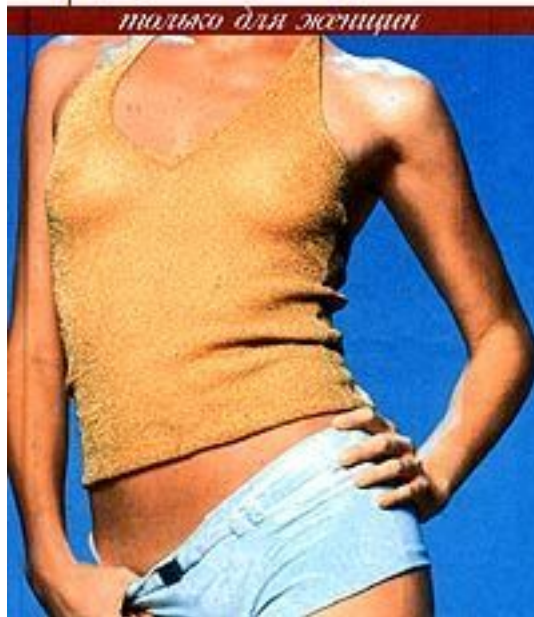


# Стерва и секс

Упражнения для женского  
здоровья и либидо

*только для женщин*



Элиза Танака

**Упражнения для женского  
здоровья и либидо**

«Неоглори»

2003

## **Танака Э.**

Упражнения для женского здоровья и либидо / Э. Танака —  
«Неоглори», 2003

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.

© Танака Э., 2003

© Неоглори, 2003

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Введение                                    | 5  |
| Глава 1. Сексуальность и правильное питание | 7  |
| Конец ознакомительного фрагмента.           | 11 |

# 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 немислимое 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, питаемся 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 отложится 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. Инсулина 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 отсюда 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, переработанных 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 полноценный отдых, а также формирование позитивного жизненного настроения. Давайте честно посмотрим на себя и на свою жизнь, а затем критично сформулируем, что мешает выздоровлению души и тела.

## **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.