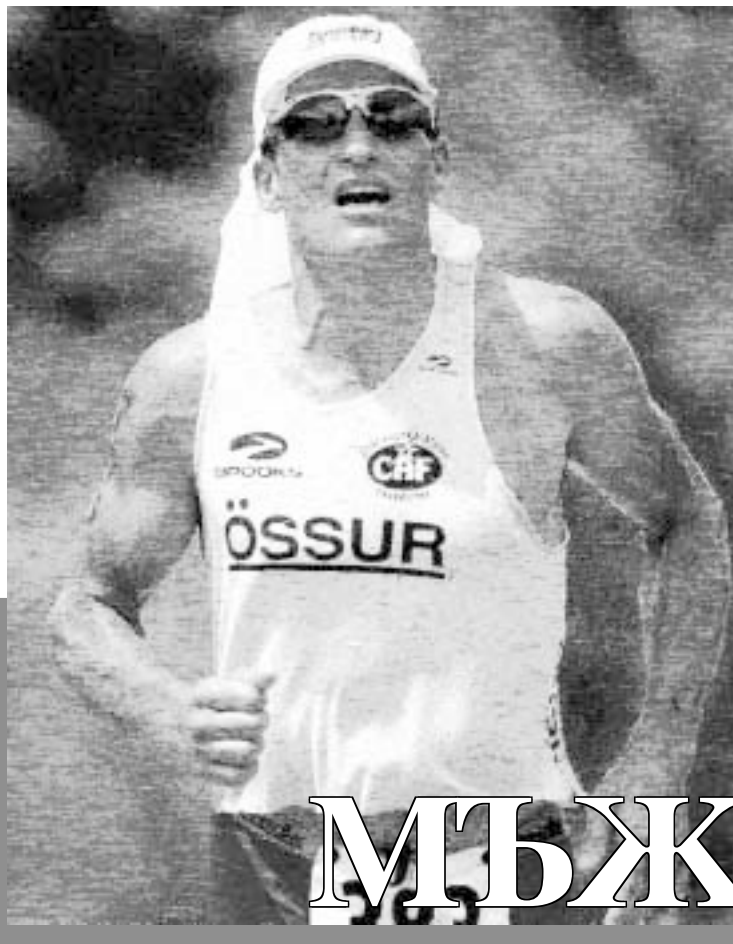


СЕКСУАЛНО ЗДРАВЕ



Сигурно няма брачна двойка, която не е изпитвала поне за известно време един от двата основни проблема: преждевременната еякулация и смущенията в оргазма. Преждевременната еякулация означава, че мъжът няма адекватен съзнателен контрол над еякулацията си и изживява оргазъм спонтанно, преди да го пожелае. Това може да се превърне в източник на страдание за съпрузите и ако и двамата не проявят разбиране и зрялост, има деструктивно въздействие върху сексуалния им живот и може да застраши връзката.

Днес е възможно почти 100% лечение за около 14 седмици чрез ефективни и прости техники на поведение. Те са описани в специализираната литература, например „Тайната на сполучливия брак“ от Нанси Ван Пелт. Пишете ни, за да ви дадем по-подробна информация или да ви свържем със специалист.

и не са като другите, и накрая разбиват и своя живот и психика, и тези на най-близките си.

Бог ни е сътворил като личности с различен пол, за да имаме интимно общение помежду си в брака, за да имаме деца, но и за да изживяваме удоволствие от пълното сливане на телата и душите си.

Ако имате сексуален пролем, не го затваряйте в себе си. Говорете първо със своя брачен партньор, защото това е проблем на вашето семейство - значи на двама ви. Заедно потърсете подходяща литература от признати

НАЙ-ЧЕСТИЯТ МЪЖКИ ПРОБЛЕМ

Д-р Гертана Гешанова

Уважаеми читатели,

С този първи брой на здравното приложение започваме и една малко по-специална рубрика - "Сексуално здраве". Практиката и различните статистики показват, че

българинът има много ниска сексуална култура.

За интимното не говорим в къщи - това е неудобна тема. От някакъв криворазбран свян или невежество мама и татко никога не намират подходящото време и подходящите думи, за да разгова-

рят по тези въпроси с децата си. Не се учим на това и в училище.

И докато ние мълчим, улицата поднася преизобилна информация по вулгарен начин. Резултатът е абсолютно негативен. Някои започват още от най-млада възраст да

водят прекалено свободен живот. Това по най-сигурен начин изхабява емоционалността и душевността им.

Други, които по различни причини не влизат в крак със своите връстници и остават малко настрана от глъчката на ра-

зюдания живот, често изпадат в крайности - облъскват се с някои сексуални отклонения, които не знаят как да преодолеят, срамуват се да говорят за тях, да се обърнат за помощ, считат себе си за големи грешници, защото не могат сами да се оправят

специалисти или се обърнете към професионалист за съвет. Може би лечението ще изисква повече време, но имайте търпение и вярвайте, че във вашето семейство отново ще се възстанови пълноценно духовно, емоционално и физическо единство.

НАУЧНИ НОВОСТИ

ДИЕТА СРЕЩУ КАМЪНИ В БЪБРЕЦИТЕ

Диетата с ниско съдържание на сол и животински протеини и консумирането на 2-3 литра вода на ден намалява възможността за поява на нови камъни в бъбреците с 49%, казва д-р Лорис Борги от университета в Парма, Италия.

В продължение на 5 години той изследвал две групи мъже с идиопатична хиперкалцидрия. При следващите споменатата диета с нормален прием на калций се наблюдава намалено отделяне на оксалат, а при мъжете на нискокалциева диета - увеличено.

Нискокалциевата диета "води до отделяне на оксалат в урината поради увеличена чревна абсорбция. Тя се дължи на ниското ниво на калция, съединяващ се с оксалата в чревния лумен", докладват изследователите. Обратното важи за диетата с ниско съдържание на сол и животински протеини. Смесването на ограничаването на приема на животински протеини е в намаляването на отделянето на урина и метаболитни киселини. Това на свой ред води до по-ниски нива на киселинно индуциран калций в урината и намалено отделяне на цитрат, който образува разтворимо съединение с калция, и по този начин се предотвратява пренасищането с калций и оксалат.

Internal Medicine News

ДА СИ ОБЛИЖЕШ ПРЪСТИТЕ

Божидар ПАРУШЕВ

Самаргалата

В много от предлаганите рецепти вкусът на ястието се постига чрез запръжки или смесване на много продукти, което е крайно неприемливо от здравословна гледна точка. Но по-простите ястия, несъдържащи дори и месо, което да придава вкус, често не са апетитни. Това, което им липсва и би ги направило превъзходни, е подходящата подправка. В този брой ще ви разкажа за самаргалата.

Къде да я намерим? Тя расте в Старозагорско, Сливенско, край Царево (Бургаско), Ямболско. В София може да се намери в магазините "Фантастико" и на Женския пазар, във Варна - в магазините за здравословно хранене, в Поморие - в зеленчуковите магазини.

Целебни свойства: допринася за изчистването на холестерола, нормализира апетита на зложидите деца.

Подхожда на следните ястия: пържени картофи - поръсват се след изпържането, като не се добавя сол, защото тя се съдържа в подправката; картофи на микровълнова фурна и салата от варени картофи, яйца, приготвени по всякакъв начин.

В следващия брой четете за босилека.

АТЕРОСКЛЕРОЗАТА ЗАПОЧВА ОЩЕ ОТ ДЕТСТВОТО

Продължава от предишната страница

Само вие можете да забавите процеса на атеросклерозата, да го спрете, да възвърнете кръвоносните си съдове в първоначалното им състояние и да зали-

здравето си чрез храненето! Така можете да понижите своя холестерол, кръвно налягане, триглицериди, кръвна захар и да отслабнете. Можете да се

научите също да се справяте със стреса, да се откажете от пушенето и да започнете програма за ежедневна физическа дейност.

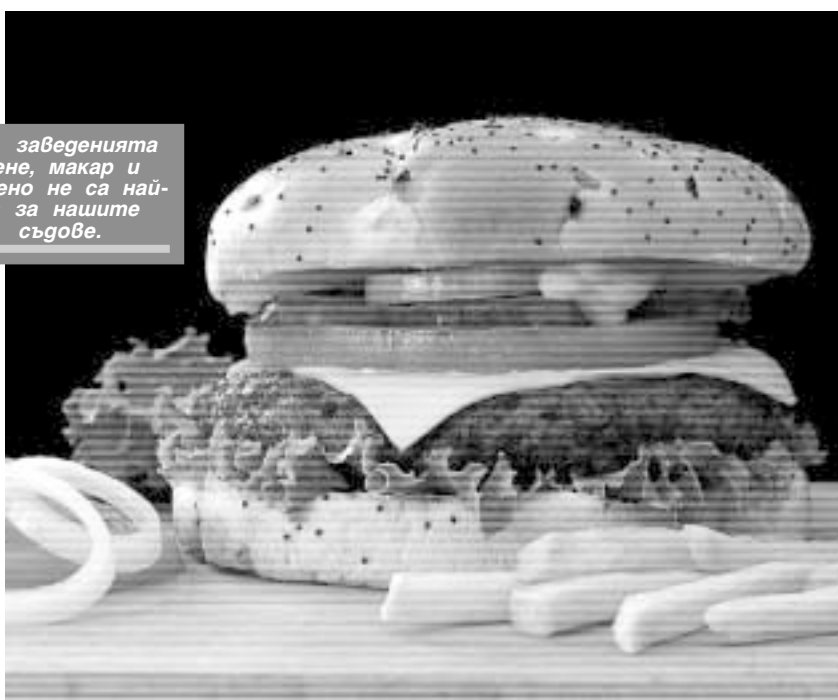
Втората световна война разбулва тайната

Първите изследвания са опити със зайци, хранени с месо и яйца, а през 1916 г. холандски изследовател обявява, че атеросклерозата може да не е свързана с расата, но с диетата.

В продължение на почти цяло десетилетие след Втората световна война, когато повечето европейци били принудени от месо, яйца и млечни произведения да преминат към картофи, зърнени и бобови хранения и зеленчуци, било документирано значително намаляване на атеросклерозата.

Било разкрито, че въпреки недостатъчната храна и мъченията в концентрационни лагери, оцелелите били изненадващо свободни от атеросклероза.

Сандвичите от заведенията за бързо хранене, макар и вкусни, определено не са най-добрата храна за нашите кръвоносни съдове.



чите вредните последици! За щастие многоот рисковите фактори за сърдечно-съдовите заболявания могат да се контролират. Пет от осемте контролируеми рискови фактора са свързани предимно с диетата! Насърчаваме ви: яжте! Възстановете

