

Zioła dla mężczyzn - na potencję, płodność, wypadanie włosów i odchudzanie

Zarówno zdrowie, jak i wygląd stały się ważnym aspektem życia kobiet i mężczyzn. Ci ostatni, często jednak niechętnie sięgają po rady lekarzy, gdy coś im dolega, nie interesują się zdrowym odżywianiem i rzadko dbają o swoje zdrowie. Efektem takiej postawy może być pojawienie się różnych schorzeń i dolegliwości, których - bagatelizowanie - może utrudnić funkcjonowanie na co dzień.

Kłopoty z potencją, wypadanie włosów i zbyt duża waga ciała mogą być tylko namiastką prawdziwych problemów zdrowotnych. Choć dla większości mężczyzn może to być temat wstydlivy to niewątpliwie dotyczy ważnych aspektów życia. Warto o nie dbać, nawet jeśli problemy jeszcze się nie pojawiły, gdyż lepiej jest zapobiegać niż leczyć.

Zioła na potencję dla mężczyzn

Istnieje wiele środków, które „zapewniają” całkowite wyeliminowanie problemów z potencją, ale zanim się po nie sięgnie, warto przyjrzeć się i zastanowić z czego wynikają te kłopoty. **Okazuje się bowiem, że większość problemów u młodych mężczyzn wynika ze stresującego trybu życia oraz innych psychogennych czynników, takich jak: lęk przed niezdolnością do odbycia stosunku, niska samoocena, mniejszy rozmiar członka czy obawa przed niezadowoleniem partnerki.** Do drugiej grupy przyczyn, tak zwanych organicznych, które pojawiają się u mężczyzn w starszym wieku zalicza się: niewydolność hormonalną gruczołów płciowych, zmiany organiczne w układzie nerwowym lub układzie moczowo-płciowym, zaburzenia hormonalne, cukrzyca, problemy z układem sercowo-naczyniowym. Dodatkowo, palenie papierosów, zła dieta, nadmierne spożywanie alkoholu. Obie grupy przyczyn nie wpływają korzystnie na potencję. Warto, zanim zakupi się leki o „cudownych” właściwościach, sięgnąć po zioła, które pozytywnie oddziałują na sferę seksualną.

- Jagoda jałowca brazylijskiego, która poprawia libido, sprzyja szybkiej regeneracji organizmu zwalczając zmęczenie. Jest to zioło przeznaczone typowo do walki z potencją.
- Żeń-szeń **wpływa na płodność, podnosi sprawność seksualną i poziom libido, sprzyja także wydłużeniu czasu trwania erekcji i jej siły.** Dzieje się tak dzięki związkom – ginsenozydom, które rozszerzają naczynia krwionośne i rozluźniają mięśnie, co sprzyja erekcji i podnosi poziom testosteronu. Wykazuje działanie na układ odpornościowy, dodaje energii, pomaga w nauce i przeciwdziała starzeniu. Stymuluje także narządy płciowe kobiet, więc z powodzeniem może być stosowany przez obie płcie.
- Miłorząb japoński **wykazuje działanie zwiększające popęd płciowy, erekcję i orgazm. Sprzyjają temu flawonoidy, które usprawniają przepływ krwi do narządów płciowych, co poprawia funkcje seksualne.**
- Liść Damiana to zioło z kolei dla kobiet i mężczyzn o działaniu regulującym pracę układu hormonalnego i nerwowego. Poprawia sprawność seksualną, ale pomaga także w łagodnych stanach depresyjnych i lękowych.
- Buzdyganek ziemny działa na poprawę erekcji, zwiększenie poziomu testosteronu i produkcję spermy. Poprawia także doznania seksualne. Stosowany może być

również przez kobiety.

- Korzeń Maca jest wprawdzie warzywem korzeniowym o właściwościach wzmacniających organizm, ale stosowany regularnie wpływa także na potencję i płodność. **Powoduje zwiększenie popędu płciowego u mężczyzn, wpływa korzystnie na produkcję spermy i ruchliwość plemników.** Wszystko dzięki zawartości argininy – amonikwasu, który jest podstawą płynu nasiennego. Odpowiada także za doprowadzanie krwi do organów płciowych.
- Kolcorośl lekarski jest bogaty w sterole roślinne, saponiny steroidowe, związki mineralne i witaminy. Wpływa korzystnie na układ hormonalny poprzez jego regulację, a dzięki saponinom steroidowym podwyższa aktywność seksualną.

Zioła na wypadanie włosów dla mężczyzn

Wypadanie włosów jest procesem naturalnym – codziennie tracimy około 80 włosów, a jesienią i zimą nawet dwa razy więcej. Jednak, zdarza się, że przybiera to bardzo poważną postać, jako efekt złej diety, palenia papierosów, chorób czy stresu. Zdarza się, że mężczyźni w wieku 16–20 lat zaczynają tracić włosy, a po 50 roku życia pojawia się łysienie androgenowe. Związane jest z pochodną testosteronu – dihydrotestosteronem (DHT), który sprawia, że włosy wyrastają coraz słabsze i w mniejszych ilościach. Wtedy już potrzebna jest wizyta u dermatologa i specjalistyczne leki. Wcześniej, warto zadbać o włosy pijąc zioła i wykonując z nich płukanki. W walce z wypadaniem włosów pomocne będą następujące zioła.

- **Skrzyp polny** dzięki zawartości dwutlenku krzemu wzmacnia strukturę włosa sprawiając, że staje się bardziej elastyczny i mniej podatny na uszkodzenia.
- **Rozmaryn**, który działa odkażająco i stymulująco na cebulki włosowe, ponieważ poprawia przepływ krwi do skóry głowy. Hamuje ich wypadanie, a także przeciwdziała łupieżowi. Może przyciemniać kolor włosów, nadaje im połysk i wzmacnia je.
- **Brzoza** ma działanie stymulujące i przeciwzapalne. Sprawia, że włosy są puszyste, miękkie i oczyszczone z toksyn.
- **Pokrzywa** jest bogata w witaminy i minerały, które sprzyjają szybkiemu porostowi włosów. Blokuję także konwersję testosteronu do DHT, który powoduje wypadanie włosów.
- **Lucerna siewna** jest zasobna w fitohormony i witaminy, które wzmacniają cebulki.
- **Rumianek** działa przeciwzapalnie, dzięki czemu łagodzi wszelkie podrażnienia skóry głowy.

Zioła na odchudzanie dla mężczyzn

Pomocne w odchudzaniu mogą być także zioła. Tak naprawdę będą one mile widziane zarówno w jadłospisie mężczyzn, ale także i kobiet. **Wśród ziół, które wpłyną na zmniejszenie tkanki tłuszczowej wymienić warto: liście ostrokrzewu paragwajskiego znane bardziej jako yerba mate.** Picie zmielonych liści przyspiesza przemianę materii oraz powoduje uczucie sytości przez co zmniejsza apetyt. Korzystnie wpływa także dodawanie do potraw albo picie naparów z **mięty, tymianku, rozmarynu, oregano czy bazyli, gdyż regulują one procesy trawienne tak samo jak babka płesznik, siemę lniane, ziele bratka lub kwiat akacji.** Warto także swój jadłospis wzbogacić o zioła, które usuwają toksyny z organizmu. **Zalicza się do nich pokrzywa, kolendra i jastrzębiec kosmaczek.**

Stosowanie ziół to nie tylko domena kobiet, jak widać mężczyźni także odnajdą te, które

pomogą leczyć ich schorzenia. Dzięki temu, że zioła mają szerokie zastosowanie mogą leczyć kilka dolegliwości jednocześnie. Nie należy nimi zastępować wizyty u lekarza i specjalistycznych leków. Mogą być jednak pomocne bardziej niż licznie proponowane w aptekach "cudowne" lekarstwa.

[Kup zioła z rabatem 3% już teraz !](#)

(wpisz **bonavita** w polu „kod specjalny” w koszyku)

Literatura:

Iwaniuk, A. *Atlas ziół leczniczych*. Warszawa: Bellona, 2006. ISBN 978-83-11-11649-8

Kowal-Gierczak B., Lamer-Zarawska E., Niedworok J. *Fitoterapia i leki roślinne*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2007. ISBN 978-83-200-3401-1

Ożarowski, A., Rumińska, A. *Leksykon roślin leczniczych*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, 1990. ISBN 83-09-01261-6

Samochowicz L. *Kompendium Ziołolecznictwa*. Wrocław: Urban & Partner, 2002. ISBN 83-87944-08-4

Author: Magdalena Mirta

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/ziola-dla-mezczyzn-na-potencje-plodnosc-wypadanie-wlosow-i-odchudzanie>

The logo for BonaVita.pl features the text "BonaVita.pl" in a sans-serif font. "Bona" is in green, "Vita" is in orange, and ".pl" is in grey. A small green leaf icon is positioned above the letter 'i' in "Vita".