

Impotenca ali ED – Erektalna Disfunkcija

Impotenca ali ED – Erektalna Disfunkcija ter hormoni za doseganje vzburjenosti in orgazma

How To Treat Erectile Dysfunction Without The Little Blue Pill
| George Papanicolaou & Mark Hyman
<https://www.youtube.com/watch?v=d0CtDMfqkdc>

Predno se začne potreba po viagri, je treba narediti vse, da se do tja sploh ne pride!

Ker je erekcija oziroma njeno nasprotje – impotenca zelo kompleksen proces odvisen od mnogih dejavnikov, je pametno, da jih aktiviramo čim več! Poleg seveda psihe med drugim vplivata med seboj zelo podobna hormona oksitocin in vazopresin.

Oksitocin

Oksitocin nastaja pri dojenju in stimulaciji bradavic ter ostalih erogenih con in to pri obeh spolih. Oksitocin je hormon ljubezni, zaupanja in predanosti. Nastaja pri božanju, med masažo (www.masaža.com), pri crkljanju, poljubljanju in seveda med seksom. Zanimivo je, da se preko zrcalnih nevronov lahko zazna nastajanje oksitocina pri partnerju! Med orgazmom prav oksitocin povzroči pulziranje penisa in krčenje maternice in orgazmične krče po celem ženskem telesu, podobno kot pri porodu. Zato z njim, oziroma z umetnim Syntocinonom spodbujajo hitrejše porode (da gredo lahko dohtarji spat :)). Nastajanje oksitocina spodbujajo vitamini C, D3 in magnezij!

Prednosti oksitocina: Podpora rasti in razvoju. Pozitivno vpliva na družbeno vedenje, vključno s spodbujanjem zaupanja in empatije. Spodbuja celjenje in rast celic. Obvladovanje bolečine in povečanje tolerance na bolečino. Spodbujanje imunske odpornosti. Podpira zdravo razpoloženje in tiste »tople in mehke« občutke, ki jih imamo do drugih. Zdravje živčnega sistema. Znižuje krvni tlak. Pomoč pri dojenju. Pomaga pri porodu s spodbujanjem krčenja maternice. Poleg tega ima oksitocin protivnetne in antioksidativne lastnosti. Ena od glavnih prednosti oksitocina je, da vam pomaga pri obvladovanju stresa, saj razgrajuje povečan kortizol.

Oksitocin, znan tudi kot hormon ljubezni, je hormon, ki nadzoruje ključne elemente reproduktivnega sistema, od spolnega nagona in orgazmov do poroda in dojenja, pa tudi druge vidike medčloveških interakcij. V menopavzi je lahko pomanjkanje oksitocina povezano s suhostjo nožnice in zmanjšanim spolnim nagonom.

Kako lahko njegovo pomanjkanje vpliva na vas med menopavzo in kaj lahko storite glede tega? Oksitocin nastaja v hipotalamusu, hipofiza pa ga sprosti v krvni obtok. Njegovo izločanje je odvisno od električne aktivnosti nevronov v hipotalamusu. V bistvu se izloča, ko so te celice vzburjene. Porod in dojenje Oksitocin spodbuja maternične mišice k krčenju in pomaga pri porodu ter poveča proizvodnjo prostaglandinov, ki še bolj pomagajo pri krčenju. Včasih se dodaja oksitocina za pomoč pri sprožitvi poroda, okrepitvi kontrakcij in hitrem porodu posteljice. Pri dojenju oksitocin spodbuja gibanje mleka v dojkah.

Pri moških Hormon je prisoten tudi pri moških, kjer je njegova funkcija uravnavanje proizvodnje in gibanja sperme, proizvodnje testosterona v testisih, orgazmov in zaspanosti, ki se čuti po tem, ko so ti doseženi.

Oksitocin igra pomembno vlogo pri človekovem vedenju. Deluje kot kemični prenašalec vedenja, kot so družinski odnosi, zaupanje, priznanje, tesnoba in spolno vzburjenje. Zato se imenuje hormon ljubezni. Za nekatere razvojne motnje, kot sta avtizem ali Aspergerjev sindrom, ki so povezane s človeškim vedenjem in interakcijo, je značilno pomanjkanje ravni oksitocina.

Oksitocin je tudi močan vazodilatator, ki ima ključno vlogo pri zagotavljanju pravilnega pretoka krvi v nožnici in spolnih organih. Nujno je čutiti spolno željo in intenzivne orgazme, ki zahtevajo krčenje medeničnih in vaginalnih mišic.

Znaki in simptomi pomanjkanja oksitocina: razdražljivost in nezmožnost občutka naklonjenosti oziroma empatije. Povečan občutek tesnobe in strahov kot običajno, slaba komunikacija, spolne interakcije so bolj mehanične in izpolnjujejo osnovno potrebo, težave pri doseganju orgazma, večji apetit po hrani, bogati s sladkorjem, občutek majhnega veselja do življenja, moteno spanje, oz bolečine v mišicah.

Kaj pomeni pomanjkanje oksitocina v menopavzi? Pri ženskah, ki gredo skozi menopavzo, lahko pomanjkanje oksitocina ovira spolni užitek, pravilno mazanje nožnice in libido. Da bi dosegli prijeten in učinkovit orgazem, se morajo mišice v nožnici skrčiti, kar spodbuja oksitocin. Enako je s pretokom krvi v genitalije, mazanjem v nožnici in normalnim spolnim nagonom. Po orgazmu se ženske v nasprotju z moškimi zaradi oksitocina počutijo bolj budne in budne.

Zdravljenje in diagnoza pomanjkanja oksitocina

Pomanjkanje oksitocina je mogoče diagnosticirati s krvnimi testi, vendar ti niso široko dostopni in se na splošno uporabljajo le v raziskovalne namene. Kar zadeva zdravljenje, je vedno bolje začeti z najbolj naravnim načinom. Sproščanje oksitocina lahko spodbudimo z intimno človeško interakcijo, zaupanjem in intimnostjo. Poskusite se povezati z dotikom, zato ne izključite predigre! Dotikanje vzbujačih erogenih con je običajno dober način za spodbujanje sproščanja oksitocina, vendar ne smete zavreči drugih manj običajnih področij, na primer predela ključnice, za ušesi in vratu, notranje strani stegen in spodnjega dela hrbta. Masaže bodo sprostile telo, povečale pretok krvi in pomagale pri vznurjenju in spolnem odzivu. Obstajajo tudi prehranjevalne navade, ki jih lahko spremenite, da povečate svoj libido, in celo vaje, kot je Keglova. Knjiga "The Orgasmic Diet" poudarja nekatere od teh. Oksitocin lahko dajemo na več načinov, vključno z oralno, sublingvalno, z nosnimi pršili, lokalno aplikacijo na klitoris ali kot injekcijo.

<https://drbrighten.com/how-to-increase-xytocin-naturally>

Vazopresin

Vazopresin pa ima nalogo, da zadržuje vodo v telesu in s tem viša krvni tlak in posredno tudi nabreknjenost spolnih organov. Zanimivo je, da so tisti moški, ki ga imajo dovolj, bolj monogamni kot tiski, ki jim ga primanjkuje □ Vazopresin se namreč povečuje pri delavnicah teambuildinga, pri športnih moštvih in vojaki v akcijah, ko so odvisni drug od drugega.

Oksitocin, ki deluje v možganih, je bistvenega pomena za vez med materjo in otrokom, vez v paru, empatijo in spolno vedenje pri ženskah; medtem ko vazopresin krepi teritorialno agresijo, varovanje partnerja in povezovanje parov pri samcih.

Za impotenco najnevarnejši je prediabetes oziroma inzulinska rezistenca ter debelost! Tudi tukaj lahko pomagajo dovoljšnje doze vitamina D3!

Paziti moramo, da Homocistein, ki dela gosto kri, ne preseže vrednosti 8! Zato rabimo dovolj cinka, B6, B12 in folatov (ne folne kisline)!

[www.lpi.oregonstate.edu/mic/health-disease/high-homocysteine.](http://www.lpi.oregonstate.edu/mic/health-disease/high-homocysteine)

Da pride v penis dovolj krvi poskrbi **NO plin, ker širi žile**, nastaja pa pri **pretvorbi arginina v citrulin**. Citrulin se spet reciklira v arginin in cikel se ponavlja. Citrulin se nahaja v beli lupini lubenic, brokoliju, špinači, rukoli, ohrovtu. Kot prehransko dopolnilo je zelo priljubljen pri športnikih, saj širi žile in s tem dotok kisika in hranil v mišice. Uživanje citrulina vpliva na večji dvig arginina, kot samostojen vnos arginina. Skratka, citrulin > arginin. Vendar sproščanje NO plina je oteženo, če smo v oksidativnem stresu, če premalo spimo in imamo premalo antioksidantov. Pomaga lahko C-vitamin kot antioksidant.

Citrulin se uporablja kot energijsko gorivo; njegova popolna

oksidacija zahteva vitamine B1-tiamin, B2-riboflavin, B3-niacin, B5-pantotenat, B6-pyridoksin, ALA-lipoat in Q10-ubikinon.

<https://www.feel-good.si/kaj-pa-citrulin>

Testosteron

Važen je tudi **testosteron**, ki ga delamo iz holesterola, zanj pa rabimo dovolj mastne hrane in čim manj alkohola, cigaret in seveda stresa.

Za zdravo prostato, ki dela semensko tekočino je potrebno dovolj cinka in joda.

Interested in Nitric Oxide Supplements? Check out Berkeley Life! (<https://www.naj39bdjs.com/3J67C/300G7...>) Want to learn more about Root Cause Medicine? Check out the Rupa Health Magazine! <https://www.rupahealth.com/magazine>