია როგორც შარდმდენი. მისი წვენი და კომპოტი სასარგებლოა ჰიპერტონიით დაავადებულთათვის.

ავშანი თავისი ანტიმიკრობული, ანტირევმატიული, შარდმდენი და სხვა სამკურნალო თვისებებით არის ცნობილი. აძლიერებს იმუნურ მდგრადობას.

ატამს ძველად ურჩევდნენ სიყვითლის სამკურნალოდ, ხოლო მისი ჩირი განთქმულია ვიტამინების შემცველობით. მისი გულისაგან ამზადებენ სამედიცინო ზეთს.

თხილის ნაყოფიც და ფოთოლიც სამკურნალოა, ფოთლების ნახარშს აქვს ანტიმიკრობული თვისება – მას იყენებენ ყელში გამოსავლებად.

მაყვალა ანტიმიკრობულია. მას ოფლის მომგვრელად ხმარობენ. იგი ათეთრებს კბილებს, ნალექებისაგან ასუფთავებს მინანქარს. მას ამ მიზნით პიტნასთან ერთად იყენებენ.

მოცვი გამოიყენება ანთებითი პროცესების სამკურნალოდ, როგორც კარგი ოფლის მომგვრელი, მაგრამ მას აქვს აგრეთვე ანტიმიკრობული თვისება. მასში დიდი რაოდენობით არის იმუნური მდგრადობის გამაძლიერებელი ბიოაქტიური ნივთიერ-

ებები.

სიმინდის ულვაშის შარდმდენი თვისებები ცნობილი ყოფილა უძველეს დროს, ჯერ კიდევ მაიას ტომებისთვისაც. მას ახლაც წარმატებით იყენებენ, როგორც დამხმარე საშუალებას.

სატაცური თირკმლის დაავადების სამკურნალოა.

ხენდროს აქვს როგორც შარდმდენი, ისე კენჭების დამშლელი თვისება.

კუჭის სამკურნალოდ რეკომენდებული პროდუქტები:

ბარდა კარგ შედეგს იძლევა გასტრიტების დროს. იგი კარგად მოქმედებს ნერვულ სისტემაზე. მას სპეციალურად უნიშნავენ ყმანვილებს შარდის შეუკავებლობის სამკურნალოდ.

თუთუბოს აქვს შემბოჭველი თვისება და შეიძლება გამოვიყენოთ როგორც ანთებითი პროცესების სანინააღმდეგო საშუალება გასტრიტების დროს.

ოსპი – გამოიყენება კუჭის კატარალური პროცესების დროს. მისი გამონახარში კარგია ნუშისებრი ჯირკვლების სამკურნალოდ.

კარტოფილი – სასარგებლო პროდუქტია, ენერგიის ხარჯვის აღსადგენად, როგორც ფიზიკური, ისე გონებრივი შრომის დროს. მასში არსებული სახამებლის დიდი რაოდენობა კალორიული შემცველია, კარგად მოქმედებს ლორწოვან გარსზე, იცავს მას მიკრობული და ქიმიური ტოქსინებისა და სიმყავეებისაგან, ხელს უწყობს ღვიძლის მუშაობის გაუმჯობესებას.

ბადრიჯანი – საკვებად უმი არ გამოიყენება, რადგან მასში

არის ორგანული წარმოშობის კურარეს სახის შხამი, რომელიც მხოლოდ თერმული დამუშავების შემდეგ იშლება. ამიტომ ბადრიჯანი აუცილებლად შემწვარ-მოხარშული გამოიყენება საკვებად. მისი უმად მიღება ინვევს დამბლას, აღუნებს ორგანიზმს (თუმცა მცირე რაოდენობით იგი იხმარება ნერვული აგზნების შესამცირებლად), ასეთივე მიზნით იყენებენ მას გომეოპათები. მინიმალური დოზით ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება ეპილეფსიის პროფილაქტიკისა და მკურნალობისათვის.

პრასა – სამკურნალოა, ამშვიდებს ნერვულ სისტემას, აუმჯობესებს მეხსიერებას. იხმარება კბილების სამკურნალოდ და გასათეთრებლად.

ცერცვი – სამკურნალოა, შეუძლია ნერვული სისტემის დამშვიდება.

ზაფრანა – ძირითადად დამამშვიდებელი და ტკივილგამაყუჩებელია, ამასთან აქვს შარდმდენი თვისება, აუმჯობესებს გულის მუშაობას.

ჭარხალი – აუმჯობესებს გულის მუშაობას, შარდმდენია და ხელს უწყობს ჰიპერტონული დაავადებების პროფილაქტიკას. მას მლაშე გემო აქვს, მაგრამ მარილს არ შეიცავს, ამიტომ უმარილო დიეტისას ინიშნება.

ბოლოკის წვენი და ხახვი ძველთაგანვე ცნობილია თავისი ფიტონციდური და ამოსახველებელი თვისებებით. აქვს ტკივილგამაყუჩებელი თვისებაც, რაც მწვავე ხველების დროს შელავათს იძლევა.

ნესვი – ანტიმიკრობულია. მისი თესლი კი გამოიყენება ანტიჰელმინტური მიზნით. მისი ქერქი ხელს უწყობს საჭმლის

მონელებას.

ნიორი – მისი პოპულარობა საყოველთაოდ ცნობილია. მასში დიდი რაოდენობითაა ანტიმიკრობული ფიტონციდები. გამოიყენება არტერიოსკლეროზის, კოლიტების, ამებური დიზენტერიის, აგრეთვე გარეგან სახმარად – მიკროფლორის და პარაზიტების საწინააღმდეგოდ. მისგან მზადდება ანტიმიკრობული პრეპარატები.

სტაფილო – შეიცავს დიდი რაოდენობით ვიტამინებს. მასში არის სპეციფიკური ანტიტოქსიკური ნივთიერებებიც. მას იყენებენ ქვენარმავალთა ნაკბენზე დასადებად. აგრეთვე პიტნის შხამებით მოწამვლის გასაწინააღმდეგებლად და ა.შ.

ქინძი – მწვანე მასას და წვენს აქვს ანტიმიკრობული თვისება, მაგრამ მისი დიდი რაოდენობით საკვებად მიღება არ არის რეკომენდებული, რადგან შეიძლება გამოიწვიოს ტვინის იშემიური მოვლენები და დეპრესია. მისი მალამო გამოიყენება წითელი ქარის სამკურნალოდ.

ქონდარი – ცნობილია ანტიმიკრობული თვისებებით. იგი შემკვრელი და შარდმდენია.

ოხრახუშს აქვს როგორც შარდმდენი, ისე ანტიმიკრობული თვისება. მას იყენებენ გარეგან სახმარად, კანის პიგმენტაციის, ჭორფლისაგან გასაწმენდად.

პიტნა – აქვს მრავალი სასარგებლო თვისება. მათ შორის შარდმდენიც, მაგრამ მისი დიდი რაოდენობით მიღება არ არის რეკომენდებული. პიტნით ინტოქსიკაციის დროს საჭიროა გახეხილი სტაფილოს მიღება, რომელიც ანეიტრალებს პიტნის შხამს.

საზამთრო - ცნობილია როგორც შარდმდენი, განსაკუთრებით შეუძლია დაშალოს შარდის კენჭები. ამ დროს ჩვეულებრივ უფრო სწრაფად იშლება ფოსფატური წარმოშობის კენჭები. იგი სასარგებლოა აგრეთვე პოდაგრიტ (ნიკრისის ქარით) დაავადებულთა დიეტური მკურნალობისათვის.

ბროშურის დანიშნულება.....	3
შესავალი.....	4
სქესობრივი ლტოლვა.....	6
სექსოპათოლოგია.....	8
ლიბიდო.....	9
ტესტოსტერონი.....	10
ერექციული დისფუნქცია.....	11
სქესობრივი დისჰარმონია.....	16
ნაადრევი ეაკულაცია.....	18
ფიმოზი.....	18
პოლუცია.....	19
სიმსუქნე და სიგამხდრე.....	19
ძილის პოზა.....	23
მასტურბაცია.....	24
სექსუალობის გამაძლიერებელი <u>აპარატები</u>	25
სექსუალური ბიორიტმები.....	26
ჰიგიენა.....	27
გაფრთხილება!.....	28

ქალბატონების საყურადღებოდ!.....	29
ფუტკრის პროდუქტების გამოყენება	
სამკურნალოდ და პროფილაქტიკისათვის.....	29
გამაჯანსაღებელი ბიორიტმები.....	31
ჯანმრთელობის უნივერსალური ფორმულა.....	33
საკვების მიღების წესები.....	37
ჩინური და ტიბეტური მედიცინის	
სამკურნალო საშუალებები.....	40
დილის გამამხნეველი ვარჯიშები.....	42
ხილ-ბოსტნეულით მკურნალობა.....	44