

ОМАРОВ Ш. М.—академик
АЗИЗОВ А. П.—кандидат мед. наук

ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА
И ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ
В СЕКСОПАТОЛОГИИ

Международная академия наук
Международная академия наук по Апифитотерапии и пчеловодству
Национальная академия наук Дагестана

Махачкала 1996 год

Предисловие

Продукты пчеловодства применялись с лечебными целями ещё в глубокой древности. Основными свойствами их являются — приятный вкус, естественное происхождение, возможность длительного хранения и применения в лечебных и профилактических целях.

Несмотря на огромные достижения медицинской науки в области фармацевтической химии практический интерес к продуктам пчеловодства и лекарственным растениям постоянно возрастает. Люди все чаще обращаются к помощи продуктам пчеловодства, лекарственным растениям, к народным снадобьям—к экологически чистому натуральному сырью.

Большой интерес представляют материал о применении продуктов пчеловодства и лекарственных растений и их комбинаций в сексопатологии.

Сексуальная активность человека во многом зависит от состояния всего организма. Поэтому, при данном нарушении, продукты пчеловодства и лекарственные растения — простые, доступные лечебные средства, воздействуя на многие звенья обмена веществ, на эндокринную систему, улучшают жизнедеятельность всех систем организма человека и способствуют устранению различных сексуальных расстройств.

АПИФИТОТЕРАПИЯ ПРИ СЕКСОПАТОЛОГИИ

Фармакология продуктов пчеловодства и некоторые практические рецепты для устранения половых расстройств у мужчин.

В последние годы появляются многочисленные публикации в виде монографий и отдельные обзоры об успехах использования для коррекции и лечения различных нарушений половой сферы, биологически активных продуктов природного происхождения, и в частности апитерапия и фитотерапия. Так недавно вышли очень интересные книги по данной проблеме академика Международной академии наук информатизации, профессора, известного фармаколога Р. Д. Сейфулла «Сексуальное поведение мужчин», 1995 г., «Допинги секса», 1995 г. и др., а также очень интересные публикации в виде статьи М. М. Френкель «Апитерапия сексуальных расстройств», 1993 г. и материалы других апитерапевтов.

Мы также располагаем некоторыми материалами, полученными в нашем центре «Нетрадиционного лечения заболеваний половых органов и бесплодия».

В настоящее время более 15% браков не дают потомства, 40—50% супругов бездетны из-за патологических отклонений мужа. Эти отклонения отрицательно сказываются и на общем состоянии здоровья, работоспособности, что немаловажно для личности мужчины и его супружеской ситуации. Под мужской сексуальностью понимают сексуальную способность и способность воспроизводить нормальное потомство. Обе указанные функции очень подвержены влиянию со стороны внешних факторов, в том числе и лекарственных средств, многие из которых вызывают весьма существенные нарушения. Данная проблема приобретает важное медико-социальное значение в связи с интенсивным ростом арсенала лекарственных препаратов, их потребления, широким распространением фармакологии среди населения.

В последние годы обращают внимание на те органические расстройства, при которых возникают явления половых расстройств и, прежде всего на хронические воспалительные процессы — простатиты и уретриты и др. Кроме этих причин имеют место нарушения половой функции при различных заболеваниях нервной системы, при эпилепсии, рассеянном склерозе, сахарном диабете, после некоторых оперативных вмешательств на центральной нервной системе, при гормональных нарушениях, хроническом алкоголизме и другие внешние и внутренние факторы.

Лечение больных с половой слабостью представляет большие трудности, связанные с различными причинами как объективного, так и субъективного характера. Только лечение больного, а не симптомов, приносит заметный эффект.

До недавнего времени основным методом лечения подавляющего большинства половых расстройств оставалась психотерапия. Как отмечает профессор Сейфулла Р. Д., если у больных с психогенными их формами психотерапия является главным методом коррекции, то при эндокринных, других органических (например, сосудистых) нарушениях, психотерапия должна сочетаться с другими, а именно, фармакологическими методами лечения. Именно лекарственная терапия половых расстройств получила очень широкое распространение в последние годы, так как фармпрепараты весьма часто дают выраженный эффект, увеличивая уверенность пациентов в собственных силах и в эффективности лечения, так и оказывают специфическое действие, непосредственно влияя на нарушения сексуальной сферы.

В этой главе мы предлагаем модель (разработанный профессором Сейфуллой Р. Д., монография «Допинги секса», 1995 г., с. 50) фармакологической коррекции нарушений половой потенции, представленной в виде классификации биологически активных веществ, оказывающих коррегирующее влияние практически на все звенья копулятивного цикла и разделенных на 10 основных групп (табл. 1).

Все эти вещества регулируют функциональное состояние нервной и эндокринной систем, обмена веществ, сосудистый тонус и направлены на усиление полового влечения, осуществления полового акта и достижения адекватного оргазма у мужчин. Применение гормональных препаратов представляет наиболее сложную задачу, так как требует доказательства гормональной недостаточности и необходимости заместительной терапии. С другой стороны, в настоящее время большинство исследователей склоняются к мнению, что сексуальные проявления у человека не зависят от уровня половых гормонов. Установлена значительно меньшая степень взаимосвязи такого понятия, как сексуальность у мужчин, от содержания половых гормонов по сравнению с зависимостью от психологических характеристик и уровня гонадотропных гормонов (Сейфулла Р.Д., 1995г.).

Современная фармакология, биохимия, физиология, экология человека располагают точными методами оценки эффективно-

сти биологически активных продуктов природного происхождения, установления доз и сроков использования, с уверенностью можно утверждать, что названные лекарственные средства заметно повышают половую и физическую работоспособность мужчин, особенно, если перед этим имели место физические и умственные перегрузки, подавленное состояние, нарушения обмена веществ, алкоголизма и другие внешнее и внутренние отрицательные воздействия.

Естественно, надо подчеркнуть, что сегодняшние подходы к фармакологии и клинической фармакологии половой слабости претерпевали различные этапы в своем становлении. Если несколько лет назад врачи и исследователи были увлечены химическими — синтетическими препаратами, то в настоящее время у нас в России, особенно в зарубежных странах наметилась довольно ясная тенденция: «Назад к природе, к лекарственным растениям, продуктам пчеловодства, т.е. апитотерапии». И вот в иностранных каталогах мы видим наши отечественные препараты, красиво оформленные, с поэтическими названиями «Инвермы тоник из тайги», «Капли из тайги» и др. У нас в стране уже занимают этими проблемами, в частности под руководством проф. Сейфуллы Р. Д. создан препарат «Элтон». Отличным консервантом, как известно, является натуральный пчелиный мед, который и сам обладает собственным фармакологическим действием, особенно как энергетический материал в условиях истощения, переутомления, слабости. При этом мед усиливает действие растительных препаратов.

Для медицинских работников и читателей приводим очень краткие сведения по 10 группам биологически активных веществ, которые получили широкое применение во всех фармакологически развитых странах (табл.1).

Таблица 1

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА,

КОРРЕГИРУЮЩИЕ ПОТЕНЦИЮ У МУЖЧИН

Группа препаратов	Название	Действие
Общеукрепляющие средства из группы адаптогенов растительного и животного происхождения	Настойки, отвары, капсулы, драже адаптогенов растительного и животного происхождения (женьшень капли тоник, тоник из тайги, элтон, леветон, капли любви Дамиане, инвермы капли потенции, сахар из тайги, шпанские мушки и другие)	Усиливают концентрацию памяти потенцию, возбуждение, противодействуют физическому и умственному утомлению, повышают адаптационные возможности и снижают последствия стресса
Витамины и витаминные комплексы	В зависимости от вида авитаминоза, особенно витамины Е и С, СК - драже, Супрадин, Ундевит, гексамевит, Элтон, Леветон, и др.	Особенно эффективны при авитаминозах после перенесенных заболеваний, тяжелом физическом труде, переутомлениях и дру-
Гормональные препараты (по назначению врача)	При доказанной гормональной недостаточности препараты тестостерон или анаболических стероидов, хориогонин, гонадотропин	Корректируют гормональную недостаточность — недоразвитие яичек, полового члена и синтез собственных гормонов, формируют вторичные половые признаки
Вещества, влияющие на сосудистый тонус половых органов (общего и местного действия)	Эффективны при нарушении кровоснабжения полового члена, иохнмбик, трентал повышающие сосудистый тонус, а также некоторые мази	Усиливает кровоснабжение полового члена, способствуют быстрой эрекции
Препараты, стимулирующие центральную и периферическую нервную систему	Стимуляторы головного, спинного мозга, периферических нервных окончаний (кофеин, стрихнин, секуренин сиднокарб, кордиамин и др.)	Усиливают функцию органов чувств, тонизируют функцию нервной системы, особенно при депрессиях
Метаболиты и ферменты, регулирующие обмен веществ	АТФ, креатин—фосфат, карнитин, милдронат, рибоксин, оротат калия и др.	Эффективны при переутомлениях, вредных экстремальных факторов

Продукты пчеловодства	Мед, цветочная пыльца, (Блютенполлен), Тонус, Элтон Леветон, мед с женьшенем, мед с золотым корнем и др.	Стимулируют половую активность, способствуют супероргазму. Усиливают либидо и эрекцию
Биологически активные вещества из марикультур	Продукты повышенной биологической ценности, трепанги, омары, крабы, икра, кукумари, пенисы морских животных и др.	Восполняют недостаточность микроэлементов, электролитов, витаминов, других биологически активных веществ
Препараты, снижающие чувство страха и неуверенности в себе	Препараты транквилизирующего действия: сибазон, феназепам и др., из растительного сырья: настойки валерианы, пустырника и др.	Нормализуют функцию ЦНС, особенно при ее перевозбуждении, страхе, маниах
Препараты, действующие в области периферических нервных окончаний	1) Местноанестезирующие средства, снижающие повышенную чувствительность головки полового члена (крем— тормоз, крем Ретардин. Крем стоп для мужчин и женщин) 2) Местнораздражающие сексуальные мази: эректа промпт., крем инвермы для мужчин, крем магнофалл, Кинг сайз суперформ, бальзам максимум для мужчин, крем эректа абсолют, крем любви Казанова и др.	Снижают чувствительность головки полового члена, удлиняют половой акт, способствуют эякуляции. Способствуют достижению оргазма у женщин. Обладают местнораздражающим действием, улучшают кровоток в половом члене, способствуют стойкой эрекции.

Апитерапия

Является одной из перспективных групп фармакологических препаратов и продуктов питания, содержащих высокоактивные биологические вещества, оказывающие влияние на половое поведение мужчин. Такое понятие как медовый месяц у молодоженов отражает не только сладкое времяпровождение, но и применение меда с целью укрепления половой потенции у начинающих супругов, а точнее у жениха, что отражено в древних писаниях. Природа не создала еще столь питательного и биологически активного продукта, который бы обладал столь эффективным действием на умст-

венную, физическую и сексуальную работоспособность. В различных странах созданы препараты, содержащие продукты пчеловодства в том или ином виде. Так, были исследованы чистый мед, мед с маточным молочком, мед с цветочной пылью, мед с золотым корнем, мед с женьшенем, цветочная пыльца с различными адаптогенами растительного происхождения и витаминами. Оказалось, что продукты пчеловодства, используемые в комбинации с адаптогенами, витаминами и между собой, значительно потенцируют действие друг друга, повышая, в том числе и сексуальную работоспособность.

Американские авторы с успехом применяли сотовый мед, пропущенный вместе с сотами через мясорубку для повышения работоспособности спортсменов — пловцов. Осуществляется прием кашицы, содержащей мед, воск и все другие биологические вещества. Эти данные были подтверждены и значительно расширены их показания.

Считаем весьма целесообразным использование сотового меда с целью повышения как физической, так и сексуальной работоспособности.

Р. Д. Сейфуллой и сотрудниками также было изучено тонизирующее средство, состоящее из настойки женьшеня и натурального пчелиного меда, расфасованного по 130 г. Действие его связано с биологически активными компонентами, усиливающими действие друг друга. Наиболее важным из них является тонизирующее действие на центральную нервную систему, все виды обмена веществ и нормализация сдвигов эндокринной системы. Это средство рекомендуется при переутомлении, неврастении, неврозах, астенических состояниях после инфекционных болезней, при слабости сердечной мышцы, гипотонии и для нормализации ослабленной половой функции у мужчин. Рекомендуется прием по 1 чайной ложке натощак утром за 20 минут до еды в течение 7—10 дней.

Представляет интерес препарат золотого корня с медом в одной упаковке, где экстракт золотого корня расфасован с цветочным пчелиным медом по 130 т. Эти биологически активные компоненты усиливают действие друг друга. Стимулирующее действие объясняется за счет влияния суммарных компонентов на центральную нервную систему, коррекции биоэнергетики медом, за счет чего обеспечивается стойкий фармакологический эффект. Показаниями к применению является нервное истощение, ослаб-

ление эрекции у мужчин, а также астеническое состояние. Принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день за 20—30 минут до еды в течение 10—20 дней.

Среди продуктов пчеловодства одним из эффективных является «Апитонус» — биологически активные вещества из маточного молочка и натурального меда. Апитонус стимулирует функциональное состояние центральной и эндокринной системы, повышает умственную и физическую работоспособность. Обостряется слух и зрение, усиливается функция половых желез, повышается синтез антител. Рекомендуются при неврозах, нервно-психических напряжениях, при напряженной умственной деятельности, при подготовке спортсменов в учебно-тренировочном периоде к соревнованиям, при половых расстройствах у мужчин с ослабленной эрекцией, и для продления полового акта, заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Апитонус принимают по 5 г. (чайная ложка 3 раза в день в течение 3—4 недель).

Учитывая приведенные выше данные, в лаборатории проф. Сейфуллой Р. Д. совместно с соавторами были созданы новые препараты, состоящие из цветочной пыльцы и адаптогенов, апробированные в НИИ психиатрии МЗ РФ у больных с сексуальными расстройствами. На основании полученных результатов были созданы два препарата — Элтон и Леветон, которые зарегистрированы как биологически активные вещества и получили практическое применение при сексуальных нарушениях. О Леветоне будет сказано в разделе «Адаптогены растительного и животного происхождения». Подробнее остановимся на Элтоне.

Элтон — продукт повышенной биологической ценности, улучшает потенцию и работоспособность.

Препарат является композицией из порошка корней элеутерококка, витамина Е, витамина С, цветочной пыльцы и молочного сахара в одной таблетке, которые усиливают влияние друг друга. Ни один из естественных продуктов не обладает такой ценностью и богатством компонентов.

Препарат стимулирует функцию центральной нервной системы, повышает физическую и умственную работоспособность, особенно при астенических состояниях и переутомлениях, улучшает деятельность половых желез, усиливает либидо и эрекцию у мужчин, предотвращает неполную эрекцию, снижает ослабление потенции, повышает уровень сексуального возбуждения.

Элтон повышает синтез антител, обладает иммуностимулирую-

щим действием и может быть рекомендован при иммунодефицитных состояниях, при нарушении метаболизма, способствует регенерации поврежденных тканей. Улучшает самочувствие у людей пожилого возраста.

Рекомендуется по 3 таблетки в течение 30 дней. В год 4 курса. Последний прием препарата должен быть не позднее 18 часов, так как может быть нарушение сна.

Разработана схема потенциального применения продуктов пчеловодства с другими средствами, исключая использование гормональных и стимулирующих средств, которая была названа «Набор Казановы».

Среди продуктов пчеловодства, используемых с целью повышения мужской потенции, популярен и апилак, который изготавливают из пчелиного маточного молочка. Назначают по 0,01 г. 2—3 раза в сутки (под язык до полного рассасывания). Курс лечения 20—30 дней.

Таким образом, мы рассмотрели группы лекарственных веществ, которые способствуют коррекции сниженной половой функции у мужчин. Следует отметить, что в народной медицине ряда стран используются и другие препараты, которые можно было бы включить в названные нами группы. Так, например, известные очень давно шпанские мушки, которые и в настоящее время представлены в современных каталогах ряда стран, их можно, вероятно, отнести к группе адаптогенов, а экстракт из черных тараканов, описанный в учебниках по фармакологии в прошлом столетии, не получил распространенность в настоящее время.

Следует отметить, что в подборе специальных средств для повышения половой потенции у мужчин подход должен быть строго индивидуальный и требует консультации сексопатолога, психиатра, хирурга и других специалистов. Мы полагаем, что самолечение вряд ли даст достижение желаемого успеха. Мы также думаем, что, по возможности, следует избегать применения гормональных и сильнодействующих стимуляторов во избежание побочных эффектов.

Как отмечает Френкель М. М. в Московском лечебно-консультативном апитерапевтическом центре несколько лет по методам, предложенным им, лечат больных, страдающих сексуальными нарушениями. В основе его метода—применение продуктов пчеловодства: прополис, маточное молочко, пчелиный яд, пыльца и перга при лечении сексологических больных. Прежде всего, он отме-

чает, и мы считаем, это высказывание имеет солидную почву, только лечение больного, а не симптомов, приносит заметный эффект. В этом отношении апитерапия оказалось чрезвычайно эффективной. Автором предложены методики сочетанного лечения сексологических больных. Приоритетным методом лечения этой патологии считается апитерапия, как нами было отмечено и выше. Автор отмечает, что за последние годы все чаще и чаще встречается с группой пациентов с сексуальными нарушениями. Тому много причин, но главное чрезмерное употребление психотропных препаратов, средств, снижающих кровяное давление (гипотензивных средств), наркомания и алкоголизм, а также резкое ухудшение экологической обстановки.

В своих работах автор неоднократно отмечает, что апитерапия — не панацея. Для того чтобы методика лечения была эффективной, надо четко отбирать контингент больных для апитерапии. В одних случаях апитерапия—это вид самостоятельного лечения, а в других — сопутствующая терапия, включающая и хирургическое лечение.

При любой причине сексуальных нарушений не следует стараться тут же снять эти нарушения с помощью продуктов пчеловодства или другими методами физиотерапии. Прежде всего надо нормализовать эмоционально-волевую сферу, постепенно в рацион питания вводить натуральный пчелиный мед и цветочную пыльцу (обножку—не менее 30 г. в сутки), а затем приступать к лечению пчелиным ядом — ужалением. При выборе места пчелоужаления чаще всего использовать задне-срединный меридиан: точки ян-гуань (между осистыми отростками 4 и 5 поясничных позвонков), мин-мэнь (между осистыми отростками 2 и 3 поясничных позвонков), передне-срединный меридиан: точки ци-хай (на средней линии живота ниже пупка на 1,5 цуня), хуэй-инь (между наружными половыми органами и задним проходом), причем в этой точке следует немедленно после ужаления удалить жало. Желательно использовать меридиан мочевого пузыря, в частности, точку шень-шу (на уровне промежутка между осистыми отростками 2 и 3 поясничных позвонков, в сторону на 1,5 цуня), точку цияляо (ниже второго среднего крестцового гребешка), и точку чжунляо (ниже третьего среднего крестцового гребешка).

Указанные меридианы следует тонизировать, т. е. воздействовать малыми дозами пчелиного яда. Обычно с середины курса терапии одномоментно не более 8—10 пчелоужалений. В лечении

сексуальных нарушений довольно широко используется и маточное молочко (апилак). По завершении курса пчелоужалений надо рекомендовать поддерживающую дозу обножки—20 г в сутки на протяжении 2—3 месяцев. Количество сеансов пчелоужаления на один курс лечения не более 8—10 г.

Автор отмечает еще о целесообразности сочетания апитерапии с гомеопатическими средствами.

Как мы отмечали и раньше, в нашем центре нетрадиционного лечения заболеваний половых органов (Дагестан, Махачкала) все чаще и чаще встречаются больные с сексуальными нарушениями на почве хронических простатитов. В лечении таких больных мы широко используем апифитотерапию. Нами разработана методика комплексного лечения сексуальных расстройств у больных, страдающих хроническим простатитом с помощью продуктов пчеловодства в сочетании с растительными адаптогенами. Лечение проводится в три этапа. На первом этапе проводятся мероприятия по ликвидации воспалительного процесса в предстательной железе (около месяца). Широко используются препараты прополиса, меда, пчелоужаление, маточное молочко, пыльца (обножка), а так же принимаются настои, отвары, настойки трав с помощью разных методов введения микроклизмы, свечи, инстиляции (промывание), электро- и фонофорез и т. д. Пчелоужаление проводится в биологически активные точки акупунктуры курс лечения 8—10 процедур, с интервалом 1, 2, 3 дня, всего на курс лечения до 100 пчел.

На этом этапе в зависимости от стадии и формы воспалительного процесса принимаются и медикаменты, и физиотерапевтические процедуры.

На втором этапе мероприятия по восстановлению и закреплению сексуальных способностей только с помощью продуктов пчеловодства и лекарственных растений (апифитотерапия). Курс лечения около месяца.

На третьем этапе противорецидивное лечение апифитотерапией в период, предшествующий вероятности обострения простатита, при физических и эмоциональных перегрузках, после перенесенных простудных заболеваний и т. д.

Под нашим наблюдением находилось 260 больных с сексуальными расстройствами, страдающих хроническим простатитом. Наблюдение за больными проводилось в течение года.

Полученные результаты дают основание считать, что предложенный нами трехэтапный метод лечения сексуальных рас-

стройств при хронических простатитах с помощью апифитотерапии является довольно эффективным и перспективным.

Появление симптомов несовместимости, аллергии, повышенной чувствительности к продуктам пчеловодства и лекарственным растениям является противопоказанием для использования их в лечении сексуальных расстройств.

Таким образом, при анализе этого небольшого обзора по нетрадиционным методам повышения сексуальной активности у мужчин можно сделать вывод, что продукты пчеловодства в комбинации с лекарственными растениями следует рекомендовать широко, т. к. они достаточно эффективны и могут использоваться как самостоятельно, так и в комплексе с другими лекарственными средствами.

Общеукрепляющие средства из группы адаптогенов растительного и животного происхождения

Известно, что лекарственные препараты, полученные из растений, произрастающих в основном на Дальнем Востоке и в Сибири, а также из рогов (пантов) оленя, широко используются как лекарственные средства, имеют достаточно сложное химическое строение и обладают возбуждающим действием на центральную нервную систему. Установлено, что основные компоненты этих препаратов нормализуют функцию внутренних желез (эндокринной системы), если имеются какие-нибудь отклонения. При этом гипоталамус, гипофиз, половые железы и надпочечники работают в наилучшем режиме, что естественно повышает потенцию у мужчин. Это выражается в увеличении полового желаяния, усилении эрекции и эффективности оргазма. Они особенно эффективны в пожилом возрасте, когда имеются проблемы с эрекцией, а остальные функции сохранены. Препараты с этой целью применяются многие тысячелетия и получили высокую оценку (Васильченко Г. С, 1990).

Как молодые, так и пожилые мужчины при курсовом применении названных препаратов чувствуют себя значительно бодрее, у них повышена физическая и умственная работоспособность. Они заметно ощущают эффект омоложения. Препараты выпускаются в различных лекарственных формах: в виде настоек, растворов, капсулах, таблетках, порошках и предназначены для курсового при-

менения. Длительность курса зависит от самочувствия пациента. Передозировки препаратов могут выражаться в бессоннице, сердцебиениях, что требует наблюдения врача за эффективностью и безвредностью препаратов. Установлено, что по активности их можно расположить в убывающей последовательности: корень женьшеня, экстракт Левзеи жидкий, плоды Лимонника, экстракт Родиолы розовой, настойки Заманихи, настойка Аралии, Сапал, экстракт Элеутерококка, настойка Стеркулии, Пантокрин и др.

В исследованиях, проведенных проф. Сейфуллой Р. Д. и его сотрудниками, а также наши исследования показали, что введение растительных и животных адаптогенов в мед и последующее применение такого меда значительно усиливает их суммарный эффект (потенцирующее действие). Мед в данном случае выступает как энергетический продукт, необходимый для выполнения определенной работы, а также повышает проницаемость биологических мембран и гисто-гематических барьеров. Ниже приводим перечень наиболее широко используемых препаратов и их дозировок.

Корень женьшеня. Определенный интерес представляют исторические данные о растениях и, в частности, о женьшене, обладающих тонизирующим действием и используемых с древних времен для лечения полового бессилия.

Женьшень известен в Восточной медицине не менее 4—5 тысячелетий, а в Европу был привезен в 1610 году голландскими купцами из Японии. Его лечебные свойства, а именно, тонизирующее действие при импотенции было описано в 1 в. до н. э. в древнейшем китайском сочинении о лекарственных средствах «Шень-нун-бэн-цао», а лишь в 10 веке он был описан Авиценной в «Каноне врачебной науки». В 1675 г. женьшень был представлен русским послом в Китае Н. Г. Спафарием, который сообщил: **«И этот корень варяв и дают тем которые слабы от долгой немочи, и великую помощь подают».** После этого женьшень появился в России и занял свое достойное место среди лекарственных растений. Лекарственные свойства женьшеня были известны и индейцам Северной Америки, которые применяли его с лечебной целью. После женьшеневой лихорадки на Американском континенте он был почти полностью истреблен. Много поэтических преданий о женьшене дошло до наших дней. Очень большой популярностью пользуется женьшень в Китае, Корее, Японии, Индии и других странах. Он включен как составная часть в состав многих лекарств в этих стра-

нах.

Нам хотелось бы обратить внимание на использование женьшеня в домашней обстановке при горячей обработке. Довольно часто корейцы по совету врача используют женьшень в натуральном виде, сырым, разжевывая и проглатывая по маленькому кусочку. В других странах варят его в глиняных горшочках в течение продолжительного времени и пьют отвар и съедают твердую часть корня. В Северной Корее нам пришлось наблюдать, как женьшень был помещен внутрь выпотрошенного цыпленка, которого готовили на пару до кашицеобразного состояния. Эту кашицу затем употребляли по 1 чайной ложке в день. Женьшень применяется также в настоях, настойках, порошках, капсулах, в ампульных растворах и других лекарственных формах. Назначают внутрь (до еды) по 15—25 капель 3 раза в день в течение 10—15 дней.

Экстракт Левзеи жидкий. Большой интерес представляет уникальное растение, произрастающее в Сибири, Средней Азии, на Алтае, которое в народе получило название «маралий корень». Наблюдая за оленями маралами, было замечено, что в период гона, когда олени теряли много сил на любовные игры, они выкапывали корни травянистого растения и с большим удовольствием поедали их. И, действительно, подземная часть растений (корневище с корнями) в виде отвара оказывала значительную помощь при упадке сил и у пожилых людей, имеющих симптомы импотенции (снижение либидо и эрекции). Это растение имеет название левзея, по имени ботаника, который его изучал. Тонизирующие свойства маральего корня ни у кого не вызывали сомнений, однако возникал вопрос, чем же они обусловлены. Помимо многочисленных компонентов в этом растении были открыты экдизоны или экдистероиды, которые по своей структуре напоминают гормоны линьки насекомых.

Первые экдизоны из растений были описаны японцами, экдизоны из маральего корня Н. К. Абубакировым, а фармакологические свойства В. Н. Сыровым. Исследования, проведенные в лаборатории Р. Д. Сейфуллы, показали, что лекарственный препарат экдистен обладает явным анаболическим действием, т. е. способствует росту мышечной ткани, а также повышает потенцию у мужчин, которая возникла в результате переутомлений, алкоголизма, диабета и других состояниях. Кроме того, порошок из корней маральего корня в комплексе с цветочной пылью и ан-

тиоксидантными витаминами Е и С, скомпонованные в одной таблетке (леветон), по силе действия равен экдистену за счет усиливающего действия компонентов.

В виде спиртового раствора экстракт из корневищ с корнями левзеи назначается по 20—30 капель 2—3 раза в сутки. Курс лечения 15—20 дней.

Леветон — средство повышения потенции из натуральных биологически активных веществ, растительный анаболик, увеличивающий синтез белка в организме.

Леветон состоит из цветочной пыльцы, порошка корней левзеи (содержит фитоэкдистероид—эkdистен), витаминов Е, С, молочного сахара, которые скомпонованы в одной таблетке, усиливая влияние друг друга. Как известно, содержащийся в левзее компонент экдистен сам обладает тестостероноподобной активностью и повышает половую потенцию.

У мужчин и женщин улучшается общее состояние, усиливается либидо и сексуальная предприимчивость, улучшается обучаемость новому сексуальному опыту. Сохраняется и улучшается сексуальная сила и мощьность, сокращается эротическая заторможенность. Особенно эффективен у лиц, находящихся в алкогольных ремиссиях для повышения потенции. Препарат эффективен при астенических состояниях и переутомлении. Стимулирует иммунитет и обладает общеукрепляющим действием у людей пожилого возраста. Токсические эффекты не отмечены.

Рекомендуется по 3—4 таблетки в день 20—30 дней, 4—5 курсов в год.

Противопоказаниями к применению Левитона является аллергия к цветочной пыльце, что обычно пациенты знают по предшествующему опыту. В случае обнаружения аллергических явлений следует применять антигистаминные препараты (димедрол, диазолин, тавегил и др.).

Плоды лимонника. Оказывает выраженное возбуждающее, в том числе и на половые функции, действие.

Плоды китайского лимонника целесообразно применять в свежем или высушенном виде по 15—20 плодов или семян в течение двух недель, что повышает сексуальную и физическую работоспособность у мужчин. В отличие от сезонного действия женьшеня, китайский лимонник влияет во все времена года достаточно активно, не оказывает побочных эффектов даже при значительных передозировках и стойко корректирует астенические состояния раз-

личного генеза.

Европейцы в течение долгого времени не знали о тонизирующих свойствах китайского лимонника, в то время как в китайской, корейской и японской медицине он используется в течение 15 веков. В странах Востока его помещают на 2 место после женьшеня. Хорошо известно, что охотники Гольды не обременяли себя запасом пищи, когда им предстояло гнать зверя (соболя) в течение длительного времени. Горсть ягод китайского лимонника придавала им силы и зоркость. В китайской фармакопее он стоит на одном из первых мест, рекомендуемых для восстановления сил и повышения работоспособности. Так, летчики принимали препараты лимонника перед боевыми ночными вылетами.

Назначают внутрь в виде спиртной настойки по 20—30 капель или по 0,5 г. 2—3 раза в день в течение 10—15 дней.

Препараты лимонника противопоказаны при выраженном нервном возбуждении, повышенном артериальном давлении. Не рекомендуется прием в вечерние часы.

Экстракт родиолы жидкий. В народной медицине Алтая и Тибета корневище с корнями родиолы розовой (золотой корень) применяются свыше 500 лет как средство, повышающее потенцию, работоспособность, улучшающее самочувствие. И в настоящее время охотники и чабаны применяют золотой корень при длительных переходах в виде заварки в чае. Любопытной деталью является и то, что золотой корень вместе с рогом марала (панткрин) вручали как свадебный подарок жениху «для умножения/рода». Этот обычай сохранен и в наше время.

Назначают экстракт внутрь по 5—10 капель 2—3 раза в день (до еды). Курс лечения 10—15 дней.

Противопоказаниями к приему являются состояния выраженного эмоционального и психического возбуждения, склонность к подъему артериального давления. Не рекомендуется прием в вечерние часы.

В связи с острой нехваткой и хищническим истреблением женьшеня учеными разных стран был осуществлен поиск родственных растений, которые бы обладали аналогичным действием. Оказалось, что ближайшими родственниками в ботаническом отношении женьшеню являются растения семейства аралиевых, которые обладают сходным фармакологическим действием на организм и на его сексуальную функцию. Среди них представлены аралия маньчжурская, заманиха высокая и элеутерококк колючий.

Эти родственники женьшеня произрастают в Дальневосточной тайге и вобрала в себя многочисленные свойства своего именитого предшественника. Препараты, изготовленные из них, широко представлены в каталогах ведущих фармакологических фирм мира по поддержке секса в виде настоек, ликеров и других формах. Таким образом, названные растения семейства аралиевых могут быть по праву использованы как заменители женьшеня и с успехом применены как тонизирующее средство растительного происхождения.

Настойка заманихи. Растение, произрастающее на Дальнем Востоке, является сильным стимулятором, в том; числе и сексуальной сферы. Назначают по 30—40 капель в виде спиртового раствора (до еды) 2—3 раза в день в течение 15—20 дней.

Настойка аралии. Применяется в виде спиртового раствора из корней аралии маньчжурской.

Оказывает выраженный тонизирующий эффект. Рекомендуются по 30—40 капель 2—3 раза в день. Курс лечения — 15—20 дней.

Противопоказан прием при неврозах, сопровождающихся бессонницей, склонностью к гипертоническим кризам.

Сапарал. Препарат представляет собой смесь аралозидов, получаемых из корней аралии маньчжурской.

Назначается по 0,05 г. 2—3 раза в сутки (на ночь желательно не принимать). Курс лечения 10—15 дней.

Определенный интерес представляет разработанный профессором С. Я. Соколовым с соавтором и комплексный препарат, содержащий сапарал, который называется **сафинор**. Он состоит из сапарала, флаверина, инозина и оротата калия. Препарат рекомендуется особенно при реабилитации сексуальной функции после заболеваний сердца (ИБС) в виде курсового приема, как это представлено в инструкции по его применению (по 2 таблетки в день в течение 20 дней). Сафинор повышает физическую работоспособность и поддерживает сексуальную активность мужчин на должном уровне.

Экстракт элеутерококка жидкий. Спиртовой экстракт из корневищ с корнями элеутерококка колючего. Обладает значительным возбуждающим и стимулирующим действием.

Применяют внутрь по 2 мл (до еды) 2—3 раза в сутки. Курс лечения 15—20 дней. Не рекомендуется прием в вечернее время.

Настойка стеркулии. Спиртовая настойка из растений стеркулии платанолистной.

Является стимулирующим и тонизирующим средством, применяющимся при астенических состояниях, явлениях усталости и переутомления, половой слабости.

Назначают по 20—30 капель 2—3. раза в сутки в течение 20—30 дней.

Пантокрин. Представляет «собой спиртовой экстракт из неокостенелых рогов (пантов) марала, изюбра или пятнистого оленя. Также выпускается в виде раствора для инъекций и таблеток.

Обладает выраженным тонизирующим эффектом. Назначается внутрь, а также в виде подкожных или внутримышечных инъекций (по 25—30 капель 2—3 раза в сутки или по 1—2 таблетки 2 раза в сутки или—2 мл п/к, в/м ежедневно. Курс лечения 15—20 дней).

Препарат противопоказан при ишемической болезни сердца, атеросклерозе, заболеваниях почек.

Принципы эротического питания и эротическая кулинария

Человек ест то, что он ест — так говорили древние люди. Кто правильно питается, кто, благодаря уходу за своим телом, содействует установлению равновесия в работе желез внутренней секреции, кто ежедневными занятиями физическими упражнениями доживаются нормального функционирования обмена веществ и кровообращения, тот может быть уверен в том, что функция его половых органов осуществляется нормально, и, вследствие этого его не будут мучить те болезни, на которые жалуются люди, ведущие нервный, полный стрессов, малоподвижный образ жизни. Так как обед готовили до сих пор преимущественно женщины, то они и держали в своих руках ключ от любви мужчины. Поэтому иногда говорили и так: «Путь к сердцу мужчины лежит через желудок». Фридрих Ницше, чрезвычайно хорошо знающий человеческую суть, и, к тому же, любивший афоризмы, писал: «Кормите бестию лучше». Умение хорошо готовить — это проявление доброго отношения и любви. Это нужно чтобы быть здоровыми и счастливыми, и в интимном плане тоже. Есть еще один очень распространенный афоризм: «Лучше быть здоровым и богатым, чем бедным и больным». Так будьте же здоровыми, богатыми и счастливыми, мы вам искренне этого желаем.

Итак, с чего же начнем? Прежде всего, мы начнем с утвердительного ответа на весьма немаловажный вопрос о реальности

эротизирующего влияния отдельных пищевых продуктов на мужскую и женскую сексуальность.

Уже в древние времена было известно, что питание влияет на половые функции. Так, острые блюда, обилие мяса и яиц, мясной бульон и соль вызывали на фоне возбуждения нервной системы выраженное повышение половой возбудимости и потенции. Было известно, что обильная, изысканная еда способствует повышению сексуальности, и поэтому монахи изнуряли себя длительными постами, чтобы избежать дьявола-искусителя и в тяжком постоянном труде забыть о сексе. В древности женщина первой стала отличать ядовитые растения от полезных, так как именно она занималась семейным очагом и детьми, тогда как мужчина охотился. И, именно, женщина тысячелетиями накапливала опыт приготовления напитков, отваров, настоек, зелья, имеющих различные названия: снотворные, возбуждающие, расслабляющие, сексуальные. Женщины готовили тысячи снадобий и «привораживали» мужчин к себе. Конечно, дело состоит совсем не в колдовстве или в каком-то чуде, а находится в самой непосредственной связи определенной пищи и конкретных напитков с эротикой и воздействием на сексуальные функции методом проб и ошибок.

Теперь немного истории. Существует в науке и в литературе понятие «афродизиака» (от греческого — любовные наслаждения), то есть вещества, стимулирующие половое влечение и половую активность, к которым относятся чаще всего различные средства растительного и животного происхождения. Еще в глубокой древности в мифах, легендах, и сказаниях упоминалась живая и мертвая вода, а также чудодейственные средства, способные якобы превратить глубокого старца в красивого юношу, почувствовать себя вновь молодым, здоровым, полным сил, активной потенции и способности любить. Причем, в эпосе каждого народа в различные исторические эпохи, как правило, встречаются описания разных «любовных напитков» и кушаний, распалляющих страсть и возбуждающих желание. Так, например, народная молва причисляет к таким веществам лук, яйца, сельдерей, мед, шоколад, амбру, горчицу, крабов, устриц, женьшень, бобровую струю, золотой корень. В известной индийской книге о технике любви «Кама-сутре» рекомендуется перед любовней встречей поесть блюда из риса, сваренного в молоке, воробьиных яиц, тушеного лука и меда. Французский король Генрих IV для поддержания бодрости и активности каждое утро выпивал рюмку коньяка, смешанного с яичным желт-

ком, а кельты, известные своей воинственностью, ежедневно употребляли темное пиво и тоже с желтком яйца.

Самое интересное, что эти средства, используемые для достижения тех же целей, эффективны и поныне, их рецепты приводятся в некоторых кулинарных справочниках и на их основе созданы и создаются различные стимулирующие напитки (мы приведем рецептуру некоторых из них далее). Начиная с эпохи Возрождения, царским напитком стал так называемый «папский соус». Готовился он следующим образом: к нескольким кусочкам телятины добавляли чайную ложку масла, а также мелко нарезанную ветчину, лук, морковь, сельдерей и петрушку. Затем, спустя некоторое время, доливали столовую ложку белого вина и бульон, добавляли несколько долек чеснока и гвоздику, лимонную корочку и зелень. Всю полученную смесь варили на слабом огне. Полученный в процессе такого приготовления соус тщательно процеживали и подавали к столу. Говорят, что этот продукт обладал чрезвычайно активизирующей, потенцирующей силой и буквально творил чудеса. Один из врачей прошлого века писал, что рыба и другие дары моря, такие, как раки, langoustes, сепии, устрицы, мясо акул считаются сильными любовными стимуляторами. Зигмунд Фрейд был убежден, что самыми эффективными стимуляторами половой потенции являются ржаной хлеб, тыквенные семечки, сушеные плоды, крапива, грибы. Что касается напитков, то римский драматург П. Теренций писал: «Без Бахуса Венера холодна».

Итак, мы можем сделать вывод о том, что у каждого народа еще в древние времена имели свои представления, какие же средства стимулируют сексуальность и что надо употреблять в пищу, чтобы на долгие годы сохранить жизненную силу, здоровье и все качества, свойственные молодости.

Таким образом, традиционно выделяются два основных принципа питания, укрепляющего мужскую сексуальность. С одной стороны, высокая калорийность пищи, и, с другой стороны, использование продуктов, обладающих специфически активизирующим действием. Причем, в разных уголках света предпочтение отдается различным продуктам питания. Так, например, в западноевропейской культуре «считается, что потенцирующим воздействием обладают сырые куриные яйца, в то время как в восточных странах с этой целью употребляют также весьма экзотические блюда, как свежая кровь змей, семенники животных. В Корее, например, и сегодня варят, кашу с мясом ядовитых змей, якобы

укрепляющую сексуальную силу. Японцы для этих целей употребляли гигантских мидий, египтяне — неимоверное количество чеснока, китайцы предпочитают мясные блюда из собачатины в сочетании с напитком из растительного масла, смешанного со свежей черепаший кровью. Причем, китайские медики полагают, что эти питательные вещества являются не только средствами, повышающими мужскую половую потенцию, но и значительно увеличивающие физическую работоспособнее спортсменов («Ровесник», 1994, № 5).

У славян таким целебным действием наделялись пряности, лук, петрушка, чеснок, мед. Для поддержания сексуальной активности в самый ответственный момент семейной жизни молодоженам предлагали употреблять в своем пищевом рационе, орехи, семена (иногда в проросшем виде) различных растений, чеснок. Что касается чеснока, то нам кажется, что на нем нужно остановиться отдельно, ибо ему в различные времена и различными народами приписывалась поистине чудодейственная сила. Цитируем дословно. «Признайтесь: если бы вы в наши дни повстречали человека с луковицей чеснока повешенной на шее, то, наверное, немало тому подивились бы... Между тем, в глубокой древности это был довольно распространенный обычай, в то время луковица чеснока считалась амулетом, предохраняющим от болезней и «отгоняющим злых духов». Теперь то мы знаем, что фитонциды чеснока действительно обладают противомикробным действием, и постоянное ношение его луковицы на теле взаправду могло отпугивать коварных невидимок.

По свидетельству историков, чеснок с незапамятных времен употребляется в пищу. Так, при сооружении знаменитых древнеегипетских пирамид рабам ежедневно добавляли к пище дольку чеснока. Это укрепляло их силы и выносливость, а заодно дезинфицировало им желудки и прочищало артерии от внутренних наслоений. Да и самый ранний рецепт лекарства из этого растения, дошедший до нас, обнаружен на клинописной табличке и относится приблизительно к тому же времени (3000 лет до н. э.). Много позднее, уже в средние века, чеснок, как пряное и лекарственное растение, помимо своей родины — Южной Азии, завое-

вал популярность в большинстве стран Европы и Азии. В настоящее время чеснок употребляется в пищу повсеместно. Кстати: название «чеснок» происходит от древнего кельтского слова «алл», что означает «жгучий». Рассказывают, что в 80 году н. э. Нерон приказал давать чеснок римским legionерам для повышения их физических сил и боеспособности.

Впервые как лекарственное растение чеснок подробно описал древнеримский врач грек Диоскорид. На профилактические и целебные свойства чеснока указывали и такие всемирно известные ученые-медики, как Гиппократ и Гален. В те далекие времена чеснок назначали при отсутствии аппетита, истощении, кашле, заболеваниях кишечника, кожных и некоторых других заболеваниях. В дальнейшем показания для лечения чесноком еще больше расширились. Так, выдающийся ученый и врач средневекового Востока Ибн-Сина (Авиценна) примерно еще тысячу лет назад советовал применять его «от всяких заболеваний», о чем свидетельствуют и рецепты Ибн-Сины, в которых часто фигурирует чеснок.

Нельзя не согласиться с утверждением ряда исследователей о том, что в течение всего средневековья и вплоть до времени исследований Пастера (середина XIX века), который ввел в лечебную практику первые вакцины, чеснок был основным средством против бактериальных заболеваний. Так, в одной из старинных русских рукописей можно прочитать: «Чеснок почитается всеобщим предохранительным лекарством от яда, прилипчивых и заразительных болезней, а наипаче от чумы». Во время эпидемий рекомендовалось принимать чеснок внутрь и натираться им. Когда в одном из Российских городов в прошлом веке вспыхнула чума, люди буквально за два дня сгорали в огне этой страшной эпидемии. Но вот людям посоветовали для предупреждения заражения натираться чесночным маслом. И те, кто последовал этому мудрому совету, были спасены от неизбежной смерти». («Фармацевтический вестник», 1994).

В русской народной медицине чеснок и поныне — одно из распространенных средств. Чаще всего его употребляют для улучшения пищеварения: чеснок возбуждает аппетит, усиливает вы-

деление пищеварительных ферментов и желчи, способствует лучшему усвоению пищи. Он обладает также болеутоляющим и успокаивающим действием. Кроме того, чеснок усиливает мочеотделение, расширяет периферические и венечные сосуды сердца; усиливает сокращение миокарда и замедляет сердечный ритм. Чеснок стимулирует так же функцию половых желез, поэтому издавна он применялся для приготовления «любовных блюд».

При рассмотрении проблемы воздействия питательных веществ на различные функции организму человека, и, в частности, на его сексуальность, необходимо, отметить, что поступающие через желудочно-кишечный тракт с пищей сложные органические соединения (белки, жиры и углеводы) распадаются до элементарных частиц и при этом утрачивают свою изначальную структуру и возможности того или иного физиологического действия. Но, в тоже время, создаваемый избыток простых соединений, в частности, аминокислот, облегчает синтез или ускоряет распад определенных белков, к которым относятся вырабатываемые в организме гормоны и другие, биологически активные вещества. Помимо выполнения чисто энергетической задачи, а именно, обеспечение половой функции за счет высококалорийной диеты, многие питательные вещества содержат важнейшие компоненты обменных процессов, витамины. Установлено, что половые гормоны образуются в организме человека при достаточном поступлении витаминов А и Е, на, прежде всего, витамина Е, который называется также антистерильным, т. е. сохраняющим способность к деторождению. Этот витамин необходим для образования гормонов желтого тела.

При отсутствии витамина Е организм женщины не способен вырабатывать в достаточном количестве эти гормоны, что вызывает целый ряд осложнений, связанных с рождаемостью, начиная от зачатия, прерыванием беременности и кончая различными осложнениями в функционировании молочных желез. Витамин Е необходим не только женщине, но в такой же мере и мужчине, так как его половые железы функционируют нормально лишь в том случае, если в пище наряду с другими витаминами содержится достаточное количество витамина Е. Витамин Е содержится в наибольшем количестве в зернах злаков, особенно, в зернах пшеницы или пшеничном масле. Женщины—любительницы мучных изде-

лий никогда не страдают от недостатка витамина Е.

В случае дефицита в организме витамина Е, конечно, можно принимать чистый витамин Е, но лучше всего используйте совет не допускать такой ситуации и следить за тем, чтобы ваша пища постоянно содержала витамин Е в необходимом количестве. Помимо злаковых витамин Е содержится в животных жирах, куриных яйцах, тресковой печени и ягодах облепихи. Что касается витамина А, то его больше всего в моркови, много его также в цветной капусте, облепихе, помидорах. Витамины группы В обеспечивают эффективную проводимость нервных импульсов по нервам, что чрезвычайно важно для осуществления процесса полового возбуждения. Они содержатся в достаточном количестве в зернах и бобовых культурах, картофеле, помидорах, цветной капусте, рыбных, молочных и мясных продуктах. Витамин С способствует оптимальному функционированию системы кровообращения, в том числе и циркуляции в тазовой области, что, естественно, крайне важно для нормального протекания полового акта. Его используют для лечения сосудистой недостаточности половых органов. Рекордсменом по содержанию витамина С является шиповник (650 мг и 100 г. свежих ягод и 1100 мг в 100 г сушеных). Много его также в черной и красной смородине, облепихе (200 мг на 100 г ягод), в сладком болгарском перце, свежей, квашеной и цветной капусте, помидорах.

Если составить список продуктов, в которых содержатся эти и другие крайне необходимые для жизнедеятельности и, в частности, для протекания полового акта, витамины, то вряд ли найдется хотя бы один, не входящий в этот список.

Новые подходы в кулинарном искусстве. Современных мужчин и женщин кроме множества других проблем волнуют такие: «Как быть в хорошей физической и психической форме?». Как сохранить молодость, привлекательность и оптимальный вес в сочетании с нормальной сексуальной активностью на фоне постоянных стрессов, нервных срывов, малоподвижного образа жизни и многочисленных «перекусов» в течение дня? Как правильно питаться, чтобы тебя, с одной стороны не мучило постоянное чувство голода, если ты используешь одну из новомодных «диет», и, с другой стороны, чтобы не переедать, постепенно теряя стройность и привлекательность?

И поэтому сегодня ученые и практики стараются решить задачу использования всего накопленного историей опыта и знаний на

стыке таких искусств и наук, как кулинария, медицина, физиология, психология, сексология, фармакология, по созданию новых современных подходов в проблеме правильного питания.

Первая и главная позиция, отличающая современную кулинарию, состоит в том, чтобы как можно больше использовать в процессе приготовления пищи натуральные, экологически чистые продукты (овощи, фрукты, дикорастущие травы, молочные продукты, крупы, рыбу и продукты моря). Что касается мяса, то его целесообразно применять только в отварном или запеченном виде. Вторым чрезвычайно важным принципом является процесс приготовления пищи на так называемой «растительной подушки», когда на дно посуды укладывается слой самых разнообразных овощей, на них—другой слой—из мяса или рыбы и поверх всего этого опять овощи. Затем заливается слегка подсоленная горячая вода (в пределах 90°C) и быстро доводится до кипения; без дальнейшего поступления тепла блюдо просто настаивается при плотно закрытой крышке (так, кстати, готовили пищу на Руси тысячи лет в русской печи) в течение 40 минут—1 часа. В дальнейшем после прерыва в нагревании блюдо вновь доводят до кипения и подают к столу. Такой способ приготовления пищи получил название метод «антракта» или «пульсирующего нагревания». Причем, многочисленные научные исследования, проведенные в нашей стране и современные данные, полученные в области питания за рубежом, показали огромное преимущество такого способа приготовления пищи, позволяющего получать ее во вкусном и полезном виде с сохранением пищевой стоимости продуктов и без разрушения витаминов, минеральных веществ, пигментов, органических кислот. Что касается приготовления чисто овощных блюд, то их достаточно варить всего одну минуту — и они готовы. Теперь пару слов о крупных изделиях: лучше всего смешать 4—5 видов различных круп и варить их одновременно, но используя все ту же «растительную подушку».

А теперь кратко остановимся на основных требованиях, предъявляемых к эротической кухне, вытекающих из всего вышеизложенного, касающегося позиций кулинарного искусства:

1. Эротические блюда и напитки должны быть легко усвояемые;
2. Эротическая пища должна обладать высокой калорийностью;
3. Эротические блюда и напитки должны быть разнообразными;

4. Прием пищи должна оформлять красивая сервировка и приятная, расслабляющая обстановка.

Кулинарная эротика широко использует для приготовления пищи плоды, овощи, травы, пряности, приправы, молочные продукты (кефир, йогурт, творог, сыр). Очень полезны крупяные композиции на «овощной подушке», мясо крупного и мелкого рогатого скота, кроликов, зайцев, птицы, рыбы.

Для эротической кухни характерно быстрое приготовление пищи с использованием метода «пульсирующего нагревания».

ФАРМАКОЛОГИЯ ПИЩИ И НЕКОТОРЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ ПОТЕНЦИИ У МУЖЧИН

Многие мужчины готовы использовать любые средства, обещающие повышение их сексуальной потенции, руководствуясь рекомендациями чисто рекламного характера, разного рода восторженными отзывами, которые на самом деле зачастую лишены сколько-нибудь серьезного физиологического обоснования. На наш взгляд — это заведомо ложный путь. Рационально рассчитанное, научно обоснованное и полноценное питание является важнейшей составной частью жизнедеятельности организма, в том числе, такой ответственной составляющей, как его интимная сексуальная жизнь.

Изобретательные и думающие врачи, ученые и не в последнюю очередь наблюдательные и любознательные люди, не имеющие никакого прямого отношения к медицине, непрерывно ищут и отыскивают все новые и новые средства питания, помогающие улучшить мужскую потенцию. Так, зная особенности воздействия того или иного пищевого продукта на сексуальную функцию, возможно, установить, какой из них является наиболее предпочтительным индивидуально для каждого конкретного случая расстройств сексуальной сферы.

В связи с этим нам представляются чрезвычайно интересными подходы, изложенные известным специалистом в области питания В. С Михайловым в своей книге «Эротическая кулинария» к проблеме взаимосвязи фармакологического воздействия пищи и секса. Так, автор говорит о том, что на нашу сексуальность влияют

множество самых разнообразных факторов и, самое главное, что среди них — качество пищи, которую мы употребляем. Причем, с этой точки зрения все продукты питания, используемые в ежедневном рационе можно разделить на три группы:

- а) положительно влияющие на потенцию и не приносящие вреда организму;
- б) отрицательно влияющие на потенцию и приносящие вред организму;
- в) абсолютно нейтральные.

Итак, следуя этим принципам и зная, что наибольшее значение в человеческом организме имеют белковые субстанции, из которых состоят его клетки и ткани, начнем с белковой пищи. Именно белки обеспечивают устойчивую жизнедеятельность практически всех функций организма, считаясь строительным материалом для создания и обновления клеток. Потребность в приеме белковых продуктов особенно увеличивается с возрастом. Белки нельзя заменить углеводами или жирами, поскольку они являются необходимыми компонентами питания. Их калорийность равняется калорийности углеводов: а именно 4,1 калорий на 1 г. В состав белков входят аминокислоты, часть которых содержится только в белках животного происхождения: в мясе, рыбе, молоке и кисломолочных продуктах, яйцах. Аминокислоты содержатся также в овсе, соевой муке, но в значительно меньших количествах. Растительная пища в целом беднее по содержанию в ней белков и поэтому организму ее требуется больше. С одной стороны, как показывает практика вегетарианства, человек может обходиться без животных белков, заменив мясо и мясные продукты, яйца, дары моря.

С другой же стороны для поддержания высокой сексуальной активности, которая предусматривает значительный расход энергии, потребность в животных белках возрастает уже хотя бы потому, что в них значительно выше содержание аминокислот. Кроме того, мясные блюда вкуснее, аппетитнее, и чувство сытости держится гораздо дольше. Однако необходимо предупредить что, если вы собираетесь после сытного ужина, состоящего из огромного куска мяса с жареным картофелем, да еще пирожным или тортом на десерт в придачу, сразу же отправиться в постель и показать, какой вы чудо-любовник, то берегитесь! Такой ужин может начисто лишить вас какой-либо активности в сексе, в лучшем случае, вы, может быть, кое-как справитесь со своими мужскими обязан-

ностями, а в худшем — просто уснете. Так в чем же дело? А дело в том, что употреблять тяжелые мясные блюда непосредственно перед занятиями любовью нельзя, поскольку они перевариваются в течение нескольких часов, создавая тем самым дополнительную нагрузку на организм, что может сказаться роковым образом на ваших сексуальных способностях. То же самое относится к колбасным изделиям и жирным сырам и, в меньшей степени, к молоку, кефиру, творогу. Творог — просто необходимый продукт, содержащий метионин, но употреблять его лучше в виде острых закусок в смеси с чесноком и сырыми овощами. Кроме того, из мелкого натертого сыра и творога можно приготовить смеси для заправки мясной и рыбной пищи. Поскольку сыры относятся к высококалорийным продуктам, то их тоже нужно использовать в очень небольших количествах.

Среди растительных белков легче всего усваиваются соевая мука и овсяные хлопья. Поэтому вечером будет полезен протертый овсяной суп или не очень густая овсяная каша. Следует обратить внимание и на хорошо зарекомендовавший себя в практике питания спортсменов легко перевариваемый продукт питания, который содержит высококачественные животные и растительные белки. В него входят соевая мука и молочный белок; причем, надо отметить, что эта смесь кроме высоких питательных качеств обладает очень приятным вкусом, она не отягощает желудок, хорошо усваивается и именно поэтому является хорошим средством для регулирования белкового баланса в организме. Эту смесь целесообразно использовать в виде пищевой добавки к молочным продуктам, супам, пудингам, салатам в качестве так называемого «энергетического» стимулятора сексуальных функций.

Всякий количественный и качественный перегиб в ту или иную сторону при приготовлении пищи не только не обеспечит устойчивость в функционировании сексуальной сферы, но и нередко может вызвать его снижение. Следовательно, чтобы повысить сексуальную активность мужчины, необходимо использовать разнообразный ассортимент натуральных животных и растительных белков, учитывая степень их питательности, вкусовые качества, оптимальное количество в каждой конкретной порции, составляя из них правильные дневные рационы.

Кроме того, с целью стимуляции половой сферы рекомендуется прием смешанной пищи, т. е. целесообразно дополнить, например, кусочек мяса или рыбы желательным овощным гарниром. Ка-

кие же овощи, лучше всего употреблять и в каком виде? Ответ: самые разнообразные — картофель, капуста (белокочанная, цветная), морковь, помидоры, свекла, лук зеленый или репчатый, чеснок. Причем, употреблять их лучше в виде сырых салатов, винегретов, смешанных из разных овощей, трав и корней.

То же самое относится к фруктам и ягодам. Чем более разнообразным будет ваш стол и чем больше вы будете их есть в свежем виде, тем большее количество витаминов, минеральных солей, ароматических соединений и биостимулирующих веществ, активизирующих работу внутренних органов и, в частности, potenziрующих сексуальную активность, получит ваш организм. Наиболее распространенными в нашей природной полосе фруктами, весьма полезными в плане активирующего влияния на половую сферу, являются яблоки, сливы, вишни, абрикосы, персики, виноград. Среди ягод — это малина, земляника и клубника, черная и красная смородина, черноплодная рябина, голубика, ежевика, облепиха, клюква, шиповник, черника. Из цитрусовых чрезвычайно важны и полезны, в этом плане лимоны, мандарины, апельсины, грейпфруты, гранаты. В последние годы нам стали доступны привозимые в нашу страну круглогодично такие экзотические фрукты, как ананасы, киви, авокадо, бананы и т. д. О высокой биологической ценности всех этих продуктов писали еще целители Древней Греции и Рима, считая их поистине чудодействующими средствами. А выдающийся представитель медицинской школы Ибн-Сина (Авиценна) для повышения мужской потенции рекомендовал также регулярно употреблять перец, корицу, мускатный орех, кардамон, гвоздику, клубни сныти, мускус, мед и другие продукты, богатые биологически активными веществами, стимуляторами растительного происхождения.

А теперь немного о спиртных напитках. Наверное, каждый из нас испытал на себе то необыкновенное чувство легкости, раскованности, приятного возбуждения и чудесного настроения, выпив немного коньяка или хорошего вина. И, действительно, это так, кроме того, после небольшого количества спиртного, наверняка, вы это чувствовали и сами, отмечается помимо чисто эмоционального воздействия и значительное повышение сексуальности: усиливается желание, половой близости, иногда даже появляются спонтанные эрекции полового члена. Итак, вы уже, конечно, поняли, что мы хотим сказать. Да, вы правы, высококачественные виноградные сухие и крепленые вина, мускаты, мадера, херес, наливки,

настоянная на водке цедра citrusовых, безусловно приняты в небольшом количестве, будут весьма полезны для ночи любви, придавая особую остроту всем сексуальным ощущениям одновременно с усилением силы потенции, и полагая иногда избавиться от различных комплексов, чувства стыдливости и скованности. Пиво же вызывает противоположный эффект, не способствуя эрекции.

И, наконец, благородные напитки: чай, кофе. Как указывает в своей книге В. С. Михайлов, чай в России появился в 1638 году, когда послы Золотой Орды подарили московскому царю Федору Михайловичу несколько пудов «китайской травы». Долгие годы чай пили только в царских хоромах, поскольку его ввозили из Китая, хорошо заваренный чай обладает выраженным возбуждающим, тонизирующим действием и очень хорош для ночи любви. Однако будьте осторожны, не забывайте о его мочегонных свойствах.

Весьма интересно история кофе. Как говорится в легенде, арабский пастух заметил, что козы ведут себя очень резво по части секса, когда съедают листья вечнозеленого кустарника, который и был в последствии назван кофе. Свежий, благоухающий крепкий кофе с поистине божественным свойством, активизирует потенцию и сексуальность.

Далее мы приводим некоторые практические рецепты приготовления различных напитков, настоек и блюд для поддержания и повышения сексуальной потенции у мужчин.

Рецепты Ибн-Сины («Фармацевтический вестник», 1994).

По утверждению Ибн-Сины (Авиценны) существует лекарство, которое намного увеличивает половую способность мужчин и даже «подходит для царей». Вот его состав:

Хвост нильского варана — 45 г; семена моркови, репы, белого сладкого лука, крапивы — по 30 г; семена черного перца, белого перца и длинного перца — по 15 г; яичек петуха—30 г; печеного мышиноного лука — 12 г; ясеня — 18 г; мозга самцов воробьев, которые живут на заборах—12 г.

Все это измельчить и смешать с коровьим маслом и медом: масла взять одну треть, а меда две трети и поместить в стеклянную банку. Принимать по 1,5 г смеси с десертным вином после еды 3 раза в день.

Если вам удастся раздобыть «мозг самцов воробьев, которые живут на заборах» и «яичек петухов», то, конечно можете попы-

таться воспользоваться этим «царским лекарством» от импотенции....

Но древний врач приводят и более доступный рецепт для повышения эрекции: семена лука — 6 г, семена конопли—18 г, семена дикой моркови—9 г, семена крапивы и белого мака—по 12 г, очищенный кунжут—15 г, сахар—18 г. Измельчить и смешать. За один раз принимать 6 г смеси с разбавленным десертным вином.

А вот ещё один древний рецепт для повышения потенции у мужчин: корни дикой спаржи, коровье молоко и сливочное масло — по 1 кг, семена моркови и репы — по 90 г. Сухие средства измельчить и смешать с молоком и маслом. Кипятить до тех пор, пока не выпарится молоко и останется густая масса. Принимать один раз в день по 85 или 170 г.

Настойка чеснока на водке — одно из старинных народных средств. Для этого обычно берут 200 г мелко нарезанного чеснока, заливают 0,5 л водки и настаивают в течение недели. Употребляют настой по столовой ложке перед сном.

Водная настойка чеснока. Для этого 1 кг высококачественного чеснока мелко нарезать и поместить в трехлитровую банку, залив одним литром кипяченой воды. Банку закрыть капроновой крышкой и настаивать в темном месте от 15 до 30 дней. После этот снадобье готово к употреблению, но принимать его лучше с молоком, чтобы нейтрализовать кислотность желудочного сока (1 чайная ложка настойки на стакан кипяченого молока за 15 — 20 минут до приема пищи). При приеме этой настойки организм освобождается от излишнего холестерина и солевых отложений, что способствует предупреждению сердечно-сосудистых, онкологических и других недугов. Отмечено также омолаживающее действие, улучшение зрения, повышение потенции.

Приведем несколько современных рецептов эротической кухни (клуб гурманов «Московский комсомолец», 1994).

Уха макарьевская приказничья. 1 налим, 2 стерляди, по 2 корня петрушки и сельдерея, 2 луковицы, корица, гвоздика по вкусу, 1/2 стакана мадеры, соль по вкусу, 2 литра воды, несколько ломтиков пшеничного хлеба, 1 лимон.

Луковицы нашпиговать корицей и гвоздикой, коренья петрушки и сельдерея мелко нарезать, уложить в кастрюлю и залить холодной водой. Воду довести до кипения и опустить в нее куски стерляди и налима. Хорошо проварить до готовности рыбу и снять с огня. Влить в кастрюлю 1/2 стакана мадеры (можно меньше по

вкусу), искрошить пшеничный хлеб и нарезанный кружками лимон.

В прежние времена в кастрюлю, где варилась эта уха, ставили бутылку мадеры, которая прогревалась, таким образом, в течение всего процесса приготовления. На стол уху подавали вместе с мадерой.

Гусарская печень. 1 кг говядины, 50 г сливочного масла, 1/1 стакана тертого желтого сыра, 2 луковицы, 2 яичных желтка, 1/2 стакана панировочных сухарей, соль, перец, молотый по вкусу.

Кусок мякоти говядины (от толстого края) хорошо отбить тыжкой, посолить и пожарить в духовке основным способом, поливая соком или бульоном. Пока мясо жарится, приготовить фарш: лук очень мелко нарубить и слегка обжарить на сливочном масле. Затем смешать его в миске с тертым сыром, желтком яиц, перцем, солью, панировочными сухарями.

Кусок жареного мяса нарезать ломтями (в палец толщиной), но, не дорезая до конца (так, чтобы получилось подобие блокнота с листами). Между ломтями мяса уложить слои фарша и перевязать широкой лентой так, чтобы он не разваливался при дальнейшей обработке. Уложить мясо в кастрюлю, облить соком, и оставшимся от жарки мяса, накрыть крышкой и тушить до готовности. Готовое мясо вынуть из кастрюли, освободить от ленты и нарезать поперек лапшой. Куски уложить на блюдо и украсить любым сложным гарниром.

Соленые фаршированные огурцы. 4 огурца, 200 г филе судака или трески, ломтик пшеничного хлеба, 30 г сливочного масла, 2 столовые ложки молока, 1 небольшая луковица, 2—3 дольки чеснока, по 1 столовой ложке растительного масла, пшеничной муки, томатной пасты, зелень, соль по вкусу.

Приготовить фарш: вареное филе рыбы пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом, добавить соль, перец, и снова пропустить через мясорубку. Затем добавить сливочное масло и хорошо перемешать. Соленые огурцы разрезать вдоль пополам, удалить семена, наполнить рыбным фаршем и половинки сложить, придав вид целого огурца. Приготовить соус: лук мелко нашинковать, поджарить на растительном масле, добавить томатную пасту, и помешивая, хорошо прогреть. После этого в сковородку положить обжаренную муку, рубленый чеснок, лавровый лист, перец, влить 1/2 стакана бульона, в котором варилась рыба, и прокипятить 5—10 минут. Затем снять с огня и

остудить. Перед подачей огурцы посыпать зеленью.

Душистый таежный сбитень. 1 кг белого пчелиного меда, 40 г хмеля, пряности (гвоздика, корица, кардамон, мята и др.) по вкусу, 3 литра воды.

Мед растворить в 3 литрах кипятка, тщательно перемешать и выдержать в течение суток. Затем при непрерывном перемешивании прокипятить его на слабом огне в течение двух часов (снижая пену). За 15 минут окончания кипения в мед добавить хмель и пряности. Слить смесь в чистый бочонок, когда она остынет, добавить в нее полстакана жидких дрожжей. Бочонок укупорить и вынести в ледник на 14 дней. После выдержки сбитень сцедить и разлить в бутылки, хранить которые следует в холодильнике.

Современные рецепты эротической кухни по В. С. Михайлову.

Винегрет сырой. 1 столовая ложка тертой свеклы, 1 столовая ложка свежей тертой моркови, 1 столовая ложка квашеной капусты, 1 столовая ложка тертой сырой тыквы, 1 чайная ложка тертой сырой белокочанной капусты, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки майонеза.

Все компоненты смешивают и быстро заправляют майонезом.

К таким сырым винегретам хороши как небольшая добавка: свежие листья малины, смородины, крапивы, лебеды, подорожник и другие травы.

Салат морковный. 1 средняя морковь, 1 столовая ложка рубленого зеленого лука, 1 чайная ложка майонеза.

Морковь натирают на крупной тёрке, смешивают с зеленым луком и заправляют майонезом.

Фаллические котлетки. 1 стакан фарша говяжьего, 1 морковь, 2 луковицы, 1/2 стакана рубленой цветной капусты, 2 зубчика чеснока, соль, 1 чайная ложка рубленой зелени петрушки.

Мясо без костей пропускают через мясорубку вместе с овощами и чесноком, массу тщательно вымешивают, добавляют соль, и если она густая, чуть-чуть подливают воды, чтобы фарш был эластичный и влажный, добавляют мелко рубленую зелень петрушки.

Из фарша готовят фаллос в натуральную величину, аккуратно кладут на противень и запекают в горячей духовке при температуре 200—220°C в течение 15—20 минут. Выпеченный фаллос укладывают на блюдо и подают с овощами и зеленью, украшают в эротическом стиле (можно вырезать из овощей фигурки и украсить ими блюдо).

Рекомендуется котлетки снабдить эротическими названиями, как в меню.

Такие фаллические котлетки готовят из самых разнообразных овощей, трав, корней, плодов, съедобных, дикорастущих, подбирают соотношения мяса и растительных добавок так, чтобы масса не разваливалась, рекомендуется слегка добавлять в фарш манную крупу для связи или одно—два яйца.

После того, как фарш готов, его ставят на 30—40 мин в холодильник для структурирования, фарш становится нежным, сочным, и не разваливается.

Творог с морковью и чесноком. 2 столовые ложки творога, 2 зубчика чеснока, 1 морковь. Морковь натирают на тёрке, смешивают с творогом, добавляют рубленый чеснок и подают к столу.

Брынза с яйцами. 1 столовая ложка тёртой брынзы, 2 яйца, 1 столовая ложка творога, 1 свежий огурец, 1 луковица, соль.

Брынзу натирают на тёрке, яйца отваривают всмятку, очищают и мелко рубят прямо в миске, чтобы не растекался желток, смешивают смесь с рубленным огурцом, творогом, рубленой луковицей; если брынза несоленая, можно добавить соль.

Так готовят молочные продукты и яйца с обязательным добавлением овощей, трав, корней. Творог нельзя нагревать, но можно придать ему новый вкус и аромат, создав «растительную подушку».

Чай с травами, 1 столовая ложка сухого чая, 1/2 чайной ложки зверобоя продырявленного, 1/2 чайной ложки мяты перечной, 1/2 чайной ложки ромашки аптечной, 1/2 чайной ложки листьев малины, (все травы в сухом виде), 3 стакана воды.

Чай смешивают с хорошо измельченными травами, заливают крутым кипятком и настаивают без нагревания в плотно закрытой посуде 8—10 минут. Пьют чай горячим с медом, изюмом, сладкими фруктами.

Кофе с травами. 1 столовая ложка молотого кофе, 1 чайная ложка сухой душицы обыкновенной, 1/2 чайной ложки листьев лимонника (в сухом виде).

Порошок кофе смешивают с сухими листьями душицы обыкновенной и измельченными листьями лимонника, заливают двумя стаканами горячей воды, медленно, при помешивании доводят до кипения и сразу же снимают с огня: настаивают 5—6 минут. Кофе процеживают и пьют, слегка подслащивая сахаром.

Чай с кофе с травами готовят в самом широком ассортименте, ведь для чая подойдет весь ассортимент трав, листьев, корней, стеблей, а вкус и аромат подбирают так, чтобы удовлетворить потребности каждого. Для женщин можно готовить один напиток, а для мужчины — другой (во все времена существовали напитки для мужчин и женщин); к чаю и кофе можно добавить несколько капель коньяка, ликёра, вина.

Напиток сексуальный. 2 столовых ложки коньяка, 1 чайная ложка сухих листьев малины, 1 чайная ложка сухих листьев цветков календулы, 1 чайная ложка сухих листьев шиповника, 3 стакана воды, тмин на копчике ножа.

В кипящую воду добавляют всю смесь сухих трав, тмин, доводят до кипения и сразу же снимают с огня, настаивают 20—25 минут. Отвар сливают, добавляют коньяк и сразу же подают напиток в теплом виде.

Оставшуюся после слива отвара гущу, распаренные листья, цветы, тмин пропускают через мясорубку, смешивают с равным количеством меда и подают к чаю вместо варенья.

Фруктово-коньячный напиток. 3 столовые ложки коньяка, 2 стакана воды, 1 столовая ложка сухой крапивы, 1 столовая ложка тёртой моркови, 1 яблоко, 1 чайная ложка тёртого хрена, 1/2 чайной ложки тмина.

Тёртое яблоко и морковь смешивают, быстро наливают горячую воду, чтобы яблоко не потемнело, вводят мелко истолченную сухую крапиву, тёртый хрен, тмин. Смесь доводят до кипения, снимают с огня и настаивают 10—12 минут. Отвар процеживают, смешивают с коньяком, и женщина подает мужчине такой напиток. Компоненты, входящие в состав напитка, создают состояние радости, хорошего настроения, возвышенности и лёгкости. Такой напиток пьют перед ночью любви и во время ночи, когда каждая остановка для отдыха сопровождается несколькими глотками напитка. Пьют его в тёплом виде.

Напиток «Огонь и пламя». 1 стакан виноградного сока, 1/2 стакана красного сухого вина, 1 грецкий орех, 1/2 чайной ложки сухого зверобоя продырявленного, 1 чайная ложка желтых соцветий одуванчика, 1 чайная ложка семян тыквы без оболочки, 1 чайная ложка сухой черники, 3 стакана воды, 1 чайная ложка мёда.

Все сухие травы, плоды, семена соединяют, мелко толкут, чтобы облегчить экстракцию напитка, заливают горячей водой, до-

бавляют измельченный грецкий орех (ядро) и быстро доводят до кипения, сразу же снимают с огня и настаивают с плотно закрытой крышкой около 20 минут — добавляя тёплое вино, мёд и подают напиток к столу.

Таким образом, даже такой беглый обзор гастрономических продуктов, которые относятся к афродизиакам, позволяет считать, что не всегда нужно изыскивать сверхдефицитные стимулирующие «лекарства по умопомрачительным ценам в системе магазинов «Интим» или, попросту говоря, секс-шопах, а достаточно более внимательно взглянуть под собственные ноги, и в окружении себя. Как нам представляется, знать это нужно, но превращать свою жизнь в самоцель в поисках средств, повышающих сексуальную активность, в основном у мужчин, вряд ли целесообразно.

СТАРИННЫЕ РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕНИЯ МУЖСКОГО БЕССИЛИЯ

Как уже отмечалось, лекарственные растения, которые содержат биологически активные вещества, поддерживающие потенцию у мужчин, в основном произрастают в районах Дальнего Востока и Сибири. Из этого совсем не следует, что в древние времена врачей и пациентов других регионов не интересовали проблемы половых расстройств у мужчин и способы их коррекции. Действительно, а что же делалось в Западной и Восточной Европе, Средней Азии и других регионах, где ничего не было известно о женьшене, китайском лимоннике и других растениях Дальнего Востока. Довольно долгое время люди не знали, что вообще существуют такие страны, где произрастают такие экзотические растения и для чего они нужны. А ведь в это время в Греции проводились первые Олимпийские игры, в Риме создавались шедевры мировой культуры, в Древнем Египте строились пирамиды, а в других странах создавались «Чудеса света».

Может быть, проблемы повышения физической и сексуальной работоспособности были для них не актуальными? Нет, совсем наоборот. Эти проблемы интересовали врачей многих стран, над которыми они активно работали и использовали в своей практической деятельности.

Может быть, в странах Средиземноморья не было растительного сырья, при помощи которого можно было бы создавать тонизирующие препараты, поддерживающие секс? Конечно, были. В то

время проведены весьма интересные наблюдения и выявлены десятки растений, которые поддерживают сексуальную активность у мужчин.

А почему же в современных справочниках по лекарственным средствам и фармакопях Европейских стран они практически не представлены? А тут дело как раз в том, что как говорят: «нет пророка в своем отечестве». Или мы не видим, что делается под нашими ногами и обращаем свои взоры к экзотическим странам Азии и Африки, которые что-то делают не так, или к странам Латинской Америки, где произрастают «потрясающие кактусы», содержащие сверхмощные стимуляторы или допинги секса. Однако ни те, ни другие, как известно, не попали в списки допингов, искусственно повышающих физическую работоспособность в спорте. Мы, правда, не имеем в виду стрихнин, кодеин, морфин, строфантин и некоторые другие препараты, которые приняты в официальной медицине и фармакологии и имеют фармакопейные статьи.

Может быть, до нас не дошли достижения древних мыслителей и врачей, так как прошли уже тысячелетия? Нет. Эти сведения дошли до нас, но в разрозненном виде, в отдельных публикациях, которые мы попытались систематизировать по принципу стимулирующего влияния сексуальной активности мужчин. В кратком виде они приведены в таблице 2, в которой даны лишь несколько примеров из практики древних врачей, и которые можно было бы значительно дополнить сведениями о комбинированном их использовании между собой.

На основании приведенных в таблице 2 данных, очевидно, что кладовая средств, поддерживающих сексуальную активность у мужчин, еще далеко не исчерпана, а столь ограниченное использование ее запасов, прежде всего, свидетельствует о нашем элементарном невежестве, или о нежелании серьезно заниматься этой проблемой. В результате этого, наши пациенты не используют опыт тысячелетий, накопленный древними целителями. Следовательно, современная клиническая фармакология и фитотерапия имеет огромные резервы, как в методологии, так и в лекарственном сырье.

Таблица 2.

**РАСТИТЕЛЬНЫЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ
ВЕЩЕСТВА, СОДЕРЖАЩИЕСЯ В РАСТИТЕЛЬНОМ СЫРЬЕ
ПО ПРОПИСЯМ ДРЕВНИХ ВРАЧЕЙ (ГИППОКРАТА,
ГАЛЕНА И АВИЦЕННЫ), ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ
СЕКСУАЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ**

Название, автор	Механизм действия	Показание к применению, где применялись	Способ применения
Капуста кочанная. Пифагор V в. до н.э	Поддерживает бодрость и веселое настроение	Астения, опьянение, алкоголизм, успокаивает головные боли. В Древней Греции, Риме	Сок капусты, шинкованная, маски из листьев
Крапива двудомная. Гален, Гораций, Плиний.	Растертые семена с вином усиливают половое влечение и эрекцию.	При половой слабости у мужчин. В Древней Греции и Риме.	Настой крапивы, семена, растертые в воде, листья и порошок из листьев.
Лаванда узколистная. Гиппократ	Повышает половое желание. Обладает антрактивным действием при растираниях в качестве благовоний.	При истощении нервной системы, при обмороках, головокружениях. В Древней Греции.	Лаванды, бальзам Гофмана. Настой из листьев.
Огуречник лекарственный, Гиппократ.	Листья и цветки веселили мужчин и женщин, отгоняли печаль и скуку, меланхолию. Восстанавливает силу. В Европе называют «радость сердца», «веселье», сердечный цветок.	Для повышения храбрости воинов, повышения агрессивности. В Древнем Риме.	Огуречную траву кипятят с вином, готовят огуречный чай. 3—6 цветков настаивают в 100 мл воды в течение 4—7 дней. По 1 ч. л. 2—3 раза в день.
Портулак огородный, Гиппократ, Гален.	Повышает половую активность, особенно у больных сахарным диабетом.	Показан при импотенции. В Древнем Риме и Греции.	Столовую ложку свежей травы залить стаканом кипятка и настаивать 2 часа. Процедить и применять по 1 ст. л. 2 раза в день.
Рута пахучая, Митридат VI. Евпатор 121—64 г. до н. э.	Повышает половое желание, при астенических состояниях, антитоксическое действие при укусах ядовитых насекомых и змей, улучшает зрение.	Применяют при импотенции эрекционно-го характера. В Древней Греции и Египте.	15 г. сырья настаивают на 400 мл воды. Принимать по 1 рюмке 4 раза в день.
Чеснок, Диоскорид I в. н. э. Египетские фараоны.	Оказывает выраженное тонизирующее действие на ЦНС. Повышает физическую работоспособность и вы-	Рекомендуется для повышения полового желания и улучшения эрекции. Древний Рим, Греция, Египет.	1 стакан измельченных зубчиков настаивают на 500 мл водки в тёплом месте. Принимать по 1 ст.

	носливость спортсменов (применялся атлетами во время первых Олимпийских игр).		л. 3 раза в день.
Горчица чёрная, Авиценна	Стимулирует сексуальную активность, тонизирует нервную систему	«Для возбуждения похоти». В Средней Азии, Древней Руси.	30 г порошка заливают 400 мл белого вина. Принимать по 100 —150 г. ежедневно.
Дымянка аптечная, Авиценна	Надежное общеукрепляющее средство.	Как общее тонизирующее средство, особенно при астении. В Средней Азии, на Руси.	Настой готовят в термосе 2 ст. л. травы на 0,5 литра кипятка. По 100 г за 30 мин. до еды.
Имбирь лекарственный, Авиценна	Способствует восстановлению при сниженной эрекции, общей слабости.	Как средство, возбуждающее похоть при импотенции. Индия, Австралия, Средняя Азия.	1,8 г корня настоять на 180 мл вина, по 10 г на прием, корень, от 1,2 до 3 г порошка с сиропом.
Лук репчатый, Авиценна	Выражено тонизирует функцию нервной системы.	Рекомендуется при импотенции Юго-Западная Азия	Измельченную луковицу заливают 250 мл воды и выдерживают в течение ночи, принимать в течение 3—4 дней.
Любисток аптечный, Авиценна	Обладает общеукрепляющим, тонизирующим действием	Повышает сексуальную активность. На Украине из любистoka приготавливали «приворотное зелье»	7,5 г корня на 180 г кипятка или белого вина, по 1 рюмке 3 раза в день. Свежий сок из листьев принимать по 30—90 г.
Мелисса лекарственная, Авиценна	Возбуждает нервную систему	Рекомендуется как тонизирующее и отгоняющее меланхолию средство	Порошок травы дают от 1,2 до 1,9 г. с вином.
Морозник черный, Авиценна,	Обладает сильным возбуждающим действием, вплоть до судорог.	Способен «менять натуру в теле и делать ее обновленной». Средняя Азия, Русь	10 г корня на 240 мл воды. 1 ч. л. 2 раза в день, день.
Одуванчик лекарственный, Авиценна	Действует обще тонизирующее и успокаивающее	Тонизирует и успокаивает нервную систему	60— 90 г травы и корня на 1200 г воды, наполовину добавляли вино, добавляли 2 растертых желтка.
Петрушка кудрявая, Авиценна	Возбуждает похоть, повышает либидо, способствует усилению эрекции	Для повышения потенции, запрещали применять кормящим женщинам, чтобы не испортить им молоко вследствие возбуждения, похоти. Средняя	Настой, 2 ст. л. травы на 0,5 л. кипятка, принимать в течение суток.

		Азия и другие страны	
Пион уклоняющийся, Авиценна	Повышает работоспособность. Обладает антрактивными свойствами; входил в состав «фимиам» благодаря своему цвету и запаху.	Повышает сексуальную работоспособность. Средняя Азия, Тибет, Монголия, Русь.	1 ч. л. сухих корней на 3 стакана кипятка. По 1 ст. л. 3 раза в день.
Репа огородная Авиценна	Отваренная репа с мясом увеличивает половое влечение.	Для сильного возбуждения похоти. Средняя Азия.	2 ст. л. измельченного корнеплода на стакан кипятка. Варить 1,5 мин. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.
Свекла обыкновенная, Авиценна	Свежий сок свеклы обладает общеукрепляющим действием за счет повышения обмена веществ.	При астенических состояниях повышает физическую работоспособность Средняя Азия, Византия, Киевская Русь	Сок, смешанный с мёдом принимают по 0,5 стакана 3 раза в день, в течение 3 недель.
Татарник	Порошок татарника обладает тонизирующим действием.	При гипотонии, астении.	Порошок, по 1 ч. л. 3—4 раза в день до еды. Запивать водой.
Можжевельные ягоды	Повышает тонус, улучшает самочувствие и аппетит.	При астенических состояниях для повышения потенции	Принимать по 4 ягоды в день, а затем прибавлять по 1 ягоде в день до 15, после чего уменьшить по 1 ягоде в день до исходных 4.
Чайный лист «Тий-йе», 5000 лет, монах Даррама	Обладает возбуждающим действием на нервную систему, повышает либидо и половую активность.	Рекомендуется при усталости при импотенции. Китай, Индия.	Заваривать чай по описанным методам
Шоколад, какао	Тонизирует организм, поддерживает работоспособность, сексуальную активность.	При усталости для усиления эрекции, увеличивает половое желание. Ацтеки в Мексике, Европа с 1520 г.	Готовить жидкий шоколад. Употреблять плиточный шоколад.
Алоэ	Повышает выносливость, терпение (арабик).	Эликсир для долгой жизни, биогенный стимулятор. Южная и тропическая Африка	Используется готовый препарат Алоэ
Шпанская мушка	Раздражает почки и мочеполовые пути, жжение во влагалище.	Повышает половое желание у мужчин и женщин. Испания.	Используется в различных лекарственных формах в Европе.
Иохимбин	Алкалоид. Способствует скоплению крови в малом тазу	Повышает эрекцию. Западная Африка.	В таблетках и других формах.

Муирицитин	Влияет на сосудистый тонус в области гени-талий	Повышает эрек-цию. Бразилия.	В различных ле-карственных фор-мах.
Рог носорога	Повышает половую потенцию мужчин в пожилом возрасте	Повышает либидо и эрекцию. Африка, Азия. Самый дорогой в мире возбуждатель.	Добавляется к пище в лекарственных формах.
Волчец кудрявый	Снижает сахар крови, содержит инсулин, тритерпеновые соеди-нения, глюкозиды и др.	Применяется как антидиабетическое средство при наруше-нии либидо и эрекции. Народное средство в Древней Руси.	Отвары из трав и корней
Диоскорея Кавказ-ская.	Диосгенин служит основой для синтеза стероидных гормонов	При старческом бессилии, снижении потенции, сахарном диабете, склерозе сосудов головного мозга. Произрастает на Кавказе и на, Дальнем Востоке. Народное средство.	Отвары и настои
Клопгон Даур-ский. Цимицифуга. Народное средство.	Успокаивающее и сахароснижающее средство	Чувство страха перед половым актом, при перевозбуждении, сахарном диабете.	Свежие и сухие плоды, отвары, настои.
Эспарцет посевной	Тонизирует нервную систему, содержит много витаминов.	При упадке сил, импотенции. В Сиби-ри и на Юге Рос-сии.	Настои и отвары
Ятрышник мужской	Обволакивающее и тонизирующее дейст-вие	При общем упадке сил астении, им-потенции	Настои и отвары с медом и молоком.
Купена лекарст-венная	Хорошее обвола-кивающее и тони-зирующее средство, содержит сердечные гликозиды, усиливает сердечную деятель-ность кровотока.	При половой сла-бости, сахарном диа-бете. Народное сред-ство на Украине и Белоруссии.	Растение применя-ется в отварном виде.
Кизил обыкновен-ный	Богат витаминами, тонизирует организм при истощающих болезнях	Повышает сексуаль-ную активность. Крым, Кавказ, Юго-Западная Ук-раина. Народное средство.	Отвары, настои, варенья и др. ле-карственные формы.

Примечание: Приведенные данные Галгна, Гиппократы, Авиценны, освещен-ные А. Д. Туровой, С. Я. Соколовым, И. П. Замотасвым, А. М. Рабиновичем и другими.

Заключение

Ещё великий Авиценна для продления жизни, сохранения на продолжительный период молодости и физической работоспособности рекомендовал, особенно в пожилом возрасте, систематически употреблять в пищу натуральный пчелиный мед в сочетании с толчеными грецкими орехами. Академик А. Аслан из Румынского института геронтологии и гериатрии предлагает лицам старческого возраста в профилактических и лечебных целях принимать продукты пчеловодства, особенно пчелиный мёд и маточное молочко (апилак, апилактоза), оказывающие непосредственное влияние на важнейшие системы и функции человеческого организма.

Фундаментальные исследования, проведенные академиком Сейфуллой Р. Д. и его учениками и исследования академика, зав. кафедрой фармакологии и клинической фармакологии Дагестанской медицинской академии Омарова Ш. М. и его учеников дают основание говорить о том, что пчелиный мёд, маточное молочко, пыльца и перга, прополис и лекарственные растения целесообразно широко использовать для повышения умственной и физической работоспособности, профилактики и восстановления сексуальной активности у мужчин и женщин.

По мнению практических врачей, апитерапевтов, ученых фармакологов и фармацевтов, будущее за фармпрепаратами, приготовленными на основе экологически чистых продуктов природного происхождения, в частности продуктов пчеловодства и лекарственных растений.