Стерва и секс

Упражнения для женского здоровья и либидо

только для женщин

Элиза Танака

Упражнения для женского здоровья и либидо

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=183004
Упражнения для женского здоровья и либидо: Феникс; Ростов-на-Дону; 2003
ISBN 5-222-04667-2

Аннотация

Наша книга о любви, сексе и здоровье. О том, что изменяя малое в своем образе жизни, вы можете добиться больших изменений в своей сексуальной жизни, решить многие интимные проблемы, наладить и наполнить смыслом семейную жизнь. Эта книга откроет для вас новые возможности познания собственного тела. Расскажет о том, что правильный режим питания и качество того, что мы едим способно кардинально повлиять на нашу интимную жизнь и характер супружеских отношений. Вы узнаете что такое витамины любви и как с их помощью усилить свою сексуальность. Как с помощью уникальной и легко доступной программы упражнений тренировать невидимые женские «мышцы любви», укрепить и улучшить здоровье всей женской системы организма, предотвратить многие чисто женские недуги и повысить сексуальную привлекательность, гибкость и силу вашего тела.

Содержание

Введение 4
Глава 1. Сексуальность и правильное питание 6
Основные правила питания 12
Минеральные вещества для здоровья и сексуальности 15
«Витамины любви» 20
Конец ознакомительного фрагмента. 21

Элиза Танака
Упражнения для женского здоровья и либидо

Введение

Многие из нас на протяжении жизни испытывают разочарование, неудачи и даже неприятности в любви и сексе, но зачастую мы склонны искать причины своих недугов только вокруг себя, терять немыслимое количество времени и денег на мифических целителей или на чудодейственные препараты. И даже не подозреваем, что лекарство находится только в нас самих.

Наверно, мало кто задумывался над тем, что такие важные составляющие нашей жизни как любовь, секс, образ жизни, режим питания и физическая активность, а другими словами любовь и здоровье, настолько тесно взаимосвязаны между собой, что изменение в одном, неминуемо повлечет изменение другого.

Согласитесь, мы редко услышим выражение: «Я себя великолепно чувствую», если в жизни не присутствует любовь, в ее любой форме проявления, будь то сексуальное влечение или романтическая увлеченность. Человек – существо земное и создан так, чтобы одновременно дарить и получать любовь – это врожденный инстинкт, подаренный нам природой. Нарушение такого природного баланса, а именно получения и отдачи любви негативно скажется на нашей внутренней сути.

До тех пор, пока у нас есть проблемы со здоровьем, мы не можем целиком и полностью отдаваться всепоглощающей любовной страсти, но в то же время, не любя, мы не будем в полном смысле здоровы.

Мы созданы любить и быть любимыми. Нет физических, ментальных или духовных аналогов близости, заботе и ласке, то есть тому, что мы называем истинной любовью. Эмоциональная боль из-за неудач в любви не сулит ничего хорошего нашему здоровью.

Дисгармония в вопросах любви отразится неминуемым появлением многих симптомов: одиночество и депрессии, чувство опустошенности, негативные взаимоотношения с партнером, проблемы с лишним весом или чрезмерное увлечение алкоголем, никотином и даже наркотиками, весь этот список можно долго и очень долго продолжать.

К этим проблемам следует относиться реалистично, так как в последние годы у ученых медиков выросла уверенность в том, что это важно не только с точки зрения нашего психологического равновесия, но и здоровья на физиологическом уровне.

Присматриваясь к влиянию эмоций, переживаемых человеком, на его иммунную систему, ученые обнаружили, что счастливые в любви люди менее подвержены заболеваниям. Общее эмоциональное состояние, вне всякого сомнения влияет на наше здоровье.

Многие скептики могут сказать: «Вот пусть врачи, психологи и сексологи лечат наши проблемы», конечно это верно, но как правило врачи сосредотачивают усилия лишь на заглушении симптомов, которые мы перечислили выше. Мы же считаем, что исходить нужно из того, какими нас создала природа. А создала она нас как единое целое, как гармоничный баланс трех составляющих нашей личности – тела, разума и души. И лечить только тело не затрагивая разум и душу невозможно, также как невозможно заставить душу петь от любви и радости, когда болеет наш организм. Но если поддерживать здоровье на всех трех уровнях, нам никогда не будут страшны никакие болезни. Казалось бы эта истина очень проста, но многие почему-то даже не обращают внимания на заключенную в ней мудрость.

Мы живем в эпоху новых технологий и грандиозных перемен. Но стала ли наша жизнь от этого лучше? В гонке на выживание мы еще больше подвержены стрессам, условия нашей работы, режим питания и образ жизни оставляют желать лучшего. Мы живем в вечной суете, питаясь и придаваясь отдыху как попало и где попало, не отдавая себе отчета в том, что все это в конечном итоге негативно влияет на физиологическое и психологическое состояние нашего здоровья и следовательно на сексуальную сторону нашей жизни. А ведь секс, являясь высшим олицетворением любви, ее апофеозом требует наличия базиса в виде здоровья, которое определяется правильным питанием, двигательной активностью и эмоциональной чувствительностью.

Так как же добиться здоровья в любви? Об этом мы попытаемся рассказать в нашей книге. Наша книга о любви, сексе и здоровье. О том, что изменяя малое в своем образе жизни, вы можете добиться больших изменений в своей сексуальной жизни, решить многие интимные проблемы, наладить и наполнить смыслом семейную жизнь.

Эта книга откроет для вас новые возможности познания собственного тела. Расскажет о том, что правильный режим питания и качество того, что мы едим способно кардинально повлиять на нашу интимную жизнь и характер супружеских отношений. Вы узнаете что такое витамины любви и как с их помощью усилить свою сексуальность.

Как с помощью уникальной и легко доступной программы упражнений тренировать невидимые женские «мышцы любви», укрепить и улучшить здоровье всей женской системы организма, предотвратить многие чисто женские недуги и повысить сексуальную привлекательность, гибкость и силу вашего тела.

Читая страничку за страничкой, вы окунетесь в волнующий мир чувственных прикосновений. Вы узнаете много нового о том, как при помощи специального массажа и ароматов любви соблазнять, дразнить, приятно возбуждать вашего партнера, чтобы вместе достичь сексуальной гармонии.

Даже супругам, многие годы прожившим вместе, уроки массажа подарят массу приятных минут и вернут былую остроту ощущений, подарят новую гармонию общения, если вдруг оно стало рутиной или вообще перестало быть привлекательным.

Мы расскажем вам о нежных прикосновениях, которые могут уберечь от стресса, улучшить самочувствие и послать импульс понимания и любви. Если вы и в самом деле хотите жить в атмосфере любви, стать искушенной в любовных техниках; избавиться от недомоганий, не позволяющих почувствовать себя сексуально полноценным человеком; осознать, что между любовью, сексом и режимом питания есть самая глубокая связь; тогда эта книга для вас.

Глава 1. Сексуальность и правильное питание

В последние годы многие врачи-сексологи отмечают в своей практике возрастающее количество ухудшений, а иногда и полное исчезновение сексуальных отношений у вполне благополучных женщин и мужчин. И это происходит именно тогда, когда произошла новая «сексуальная революция», которая сделала доступной гораздо больше новой информации, чем это было известно двадцать или тридцать лет назад.

Плачевно, но факт, – сексуальные проблемы появились, когда наша сексуальная свобода практически ничем не ограничена. Нельзя категорично говорить, что во всем виновато только наше неправильное питание. Понижение сексуальности, особенно у женщин, вызвано многими социальными и личностными факторами. Но можно с уверенностью утверждать, что именно режим питания и образ жизни во многом определяют основы нашей сексуальности.

Вредные советы по питанию, наша такая чисто женская увлеченность новомодными диетами и голоданием, особенно в погоне за красивой фигурой, не только мощным ударом бьет по нашей психике, но и вызывает падение уровня эстрогена, гормона, недостаток которого приводит к дряблости кожи, раннему климаксу и старению. Железы внутренней секреции снижают свою активность и многие женщины жалуются на отсутствие сексуального желания.

Недостаток питания или следование такому известному нам с детства высказыванию: «ужин отдай врагу», неизменно приводит к бессоннице, так как наш организм просто недополучает вещество триптофан, которое содействует сну. А сон, как вам известно, восстанавливает не только нашу нервную систему, обновляет клетки, но и способствует восстановлению сексуальной энергии.

Последствия от всевозможных голодных диет и резкое похудение приводят не только к тому, что наше тело теряет всякую упругость, провисает кожа, скачет давление, но и к тому, что в сексуальном плане у нас появляются проблемы, ведущие к потере женского здоровья. Потерявшие вместе с телом упругость наши женские мышцы провоцируют опущение половых органов, так как теряют эластичность и перестают держать все то, что им необходимо, особенно после сорока, когда мы и так не можем похвастаться упругостью наших мышц и кожи.

В итоге, как минимум, мы получаем такую неприятность, как минимальное неконтролируемое мочеиспускание при чихании, кашле или резких движениях, списывая это почему-то то на простуду, то на переполненный мочевой пузырь или на еще какие-нибудь причины. Мы не замечаем, что подменяя свою физическую двигательную активность диетами или голоданием, по-прежнему продолжая вести малоподвижный образ жизни, получаем ослабление внутреннего мышечного и связочного аппарата и как следствие, потерю им способности удерживать матку, придатки и петли кишечника в необходимом, предусмотренном природой, подвешенном положении. А как максимум, радости успешного голодания, в кавычках конечно, могут привести по совету гинеколога к специальной операции по ушиванию влагалища.

Мы живем в удивительное время многих научных открытий, так давайте прислушиваться к ним. Раньше многие из нас считали, что для того, чтобы похудеть, необходимо снизить калорийность потребляемой пищи. Последние научные разработки диетологов говорят нам о совершенно противоположном. Низкая калорийная пища наоборот замедляет метаболизм клеток, что ведет к ухудшению обменных процессов, происходящих в организме. А нарушенный обмен приводит к полноте. Поэтому все современные диетологи, оценив по достоинству это открытие, именно на этом строят свои методики. Они пропагандируют:

ешьте все, конечно в разумных пределах, и худейте на здоровье. И они правы намного больше, чем те, кто пытается посадить нас на голодные диеты. Полнота и тучность напрямую связаны с нарушением обменных процессов, а чтобы эти процессы шли активно, сама клетка также должна быть активной. А где же ей взять эту активность и энергию, если низкокалорийная пища ее не дает.

А ведь мы знаем, что наш организм может получать энергию только из пищи, которую голодная диета, ну никак вам не даст. И ваш жир вместо того, чтобы начать сгорать, наоборот только наращивается. Ну и мы, ограничивая себя в питании, только помогаем, и успешно помогаем, ему в этом. Вот почему многие женщины, вроде и сидят на диетах, но в то же время жалуются, что лишние калории не только не исчезают, но и продолжают оседать на талии и бедрах.

Многие женщины панически боятся слова «жиры». А вы слышали высказывание: «Жиры помогают худеть». А знаете почему? Полный отказ от жиров – роковая ошибка. Жиры – это не только обязательная составляющая рациона. Они помогают нам худеть! Да-да, если на первый взгляд это высказывание кажется вам абсурдным и чисто лишенным смысла, то на второй – имеет под собой научную почву.

В наших жировых отложениях «виноват» не только избыток жира в питании, но и гормоны, в частности инсулин. Жиры тормозят секрецию инсулина, ну а чем его меньше в нашем организме, тем меньше складочек у вас на талии.

Но и это еще не все. Чем меньше вы едите жиров, тем хуже идет жировой обмен. Проще говоря, замедляется сжигание жира, поскольку организм перестает считать его серьезным источником энергии. И правильно, ведь жиров в питании недопустимо мало. Но жиры жирам рознь. Вам необходимы растительные и жиры омега-3 (рыбные). А вот животные жиры под запретом. Если животные жиры повышают артериальное давление, уровень холестерина в крови, существенно увеличивают риск сердечного приступа и даже снижают вашу сексуальность, не удивляйтесь, есть и такое мнение, то растительные жиры и жиры омега-3 делают все с точностью до наоборот. Как план действия, примите к сведению следующие рекомендации: включайте в рацион оливковое, льняное и рапсовое масло; ешьте грецкие орехи, авокадо и арахис – это отличные источники полезных жиров; съедайте, по крайней мере, три порции рыбы и морепродуктов в неделю, особенно полезны скумбрия, форель, семга, сардины, сельдь, анчоусы; решительно сократите животные жиры, они «прячутся» в молочных, мясных продуктах и в маргарине. Чтобы похудеть, необходимо бороться все с тем же гормоном – инсулином. После приема пищи, кровь опасно переслащается и густеет. Поджелудочная железа секретирует инсулин, и он очищает кровь от сахара. Часть излишка инсулин отправляет внутрь мышечных клеток, а остаток превращает в жир. Если вы ведете малоподвижный образ жизни и совсем не занимаетесь спортом, то потребность ваших мышц в «сладком топливе» минимальна, а это означает, что почти весь лишний сахар крови будет превращен в жир и отложиться под кожей. Вам важно запомнить следующее. Чем больше вы съедите, тем больше выделится инсулина. Ну а чем больше инсулина, тем больше отложится жира.

Переедание происходит тогда, когда человек ест очень редко, через 5 часов. Отсюда важный вывод: есть необходимо помалу и часто, тем самым вы сократите секрецию инсулина.

Вы также должны знать, что простые углеводы, а именно сладости, печенье, белый хлеб, кока-кола и прочие сладкие газированные напитки, легко усваиваются и провоцируют быстрый взлет уровня сахара в крови. А это отзовется повышенной секрецией инсулина. Вам необходимы сложные углеводы – овощи, крупы, неочищенный рис, цельнозерновой хлеб, бобовые, фрукты. Они усваиваются гораздо медленнее и к тому же содержат клетчатку или растительные волокна. Ну а клетчатка еще больше замедляет усвоение углеводов. Инсу-

лина выделяется совсем по минимуму. Если вы забудете про простые углеводы и перейдете в повседневном питании на сложные, то начнете гарантированно, а главное постепенно и без ущерба для здоровья, худеть без всяких диет. Примите к сведению следующие рекомендации: никогда не пропускайте приемы пищи, а самое главное всегда завтракайте. Спортивные медики пришли к выводу, что если вы пропускаете завтрак, обменные процессы помалу замедляются и к 30 годам только за счет пропущенных завтраков вы будете иметь от трех до пяти лишних килограммов; ешьте понемногу пять раз в день – примерно каждые три часа; старайтесь чтобы в каждом приеме пищи были белки, сложные углеводы и немного полезных жиров; следите за размером порции – она не должна превышать размер вашей ладони. Например, в азиатских странах, где практически никогда не встретишь толстых людей, нормальный вес поддерживают за счет большого количества съедаемых овощей, богатых клетчаткой, а также за счет частого потребления пищи маленькими порциями.

Есть несколько естественных и простых способов, которые нам позволяют без особых затрат сил и времени контролировать вес. Давайте для начала откроем свой холодильник и заглянем в него. Понять, правильно ли вы питаетесь, можно уже хотя бы по цвету продуктов, находящихся в вашем холодильнике. Если преобладают бежево-белые тона, значит ваш рацион беден фитохимикатами и чересчур калориен. Почему именно цвета, да потому что у здоровья есть свой цвет.

Яркие краски овощам и фруктам, природа дала не просто так. За цвет красного помидора и перца, зеленого салата или огурца и капусты отвечают биологически активные вещества растительного происхождения, так называемые фитохимикаты. Это те же антиоксиданты, но куда более мощные. Они защищают ДНК клеток от естественных повреждений и тем самым спасают наши клетки от ракового перерождения. Кроме того, антиоксиданты сдерживают воспалительные процессы в женском организме, вот почему диетологи и медики рекомендуют женщинам ежедневно съедать по 5–9 порций овощей и фруктов.

Яркий цвет – свидетельство того, что в продуктах кроется мощное оружие против многих болезней. Раскрасьте свою диету и вы обязательно потеряете несколько лишних килограммов уже хотя бы потому, что овощи и фрукты несут в себе гораздо меньше килокалорий, чем пирожное, хлеб, макароны или картошка.

Прекрасным средством ускорения обменных процессов в нашем организме является сухое красное вино, которое продлевает время переваривания пищи и замедляет поступление углеводов, а значит и сахара в кровь. Не менее активно поможет вашему организму и фитотерапия, в частности молодые побеги крапивы, содержащие в большом количестве витамины и минеральные вещества, станут для вас великолепным природным источником сексуальной энергии.

В ходе недавних исследований было обнаружено, что жиросжигателем номер один может стать для вас обыкновенная питьевая вода. Вода играет важнейшую роль в процессах пищеварения, поставляет каждой клеточке нашего тела кислород, глюкозу и питательные вещества, взамен унося оттуда вредные шлаки. Если вы пьете слишком мало, организм начинает запасать воду впрок, ну а результат налицо – отеки под глазами. Кроме того, нехватка воды приведет к быстрому утомлению, запорам и заставит мучиться зверским голодом. А ведь, что может быть проще – пить обыкновенную воду. В борьбе за поддержание веса именно вода играет ключевую роль в регулировании скорости обмена веществ. Оказывается, что обезвоживание замедляет обмен, а вместе с ним и сжигание лишнего жира.

Мы уже писали о том, что клетчатка замедляет усвоение углеводов, и о том, что в большей степени ею богаты овощи и фрукты. Но не только. Зерновые богаты клетчаткой в неменьшей степени, а возможно имеют еще большую ценность для женского организма, так как являются аналогом продукции эндокринных желез в растительном мире. Это цельная, чистая, натуральная пища, содержащая все необходимое для нашего организма.

Потребление зерновых или различных семян, способствует здоровью наших желез и репродуктивной системы. У каждой из нас есть потребность в нормальном, здоровом сексе, но при нарушении биологического баланса организма и продукции эндокринных желез нарушается и сексуальная жизнь. Многие люди во всем мире страдают от сексуальных расстройств, так или иначе связанных с тем, что в основном употребляют рафинированные продукты и лишены цельных, непереработанных пищевых продуктов. Ну а это очень отрицательно влияет на наши железы.

Диетологи все чаще, в наш век рафинированной, или как ее чаще называют «мертвой» пищи, советуют перейти на продукты из цельного зерна и добавлять в готовые блюда отруби, отказаться от хлеба, риса и макарон из мягких сортов пшеницы и употреблять коричневый рис, каши и хлеб из цельного зерна.

В последние годы врачи различных специализаций отмечают, что по мере того, как наша пища все меньше и меньше становится похожа на цельную, экологически чистую и натуральную, то и человечество все больше и больше болеет различными хроническими заболеваниями. Новые технологии открыли дорогу многим чудесам: компьютеры, телевизоры, видео и т. п. Но они же и превратили нас в малоподвижное общество: мы сидя работаем, сидя едем с работы, чтобы дома усесться в кресло перед телевизором, мы можем заказать еду по телефону и уже нет такой необходимости двигаться, как раньше.

Предприятия пищевой промышленности разработали новые технологии изготовления продуктов, не учитывая, что наиболее ценные компоненты пищевых продуктов при переработке, консервации и хранении разрушаются. Да и сами продукты сельского хозяйства все больше загрязняются химическими удобрениями или пестицидами. Все это так или иначе негативно влияет на наш организм в целом и зачастую в большей степени страдает именно сексуальная сторона нашей жизни.

Когда женщина теряет интерес к сексу, мы считаем, что это произошло из-за нарушений в ее психике, но даже не задумываемся, что есть и химическая сторона проблемы: дефицит питательных веществ, нарушение вывода отходов жизнедеятельности, возможно, возникновение других болезней и расстройств. Мы сразу стараемся лечить душу, забывая, что неправильное питание, чрезмерная работа, стрессы, малоподвижный образ жизни разрушают наше тело, негативно сказываясь на нашем здоровье, в том числе и сексуальном.

Все сексуальные проблемы должны рассматриваться в едином контексте нашей жизни: в какой среде вы живете, какой ведете образ жизни и чем питаетесь, чем наполнена ваша душа. В ваших силах изменить как внешнюю обстановку, так и мир внутри себя. Если у вас пропал интерес к сексу и вы не испытываете особого удовольствия от близости, возможно, что у вас нарушена циркуляция крови и снизилась чувствительность нервов, или вы уже не получаете настоящего удовольствия от своей жизни вообще. Психологические проблемы могут быть тут совсем ни при чем. Постарайтесь восстановить циркуляцию с помощью изменения вашего образа жизни: внесите в свою жизнь больше физической активности; измените свое питание; дайте отдых нервам, обратившись к различным методикам релаксации. Наша внутренняя сущность образована тремя неразделимыми частями – это тело, душа и разум, сексуальные проблемы могут зародиться на любом из этих уровней и игнорировать нельзя ни один из них.

Душевные волнения, психические нагрузки или физические процессы, в первую очередь неправильное питание и недосыпание, способны нарушить нашу сексуальную жизнь. Где бы ни зародилась проблема – в теле, душе или сознании, рано или поздно затронутыми окажутся все три уровня.

Поэтому бороться с возникшими проблемами необходимо с создания условий для проявления организмом всей своей самоисцеляющей силы. А это предусматривает отказ от вредных привычек, изменение режима питания, регулярные физические упражнения и пол-

ноценный отдых, а также формирование позитивного жизненного настроя. Давайте честно посмотрим на себя и на свою жизнь, а затем критично сформулируем, что мешает выздоровлению души и тела.

Наши привычки– это тот элемент поведения, который становится почти принудительной обязанностью или неосмысленно выполняемым действием. Самые распространенные, о которых знают практически все – алкоголь, курение, увлечение наркотиками – только верхушка айсберга дурных привычек. А как быть с привычками в питании – наше стойкое увлечение и злоупотребление жареным, мучным, пересоленным, сладостями, газированными напитками и так далее. Не забудьте добавить и негативные эмоциональные привычки – страх, гнев, ревность, мстительность, обида, раздражение и ненависть. Или как насчет привычки поздно ложиться и рано вставать, нежелание заниматься спортом, а также возрастающий «синдром трудоголизма», заставляющий работать наш организм на износ. Необходимо все это учитывать и ясно понимать, что многие привычки гораздо быстрее разрушают наш организм, не давая ему никакой возможности самовосстанавливаться и самоисцеляться.

Прекратив разрушать организм физически и химически, мы должны заняться улучшение работы нервной системы и систем удаления отходов. Без этого наша лимфа, ткани, клетки и кровь не смогут очиститься от токсичных веществ.

Режим сбалансированного питания жизненно необходим нашему организму. Ведь именно за счет веществ, поступающих в наш организм с пищей, возможно построение новых тканей.

Можно возразить, что все болезни лечат лекарствами, но рассуждая логически, можно сказать, что да, лекарства иногда крайне необходимы и полезны, но построить новые ткани они не могут. Другими словами, без правильного питания невозможно исцеление. В последнее время все чаще и чаще слышна пропаганда вегетарианства, мы уже писали о пользе овощей и фруктов, но должны констатировать – сексуальные расстройства невозможно вылечить одними только овощами, для этого необходимы животные белки и жиры, несущие энергию нашему организму.

Если вы хотите изменить свою жизнь, жить полноценной здоровой сексуальной жизнью, придерживайтесь некоторых необходимых правил: не засоряйте свой организм и снабжайте его только здоровой пищей; токсичные вещества накапливаются обычно в ослабленных тканях, которые испытывают недостаток в определенных минеральных веществах и витаминах, дополняйте свой рацион необходимыми химическими элементами (о них мы поговорим чуть позже); любое заболевание так или иначе связано с нехваткой некоторых компонентов питания, сбалансируйте свое питание и вы не дадите болезни развиться; каналы вывода отходов – кишечник, почки, легкие, бронхи, кожа должны работать эффективно, не давая токсинам попадать в кровь, это также напрямую связано с правильным питанием. Оберегайте вашу нервную систему, давая ей возможность посылать только положительные сигналы по вашему телу.

Наше сердце, как и другие органы, выполняющие механическую работу нуждаются в калии, не менее важную роль он играет в работе пищеварительной системы; мозг, нервы, железы и сексуальная система нуждаются в фосфатах, кремнии, цинке. Питаясь натуральной, цельной, сбалансированной пищей, вы обеспечите многие жизненно важные органы необходимыми химическими элементами.

Некоторые заболевания способны возникать под действием наших негативных мыслей и эмоций. Например, депрессии снижают иммунитет, любовь и нежность, ласка и влечение укрепляют его. Ненависть, ревность, мстительность напрямую приводят к болезням сердца, артриту, раку. Способность прощать тоже является частью выздоровления. Живите полноценной эмоциональной жизнью, не давайте ни малейшей возможности негативным мыслям и эмоциям отравить не только ваш разум и душу, но и тело. И конечно нереально ожидать,

что можно сразу избавиться от негативных последствий десятилетней неправильной жизни, но по мере укрепления тела за счет питания, двигательной активности и отдыха состояние ваших внутренних тканей и органов будет постепенно улучшаться и обновляться, и в конечном итоге вернется к исходному, бывшему до появления симптомов болезни.

Основные правила питания

К сексуальным проблемам специалисты относят утрату либидо, исчезновение интереса к сексу, бесплодие, повреждения половых органов, лишающие удовольствия и вызывающие инфекции, врожденную слабость сексуальной системы и еще множество других проблем. Часть этих проблем связана с психологией, а часть возникает вследствие нездорового питания и неправильного образа жизни. Если в пище не хватает витаминов, минералов и других питательных веществ, болезни не заставят долго ждать, но подкорректировав некоторые дефициты необходимых для нашего организма веществ вы с успехом можете ликвидировать некоторые свои проблемы. Доказательством этому может послужить следующий опыт, который провел один ученый в университете штата Миссури. Однажды он посадил два одинаковых семени в два горшка. В одном почва была богата минералами, в другом – обеднена железом и кальцием. Семена проросли в две лозы, которые обвили друг друга. Стебель лозы, выросшей в почве богатой минеральными веществами был сочный и зеленый, у другой лозы листья были жухлыми и бледными. Но самое интересное заключалось в том, что, несмотря на тесный контакт двух стеблей, вирусы и бактерии, поразившие ослабленное растение, так и не смогли перекинуться на здоровое. Так и у людей, когда наша пища сбалансирована, полноценна, богата необходимыми химическими элементами, нам не страшны никакие болезни.

Наше тело строится из химических веществ, попадающих к нам с пищей, и они же обеспечивают нас энергией. Когда происходит нехватка некоторых веществ, нарушается функция соответствующих органов тела. Мы должны придерживаться такого рациона питания, который обеспечит наши органы и ткани всем необходимым.

Физиологически наша сексуальная жизнь зависит от структурной целостности некоторых желез, органов и тканей. Если предположить, что мы не получаем полноценного питания для биосинтеза половых гормонов, необходимых для нашего тела, то это неминуемо отразится на нашей сексуальной жизни, ну а затем и на психике.

Чтобы соблюдать целостность нашего организма необходимо заботиться не только об органах, отвечающих за нашу сексуальность. В не менее большей заботе нуждается наша пищеварительная система, ведь именно в ней переваривается пища.

Частички пищи переваренные в тонкой кишке усваиваются через стенки кишечника. Питательные вещества переходят в кровь и лимфу, затем транспортируются в печень, где белки, углеводы и жиры химически трансформируются в питательные вещества, готовые для использования различными клетками организма. Эти вещества двигаясь по крови и лимфе, всасываются нуждающимися в них тканями. Если мы плохо перевариваем и усваиваем пищу, даже самая сбалансированная и правильная диета в крови и лимфе станет несбалансированной.

Вот почему очень важно беречь желудок и пищеварительный тракт. Для правильной работы им необходима пища, стимулирующая выделение соков поджелудочной железы и кишечника, а также богатая клетчаткой, чтобы способствовать удалению желчи и своевременному выводу отходов. Для хорошего пищеварения нам необходим натрий, который содержится в овощной зелени, в частности сельдерее, и в следующих продуктах: яйца, сыр, морская капуста, сыворотка.

Чаще всего осложнения в работе пищеварения вызывают продукты, содержащие много сахара, алкоголь, молоко и мучное.

Улучшить пищевой баланс вам помогут орехи, семена, зерновые, такие, как неочищенный рис, рожь, гречка, овес. Но не только, многие из нас почему-то забывают, что двигательная активность и физические упражнения также великолепно влияют на наше пищеварение,

усиливая кровообращение, улучшая работу легких и перемешивание пищеварительных секреторных жидкостей. К тому же физическая активность увеличивает поступление кислорода в организм.

Кислород может переноситься только богатой железом кровью, для чего женщинам необходимо особенно потреблять богатые железом продукты. Ну а если мозгу не хватает кислорода, снижается его работоспособность и следовательно тормозятся все остальные функции организма.

Также важно помнить, что многие транквилизаторы и средства регуляции кровяного давления непосредственно тормозят сексуальные функции; наркотики, никотин, алкоголь и кофеин вызывают потерю либидо и отрицательно влияют на нашу сексуальную жизнь. Например, чрезмерное курение ухудшает кровоснабжение половых органов, притупляя ощущение оргазма у женщин.

Давно уже доказано, что сахар быстро повышая энергосодержание в организме, затем приводит к резкому падению энергетического уровня, а это для многих грозит депрессиями, вызванными понижением эндорфинов или гормонов счастья, и потерей душевного равновесия. Так что сахар также может быть врагом секса. Жирная и жареная пища, обуславливая закупоривание артерий и ухудшая кровоток, не менее негативно влияет на сексуальную функцию.

Чтобы сберечь или увеличить либидо, необходимо если и не отказаться, то минимально употреблять количество лекарств, кофе, алкоголь, избегать жареной, жирной пищи, насыщенных сахаром продуктов и напитков.

И прежде чем мы перейдем к описанию минеральных веществ и витаминов, так необходимых для любви, попробуем подытожить все вышесказанное.

Природа создала нас как совершенный механизм, мы сами можем как улучшить свою жизнь, так и избавиться от многих проблем. Необходимо просто позволить нашему организму это сделать. Не отдыхая, не правильно питаясь, не двигаясь, мы никогда не будем чувствовать себя здоровыми. И именно в этом секрет сохранения здоровья, нужно просто дать нашему организму то, что ему необходимо, и избегать того, что может навредить. Пища должна быть натуральной, экологически чистой, цельной.

Натуральной– значит максимально близкой к естественной форме; цельной – значит содержать все исходные компоненты, которые не были разрушены при хранении, термической и химической обработке; экологически чистой – значит не содержащей консервантов и химических добавок. Повседневное питание должно осуществляться в должных пропорциях. Ежедневно нужно потреблять: 50 % – углеводов, 20 % – белков и 30 % – жиров, овощей и фруктов необходимо потреблять до 5–8 порций в день. Причем, 25 % калорий должно приходиться на завтрак, 50 % на обед и 25 % на ужин (или 25 % – завтрак, 30 % – второй завтрак и 45 % – поздний обед).

Так как кислотно-щелочной баланс очень важен для хорошего здоровья и сексуальности, пища должна быть на 80 % щелочной и на 20 % кислотной. Все, что мы потребляем ежедневно, должно быть достаточно разнообразно и удовлетворять потребности всех желез, органов и тканей тела. Пища должна быть на 60 % сырой. Неразрушенные энзимы мы можем получить только из сырых фруктов, овощей, орехов и семян, которые дают нам минералы и витамины в естественной для усвоения форме. Для здорового функционирования кишечника нам также необходима клетчатка, способствующая быстрому удалению отходов.

Избегайте излишеств в потреблении продуктов. Культивируйте в себе страх перед тучностью. Женщины, вес которых превышает норму на 40 % и больше, подвержены риску заболеть раком матки, яичников, желчного пузыря и груди.

Не истощайте свой организм голодными диетами и слишком маленьким количеством калорий.

Лучше увеличить двигательную активность и заниматься аэробными упражнениями, чем приобрести огромный букет женских болезней.

Минеральные вещества для здоровья и сексуальности

Мы уже выяснили, что во многом наше здоровье зависит от качества потребляемой пищи, но помимо белков, жиров и углеводов нам жизненно необходимы минеральные вещества. Многие люди недооценивают их роль в питании. Понимая важность остальных компонентов пищи, как основного пластического и энергетического материала, зная, что витамины необходимы для поддержания здоровья и работоспособности, мы имеем весьма смутное представление о биологическом значении минералов. Между тем, они выполняют в нашем организме многообразные функции: входят в состав костей в качестве структурных элементов, содержатся во многих ферментах, отвечающих за обмен веществ в нашем организме, их можно обнаружить в гормонах, но также многие из минеральных веществ влияют на наше сексуальное здоровье. Минералы представляют собой низкомолекулярные вещества, соли и ионы солей и самое важное – они не синтезируются в организме и, следовательно, обязательно должны поступать с пищей.

Диетологи насчитывают около 30 минеральных веществ, необходимых для нашего существования. Они подразделяются на две группы: микроэлементы и макроэлементы.

Микроэлементы– это вещества, содержание которых в организме составляет 1 мг на 1 кг массы тела и меньше, суточная потребность составляет 10–20 мг. Микроэлементы входят в состав гемоглобина, витамина B_{12}, гормонов и ферментов. 14 микроэлементов признаны самыми важными для нас: железо, медь, марганец, цинк, кобальт, йод, фтор, хром, молибден, ванадий, никель, олово, кремний и селен.

Макроэлементы содержатся в организме в больших количествах, суточная потребность в них колеблется от 0,4 до 5–7 г. Макроэлементы входят в состав тканей, мышц, костей, крови; обеспечивают солевой и ионный баланс жидкостей организма. К ним относятся кальций, фосфор, магний, натрий, калий, хлор и сера.

Давайте подробнее рассмотрим роль отдельных химических элементов.

Начнем с кальция. Кальций как химически, так и механически связывает наши ткани в единое целое. Речь идет не только о наших костях или зубах, но и о роли кальция в сексуальной функции. Кальций помогает поддерживать кислотно-щелочной баланс в крови, именно этот баланс играет решающее значение для биосинтеза гормонов эндокринными железами, влияет на менструальный цикл и способность зачатия как со стороны женщины, так и со стороны мужчины. Без кальция не было бы материнского молока, он определяет работу сердца, мышц и нервов, символизирует собой жизненную энергию человека.

Регулярное потребление кальция способствует устойчивому сексуальному влечению, предотвращает преждевременное семяизвержение и в целом заряжает нас силой. Недостаток кальция в эндокринных железах, способен понизить потенцию и женское либидо.

Для предотвращения остеопороза, одного из самых опасных для женщин заболеваний, связанного с возникновением пор в костях после менопаузы, необходимо регулярно ежедневно принимать кальций – не менее 1000 мг.

Анализируя состояние здоровья многих людей, медики приходят к выводу, что как правило их пища очень бедна кальцием. Многие из нас ошибочно полагают, что потребляя молоко, мы получаем его в достаточном количестве. Но молоко, которое мы привыкли покупать в магазине – пастеризовано и гомогенизировано и вообще далеко от своей натуральной формы.

Сахар повышает кислотность в организме, а понижение его происходит за счет выщелачивания из тканей натрия, калия и особенно кальция. К тому же после выщелачивания кальций накапливается в поврежденных суставах в виде шишек.

Также негативно по отношению к кальцию в нашем организме влияет наше чрезмерное увлечение мучным. Можно сказать, что потребление молока, сахара и мучного приводит к дефициту кальция в нашем организме.

Для более лучшего усвоения кальций необходимо принимать вместе с витаминами А, Д, С магнием и фосфором. К богатым источникам кальция относятся яйца, рыба, мясо, сырые орехи и семена, цельные крупы, зелень, особенно капуста, чечевица, пастернак, киви и банан.

Замечено, что люди потребляющие с пищей много кальция очень динамичны в сексе. Причем женщины, гораздо больше чем мужчины.

Железо. Без железа невозможно образование здоровых кровяных клеток, осуществляющих транспорт кислорода. Железо играет важную роль во многих биохимических реакциях, входит в состав более чем 70 ферментов, в том числе дыхательных, обеспечивающих процессы дыхания в клетках и тканях, а также ферментов, участвующих в обезвреживании чужеродных веществ, в синтезе гормонов щитовидной железы, в защите организма от бактерий и так далее.

Железо необходимо для образования иммунных защитных клеток, требуется для «работы» витаминов группы В.

За сутки организм женщины теряет 1,5 мг железа, эти потери необходимо восстанавливать, но железо из пищи усваивается не полностью – около 5—10 % от его содержания в рационе. Для нормального усвоения железа необходимы медь, кобальт, марганец и витамин С.

Суточная потребность в железе – 10–20 мг. Больше всего железа содержится в печени животных (свиная – 12 мг на 100 г продукта, говяжья – 6,9), субпродуктах – язык, сердце, почки; в достаточном количестве железо присутствует в черносливе, кураге, изюме, бобовых, орехах, гранатах, абрикосах, смородине, спарже, яичном желтке. Но наилучшим образом железо усваивается из мясных продуктов и субпродуктов.

Недостаток железа в организме может привести к анемии, которая всегда сопровождается хронической усталостью и потерей сексуального интереса.

Железо, непосредственно не участвуя в работе сексуальной системы, тем не менее играет важную роль в ее функции, так как богатая железом кровь является основой энергонасыщенности организма и его сексуальной заряженности. Медицина отмечает, что у людей ведущих гармоничную сексуальную жизнь, повышенное содержание гемоглобина и эритроцитов в крови.

Калий. В нашем теле содержится около 200–250 г калия. Вместе с натрием и хлором он обеспечивает распределение и баланс жидкости в организме. Калий помогает мышцам сокращаться и расслабляться должным образом, обеспечивает прохождение импульса по нервной системе, играет важную роль в регуляции артериального давления и сердечного ритма, способствует предотвращению инсультов, некоторых форм депрессии, усталости и нервозности, улучшает снабжение мозга кислородом и помогает избавиться от шлаков. Для любви и гармоничного секса калий важен как элемент, который обеспечивает должную нервную и мышечную активность и поддерживает кислотно-щелочной баланс, необходимый для выделения гормонов эндокринными железами. Недостаток калия в пище приведет к тому, что вы будете вялыми и расслабленными, ну а в таком состоянии уже не до секса. Нормальное потребление калия, как очень важного для нашего организма макроэлемента, повысит вашу жизненную силу, выносливость, скоординирует и сделает ритмичными движения тела. Наилучшими источниками калия в продуктах считаются фасоль, горох и щавель. Его много в кураге, урюке, абрикосах, черной смородине, картофеле, орехах, мясных и рыбных продуктах. При нормальном пищевом рационе (если вы не вегетарианка) потребность в калии полностью удовлетворяется, так как он встречается во многих продуктах питания.

Кремний. Кремний считается магнетическим элементом. Люди, потребляющие с пищей много кремния, обладают притягательностью и очень привлекательной внешностью.

Именно кремний позволяет нашим волосам, коже и ногтям оставаться эластичными и в хорошей форме. Бархатистость и гладкость кожи у женщины, говорит о том, что в ее рационе присутствуют продукты, богатые кремнием.

Этот микроэлемент стимулирует нашу активность и жизнелюбие, он крайне необходим нашим нервным окончаниям и мозгу, поэтому полноценный секс без него не возможен.

Лучшими источниками кремния являются брюссельская капуста, овес, рис и цельные крупы.

Натрий. Чтобы наше тело на долгие годы оставалось гибким и пластичным, организму необходим натрий. Многие считают, что он вреден для здоровья: задерживает жидкость в организме, вызывает повышение кровяного давления. Все это безусловно так, но у натрия есть и множество положительных качеств. Этот элемент помогает регулировать баланс жидкости в организме, участвуя в механизме мышечного сокращения, позволяет питательным веществам попадать в клетки и выводит из них отходы. Натрий просто необходим для пищеварительной и выделительной систем организма. Он нейтрализует кислотность и интенсивно используется кровью и лимфой. Так как все циркулирующие в нашем теле жидкости содержат натрий, то можно сказать, что и жидкости сексуальной системы не исключение.

Суточная потребность в натрии 4–6 г. Но в жаркую погоду и при значительных физических нагрузках, когда усилено потоотделение, организму требуется дополнительный прием этого макроэлемента. Природное содержание натрия в пищевых продуктах незначительно, но особенно много его в ржаном хлебе, соевой муке, пшене, свекле, моркови, в яйцах, особенно в белке.

Сера. Суточная потребность в сере – 1 г. Это количество легко получить с пищей, даже если вы строгая вегетарианка. Именно наличие серы в нашем организме дарит нам оптимизм, блеск в глазах и быстроту походки. Сера является структурным компонентом самых важнейших составляющих нашего организма – белков.

Наряду с другими элементами (фосфором, кремнием и марганцем) сера в первую очередь отвечает за работу нашего мозга и нервов, предотвращает старение кожи, так как играет большую роль в синтезе коллагена, влияет на цвет лица и в целом поддерживает в нас молодость. При дефиците серы в питании, секс может превратиться в унылое, рутинное занятие. Без этого элемента просто невозможна чувственная страстность. К тому же наличие серы обеспечивает очистку сексуальной системы и всего организма от загрязнений. Сера содержится в сыре, мясе, фасоли, горохе, яйцах, рыбе, ею богаты лук, чеснок, капуста, особенно цветная, спаржа, кабачки, инжир, пастернак, шпинат и репа.

Йод. Наряду с железом и кальцием, йод – еще один элемент, без которого не может обойтись наш организм. В нем содержится 10–15 мг йода, причем 99 % его общего количества сосредоточено в щитовидной железе. Будучи важным компонентом щитовидной железы и ее гормонов, которые стимулируют рост и развитие, регулируют энергетический и тепловой обмен, усиливают окисление белков, жиров и углеводов, йод жизненно необходим для нас. Ведь именно этот микроэлемент придает живость мысли и управляет центром речевой активности в мозге, влияет на рост волос, ногтей, регенерацию кожи и зубной ткани. Дефицит йода неизбежно приводит к общей слабости, утомляемости, сонливости, апатии, головным болям, ухудшению памяти, запорам, увеличению массы тела и половым расстройствам.

Статистика показывает, что в последнее время недостаточностью функции щитовидной железы страдает большое количество людей. Специалисты называют щитовидную железу «органом эмоции», и именно поэтому она так уязвима. Все возрастающее число людей страдающих эмоциональными стрессами получают в итоге истощение ресурсов йода.

И именно поэтому в нашей стране медики активно пропагандируют принимать препарат «Иодомарин». Ослабление щитовидной железы, вследствие истощения ресурсов йода, влечет такой огромный букет болезней, связанных с сексуальными расстройствами, что медицина бьет тревогу. Ведь это и бесплодие, потеря сексуального влечения, менструальные нарушения, депрессии, и в итоге все, что так или иначе влияет на нашу сексуальную систему. Для нормализации функции щитовидной железы необходимо сочетать препараты содержащие йод и уравновесить свою эмоциональную жизнь.

Йодом особенно богаты морские продукты: рыба, морская капуста, креветки, мидии, кальмары. Содержание йода в других продуктах зависит от его наличия в почве. То есть фрукты, овощи, зерновые выращенные в регионах, где есть море также являются источниками богатыми йодом.

Фосфор. Фосфор – элемент исключительно важный для работы мозга и нервов. Это второй по распространенности минерал в нашем теле. Фосфор играет огромное значение для нашей сексуальной системы. Наиболее ценным фосфорсодержащим веществом является лецитин, кстати именно из лецитина на 80 % состоит мужская сперма. Лецитин играет важнейшую роль в работе мозга, формируя ту часть его нервной оболочки, которая усиливает проводимость нервных импульсов и контролирует вывод токсинов из организма. Наверно всем известно с детства свойство фосфора светиться в темноте. Его недаром называют элементом дарующим свет, он обеспечивает скорость прохождения нервных импульсов, сравнимых со скоростью света. Считается также, что фосфор определяет интеллект человека, поэтому он жизненно необходим нашему мозгу. Наилучшими источниками фосфора и лецитина являются молоко, сыры, яйца, рыба, мясо, печень трески. Много фосфора в зерновых и бобовых, но он хуже усваивается из этих продуктов, тем не менее для регенерации костной, мышечной и других тканей самыми полезными считаются отруби, орехи, семена, цельные крупы, бобы, кабачки, кукуруза и овощи.

Магний. В организме содержится 20–30 мг магния. Около 1 % всего этого количества находится в жидкостях организма, остальное распределяется в костях и мягких тканях. Суточная потребность в магнии – 400–500 мг. Если ваш рацион богат белками, потребность в магнии увеличивается, особенно у детей, беременных и кормящих женщин. Некоторые мочегонные средства вызывают потерю магния через почки. Магний необходим для нормального функционирования около 300 ферментов нашего организма. Он требуется для выработки энергии; обмена глюкозы, аминокислот, жиров. Помогает адаптироваться к холоду и служит структурным компонентом костей и зубной эмали.

Богатая магнием пища служит прекрасным очистителем нашего кишечника и оздоравливающе воздействует на него. Он помогает в борьбе с переутомлением. Исследования показали, что в крови уставших людей магния содержится меньше, чем в крови здоровых бодрых людей. Магний, как никакой другой элемент, полезен для нашей чувственности и сексуальности. Ведь именно он помогает активно противостоять стрессам и нервным перегрузкам, на корню убивающим наше сексуальное желание. Магний помогает бороться с хронической усталостью, скованностью и усиливает стремление доставить радость и удовольствие партнеру. Можно смело сказать, что магний самый сексуальный макроэлемент. Магния достаточно во многих продуктах питания. Больше всего он содержится в зерновых, бобовых, орехах, зелени, како и дарах моря.

Хлор. Хлор – это своеобразная «прачка» нашего организма. Натрий нейтрализует кислоту, а хлор помогает выводить все засоряющие организм вещества. Многие специалисты по питанию считают, что этот элемент можно вполне отнести к витаминоподобным веществам. Он очищает нашу печень от жира и требуется для работы головного мозга. И если перефразировать известную фразу, то можно сказать, что «в здоровом теле, здоровый сексуальных дух».

Хлор присутствует в овощах, крупах, фруктах, мясе, птице, молочных продуктах, ржаном хлебе, сыре и яйцах.

Цинк. Запасы цинка в нашем организме очень небольшие – около 1,5–2 г. Но этот элемент чрезвычайно важен для эффективной работы сексуальных систем. Цинк присутствует во всех органах и тканях, но больше всего этого элемента в предстательной железе, мышцах и печени. Зачастую цинк называют «уличным регулировщиком» нашего организма. Действуя через систему ферментов, он управляет ходом многих жизненных процессов в нашем теле. Для мужчин цинк особенно важен, так как необходим для образования сперматозоидов. Исследования доказывают, что дефицит цинка как у мужчин, так и у женщин может вызвать бесплодие и потерю сексуального влечения.

Конечно, многие минеральные вещества полезны для женского организма, мы же акцентировали ваше внимание на самых основных, жизненно важных для нас.

«Витамины любви»

Для нормального функционирования сексуальной системы, да и всего организма, нам необходимы не только макро– и микроэлементы, но и витамины. Прежде всего витамины – это жизненно необходимые соединения, то есть без них невозможна нормальная работа организма. Заменить их в процессе жизнедеятельности нельзя ничем. При отсутствии или недостатке витаминов в питании обязательно происходят какие-либо отклонения от нормы. Признаки нарушений четко связаны с дефицитом продуктов, богатых тем или иным витамином. Конечно, в наше время сложно заболеть цингой – одним из самых тяжелых заболеваний, но случаи гиповитаминозов – недостаточного поступления в организм витаминов – к сожалению не так уж редки. Например, если у вас кровоточат десна при чистке зубов, возникают синяки от малейших ударов, часто мучают простудные заболевания, возможно, вам не хватает витамина С. Если вы чувствуете постоянное раздражение, депрессии, мучаетесь от бессонницы и хронической усталости, запоров, может быть надо увеличить потребление витамина B_1. Если вы плохо видите, беспокоит сухость кожи, часто нарушается дыхание, попробуйте принимать витамин А. И это только малая часть возможных симптомов гиповитаминозов.

Витамины– это низкомолекулярные органические соединения. Они не так велики по размерам как белки, жиры или углеводы. Общим для всех этих соединений является то, что они состоят из углерода, водорода, кислорода, иногда азота, серы, фосфора и изредка других химических элементов. Витамины образуются в живой природе и синтезируются главным образом растениями, частично микроорганизмами.

В отдельных случаях витамины образуются в тканях человека. Часть витаминов вообще не синтезируется, например, витамин С, другие синтезируются (B_1, B_2, PP), но в недостаточном количестве. Это значит, что человек должен обязательно получать их с пищей. Причем тем, кто ведет активный образ жизни, занимается спортом, они требуются в повышенных количествах. Это происходит потому, что при нервно-эмоциональных и физических нагрузках резко возрастает расход витаминов. Также они необходимы для переработки белков, жиров и углеводов, и еще потому, что при повышенном потоотделении происходят значительные потери витаминов, особенно водорастворимых.

Давайте рассмотрим более подробно самые необходимые для нас витамины.

Витамин А. Витамин А относится к жирорастворимым витаминам и не синтезируется в нашем организме (жирорастворимыми называют витамины, растворимые в жирах, которые всасываются и усваиваются лишь при достаточном содержании жира в пище).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.