

Что снаружи, то и внутри «Мужской климакс» и как с этим бороться

«Остаться мужчиной», «делай как я», «мужской секрет» - смотрю в телевизор с отвращением, глядя, как хорошие артисты насилуют себя в рекламах биодобавок «для секса».

Ещё полгода назад я и сам был готов поверить в любой секрет из лекарственной коробочки. Потому как «спокойно встречать старость» в 41 год не заводило. А иначе при моём росте 182 и весе 130 кг уже получалось через раз. Да чего там. Порой вообще не получалось! И это при налаженном бизнесе, загородном доме, отпуске - куда хочу два раза в год.

Сказать честно, как дошёл до 62-го размера - не помню. Лет 15 назад тяжёлое у меня было время. Но оно прошло. Вес - остался. Нет, я не чувствовал себя больным: ну давление, ну почки, ну ничего не хочется иногда - всё вроде не смертельно. Меня «добили» проблемы в постели. Видимо, я незаметно для себя перешёл тот рубеж полноты, за которым полноценной сексуальной жизни уже не существует.

Тайком от жены я пытался «убрать» лишние килограммы путём самоограничений.

Что при моём нормальном мужском отношении к мясу и довольно крепком телосложении результата не дало. Я же не женщина, чтобы неделями питаться одним капустным листком. Приятель - адвокат



Радость жизни не смогут отобрать лишние килограммы.

познакомил с изумительной женщиной - автором методики коррекции веса Натальей Бехтеревой. Наталья Сергеевна пообещала, что разрешит есть всё и много. Разрешит даже вино и крепкий алкоголь, но после консультации с врачом. Так как меню из завтраков, обедов и ужинов у неё составляется индивидуально, по показаниям.

В Центре Бехтеревой я узнал, что есть специальное оборудование, которое позволяет измерить тощую массу тела и жировую ткань. Сколько её на бедрах, талии, и - что самое страшное - на внутренних органах. Что опасно для нашей потенции - это мне уже уролога на консультации объяснили. Зато и обнадёжили: мы, мужчины, оказывается, и толстеем, и худеем иначе, чем женщины.

И ещё в Центре Бехтеревой, я увидел таких же, как

я мужчин, небезразличных к своему будущему. Кто-то из нас избавился от 10 кг, кто-то - от 25-30. В этой программе результат у каждого свой, но ведь сброшенный вес не возвращается!

В принципе, мы не супермены - обычные люди, которых идея «худеть ради похудения» не греет. Вернуть жизненный тонус - другое дело. 90 дней программы я ел, пил, посещал кафе и рестораны, не исключал даже кетчуп и майонез, представляйте себе. Но худел! Мой личный рекорд минус 35 кг и поездка с любимой супругой в Альпы. Телевизор с рекламками, как оставаться мужчиной, мы там не включали. Не до того было.

Евгений КРИВОВ

КОНТАКТЫ

Телефон в Петербурге:
952-82-90
www.bns-centre.ru

ООО «АИЦ «Невский», СПб Коллонтай, д.17 ОГРН 1037847199592

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Пр-т Испытателей, 30, корп. А
Миллер центр,
тел. 928-74-26, 992-66-45

Ул. Ленсовета, 88, офис 22
тел. 382-65-86, 921-54-03

- микроаушные, невидимые внутриушные
- выезд на дом, подбор
- документы для компенсации

www.r-sluh.ru

скидки, подарки

о возможных противопоказаниях проконсультируйтесь со специалистом

Лекарств должно быть в меру!

При любой, даже самой пугающей болезни врач обычно назначает много различных лекарств. А сколько всего препаратов можно принимать одновременно? Существуют ли какие-нибудь правила?

С. Хорьковский

Отвечает **Игорь СОКОЛЬСКИЙ**, кандидат фармацевтических наук, специалист по фитохимии:

- Лекарственные препараты могут не только усиливать или уничтожать действие друг друга, но и образовывать в процессе взаимодействия токсические вещества. К тому же чем больше лекарств принимаешь, тем выше риск возникновения побочных эффектов. Поэтому полипрагмазия (одновременный приём нескольких лекарственных средств) чревата многими проблемами. У врачей существует правило - не назначать более трёх препаратов одновременно. Однако из него существуют исключения. Например, при сердечно-сосудистых заболеваниях пациенты длительно принимают (под наблюдением



врача) пять и более лекарственных средств.

Но если любой грамотный врач осведомлён о показаниях, противопоказаниях и совместимости лекарств, то самоназначение препаратов крайне опасно. Принимая горстями даже самые безобидные лекарства от простуды, можно запустить в организме опасные химические реакции, последствия которых могут быть плачевными.

Федеральное государственное учреждение
Санкт-Петербургский научно-исследовательский
психоневрологический
институт им. В. М. Бехтерева

Ведущее научное и лечебное учреждение России
по вопросам реабилитации наркологических
и психоневрологических больных

Оказывает комплексную помощь в лечении АЛКОГОЛИЗМА и НАРКОМАНИИ

- Комплексное обследование и лечение в стационаре (имеются палаты повышенной комфортности);
- Выявление и терапия сопутствующих заболеваний и осложнений;
- Консультирование больных и их родственников;
- Прерывание запоев, снятие «ломки».

Санкт-Петербург, ул. Бехтерева, д. 3, тел.: 922-71-73, 412-72-71
www.bekherev.ru

Возможны противопоказания.
Перед лечением необходима консультация врача.

Что делает настоящий мужчина? Детей!

А бесплодный мужчина, как гласит восточная поговорка, - что засохшее дерево.

Большинство мужчин хотят детей от любимых женщин. К сожалению, количество бесплодных пар в наше время растёт. Примерно в 40% случаев причина в мужском бесплодии. Оно может быть следствием низкого содержания в сперме половых клеток - сперматозоидов, а также снижения их подвижности. Ведь созревание сперматозоидов - сложный процесс, требующий хорошего кровоснабжения половых органов, поступления

витаминов и микроэлементов, определенного температурного режима (чуть ниже температуры тела). Низкое качество спермы может быть следствием плохих экологических условий, несбалансированного питания, интоксикации алкоголем и никотином и даже ношения чрезмерно теплого и тесного белья!

Главный компонент СпермСтронга - аминокислота карнитин - обеспечивает созревание сперматозоидов, способствует повышению их количества и подвижности. Аминокислота аргинин увеличивает произ-

водство спермы и усиливает приток крови к половым органам. Экстракт корня астрагала - сильный адаптоген. Он укрепляет иммунную систему, повышает половое влечение. Селен в составе комплекса «Селексен» защищает половые клетки от свободных радикалов. Действие его усиливается витамином Е. Это мощный антиоксидант, участвующий в синтезе половых гормонов. Известен как «половой витамин». СпермСтронг удовлетворяет потребность в витамине Е! Витамин С - антиоксидант и иммуностимулятор - препятствует

склеиванию сперматозоидов. Еще в состав СпермСтронга входит комплекс витаминов В₅ и В₆, способствующий подавлению гормона-антагониста пролактина. Марганец и цинк незаменимы для синтеза половых гормонов, улучшают качество сперматозоидов.

СпермСтронг реально усиливает выработку спермы, повышая качество и подвижность сперматозоидов, помогает решить проблему с мужским бесплодием. СпермСтронг - настоящее «удобрение» для спермы!

Спрашивайте в аптеках!



Телефоны в С.-Петербурге:
(812) 325-17-94, 325-20-18.
Часы работы: пн.-пт. 9.00-19.00;
сб. 10.00-19.00; вс. - выходной)
www.riapanda.ru

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СТР №77.99.11.003.Е.003319.12.10 от 01.12.2010