**Фитотерапия при сексуальных расстройствах у мужчин**

Левин М.

Не стоит пренебрегать средствами народной медицины при лечении различных половых расстройств. Используйте приведенные здесь советы в дополнение к вашему основному лечению.

Так как сексуальные расстройства — беда, которая настигла человечество не недавно, а имеет давнюю историю (может быть, конечно, масштабы бедствия раньше не были так велики), народная медицина накопила немалый опыт в помощи страждущим. Особенно это касается фитотерапии.

Для того чтобы привести в нормальное состояние нервную систему при половых расстройствах используют готовые аптечные формы успокаивающих настоек пустырника, пиона, боярышника. Принимают по 20—30 капель какого-либо из этих средств до еды, лучше во второй половине дня, незадолго до сна.

Самим можно приготовить следующие настои, купив сборы или отдельные ингредиенты в аптеке:

- Лист мяты перечной — 30 г, трава пустырника — 30 г, корень валерианы — 20 г, шишки хмеля — 20г. 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по полстакана 3 раза в день.

- Цветки боярышника — 50 г, трава спорыша обыкновенного — 30 г, трава хвоща полевого — 20 г. Приготавливают так же, как предыдущий настой, принимают по 0,5 стакана 4 раза в день.

- Трава тысячелистника — 30 г, трава пустырника — 30 г, трава мелиссы — 20 г, корень валерианы — 10 г. 1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами холодной воды, настаивать 3 часа, прокипятить на водяной бане 15 минут, процедить. Выпить в течение дня. После того как ваша нервная система пришла в порядок, нужно повысить жизненные силы.

В качестве адаптогенов используют настойку корней женьшеня, заманихи высокой и аралии маньчжурской. Когда пьете чай, добавляйте в него по 15—20 капель наиболее подходящей вам настойки. Во многих аптеках имеется в продаже корейский женьшень в гранулах. Это средство намного эффективней настойки, обладает приятным мятным вкусом и удобно в применении. Но, как и любой адаптоген, этот препарат нельзя принимать после 5 часов вечера. Трудно будет уснуть.

В медицинской практике также используют такие тонизирующие средства как настойка из плодов лимонника китайского» экстракты радиолы розовой (золотого корня) и левзеи сафлоровидной. Принимайте по 20—30 капель какого-либо из перечисленных средств.

Согласуйте фитотерапию с врачом. Помните, что такие препараты, как, например, лимонник китайский и женьшень, способны повысить давление.

Для усиления половой функции полезно принимать отвары корней аира болотного, горца амурского, спаржи.

А про способность корня калгана восстанавливать мужскую силу ходят легенды. Второе его название — лапчатка прямостоячая. Максимальное количество активных веществ накапливается в калгане не осенью, как у большинства растений, а в период образования бутонов и цветения.

Рецепт настойки калгана: взять 100 г корня и залить 500 мл водки, настаивать неделю, пить по 1 столовой ложке два раза в день.

При снижении половой функции полезно также съедать ежедневно по стакану ядер грецких орехов в 2—3 приема.

Для улучшения функции половых желез и улучшения сперматогенеза рекомендуют вербену лекарственную, лимонник китайский, женьшень, любисток лекарственный, золотой корень.

Препараты из ломоноса бурого, олеандра обыкновенного препятствуют атрофии половых органов.

Половые расстройства, сопровождающиеся слабостью эрекции, ускоренной эякуляцией, лечат отваром травы борвинка прямого. Его принимают утром и вечером после еды по 8 капель в течение 4 дней. Курс повторяют после двухнедельного перерыва.

Если вы страдаете преждевременным семяизвержением, вам помогут настои, приготовленные из приведенных ниже сборов:

- Трава зверобоя — 50 г, корень валерианы — 25 г, цветки бессмертника — 20 г, цветки календулы — 2 столовые ложки смеси залить 3 стаканами кипятка. Держать в термосе 6 часов. Процедить и пить 3 раза в день после еды в течение 1—1,5 месяца.

- Трава мелиссы лекарственной — 30 г, корнеплоды ятрышника пятнистого — 30 г, трава льнянки обыкновенной — 20 г, мох исландский — 20 г. Приготовить отвар из расчета 1 столовая ложка сбора на стакан воды. Пить в течение дня в 3—4 приема за 15 минут до еды. Курс лечения рассчитан на 1 месяц.

Все эти сборы имеют седативный эффект — хорошо расслабляют и успокаивают.

При преждевременной эякуляции могут помочь успокаивающие ванны с отварами смеси из корневища аира болотного, семян горчицы и травы мяты перечной, или сбора из травы чабреца, листьев шалфея, цветков календулы и ромашки аптечной. Все ингредиенты нужно брать в равных количествах. Перед приготовлением отвара фитосмесь измельчают.

Предлагаю вашему вниманию еще несколько рецептов приготовления препаратов из лекарственных растений при половой слабости:

Для восстановления мужской силы издавна принимали и корни сельдерея пахучего. Сок из свежих корней принимают по 1—2 чайной ложки 3 раза в день перед едой.

Можно приготовить настой. Для этого 2 чайные ложки измельченного корня заливают стаканом кипятка и настаивают несколько часов в термосе. Выпивают настой в течение дня. Возбуждают половую активность и корнеплоды пастернака посевного. 2 столовые ложки измельченного свежего сырья смешивают с тремя столовыми ложками, заливают стаканом кипятка, варят 15 минут, настаивают 8 часов, процеживают. Принимают по одной столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

Листья, кора и плоды кизила применяются как тонизирующее средство не только при половой слабости, но и для общего укрепления организма. Настойка корней аралии маньчжурской оказывает хороший эффект при половой слабости. Этот препарат можно купить в аптеке.

Одним из быстродействующих любовных напитков является чашка горячего молока с чайной ложкой топленого масла, шафраном, ванилью, корицей и кукурузными хлопьями.

Если вы не поклонник молока, или рецепт вам показался «детским», предлагаю другой.

Этот напиток называется «возбуждающий». Для его приготовления возьмите чайную ложку сухих листьев смородины, столовую ложку ромашки, чайную ложку сухих листьев одуванчика, чайную ложку черной тертой редьки, тертое яблоко, столовую ложку меда. Все компоненты смешайте, залейте 3 литрами кипятка, доведите до кипения, настаивайте час. Отвар процедить, выпить в течение дня.

Напиток «сексуальный». Возьмите чайную ложку сухих листьев малины, 2 столовые ложки коньяка, чайную ложку сухих листьев календулы, тмин на кончике ножа, чайную ложку сухих цветков шиповника. Вскипятите 3 стакана воды, добавьте смесь сухих трав, тмин, доведите до кипения и снимите. Настаивайте 30 минут.

Процедите, добавьте коньяк, пьют теплым.

Заканчивая разговор о вспомогательных видах лечения сексуальных расстройств, позвольте еще раз напомнить о таких действенных мерах, как использование «Витафона» и применение приемов точечного массажа.