

# Stres zabíja potenciu

Stres bol svetovou zdravotníckou organizáciou vyhlásený za epidémiu 21. storočia. Má na svedomí viacero fyzických a psychických problémov, ktoré ústia až do erektilnej dysfunkcie alebo impotencie.

Autor: mir Foto: archív redakcie





**P**ostav dom, zasad strom, splod syna. Prislovie, ktoré nám vstúpili už starí rodičia. Tradície, vďaka ktorým sa muži môžu cítiť poriadne pod stresom. A práve stres môže zapríčiniť neschopnosť muža k súložiu a neplodnosť. Vedeli ste, že v 16. a 17. storočí bola impotencia vo Francúzsku považovaná za trestný čin? Dlhotrvajúci a vyčerpávajúci stres spôsobuje celý rad problémov. Telo totiž vie, kedy má dosť a na nesúlad medzi vysokým tempom či stresujúcimi situáciami a dôležitým relaxom upozorní. Ak tieto varovné signály nevnímame dostatočne a včas, môže sa stať, že náš organizmus nám jednoducho vypovie službu. Stres sa vkráda do každodenného života, niekedy nepozorovane, niekedy na seba upozorňuje veľkým alarmom.

### STRES ZAPRÍČIŇUJE:

- problémy so spánkom
- zlé trávenie
- vypadávanie vlasov
- problémy so zrakom
- srdcovo-cievne ochorenia
- zníženie sexuálnej výkonnosti
- rýchlejšie biologické starnutie
- nízky pracovný výkon
- poškodenie neurónov v mozgu
- obezitu
- depresiu
- erektilnú dysfunkciu alebo impotenciu

„Všetko začína v mozgu, ktorý uvoľňuje hormón LHRH. Tento hormón stimuluje hypofýzu k produkcii luteinizačného hormónu, ktorý stimuluje semenníky k produkcii testosterónu a foskulo-stimulačného hormónu, ktorý stojí za tvorbou spermií. Pod vplyvom stresu sa tento proces tvorby v ktoromkoľvek štádiu zastaví. Výsledkom je znížená funkčnosť semenníkov a pokles hladiny testos-

terónu. Skutočným problémom je, že stres spôsobuje problémy s erekciou,“ vysvetľuje odborník z Inštitútu stresu Mgr. Karol Kováč, PhD., ktorý sa vplyvu stresu na fyzický a psychický stav venuje už niekoľko rokov. Zo záverov vyplýva, že dosiahnutie erekcie pri dlhodobom strese je problematické a môže dospieť až k impotencii. Stres ovplyvňuje fyzický výkon muža, a tým pádom zasahuje aj jeho psychiku. Podľa odborníka môže po sexuálnych zlyhaniach dochádzať u mužov k poklesu sebavedomia a pochybnostiam o svojej hodnote a samotnom poslaní muža. „Dôsledkom môže byť prežívaný pocit hanby, neschopnosti, stav určitej izolácie,“ prezrádza psychológ. Spolu so stresom medzi psychologické príčiny zlyhania patrí aj tréma, duševné poruchy, psychické problémy či negatívne pocity. Pod impotenciu sa môže podpísať užívanie liekov, najmä antidepresív, starnutie, zlyhanie obličiek, kontaminácia pitnej vody arzénom, či zlý životný štýl. Medzi kľúčové príčiny impotencie patrí fajčenie, ktoré zužuje tepny.

### NEPLEŤTE SI POJMY A DOJMY

Impotenciu vo väčšine prípadov spôsobuje fyzická neschopnosť, psychologická impotencia postihuje približne 20 % mužov a dá sa liečiť. Prepracovanosť, fajčenie, konzumácia alkoholu či únava môžu viesť pri sexe k zlyhaniu. Občasnému. Pri jednorazovom zlyhaní nejde o „veľkú vedu“. Myšlienky na prácu totiž niekedy dokážu prevalcovať aj sexuálne pomyslenie na vašu sexi polovičku. Problém nastáva vtedy, ak sa vaše zlyhanie opakuje aj niekoľko mesiacov. Navštíviť odborníka a zdôveriť sa sexuológovi či urológovi sa vyberte čo najskôr, ak vaše problémy s erekciou pretrvávajú viac ako dva mesiace. ☺

## Tiež máte radi ovocné vody?

V hĺbke niekoľko stoviek metrov preteká priepustným kvádrovým pieskovcom Adršpašsko - teplických skál jedna z najkvalitnejších podzemných vôd v strednej Európe. Artézskymi vrtmi potom vytryskuje na povrch a my ju poznáme ako pramenitú „živú“ Tomu Naturu. Táto voda je preferovaná kvôli jej prirodzenosti a pozitívnemu dopadu na organizmus, ktorý pitie „živej“ vody prináša. V dnešnej dobe nie je úplne ľahké nájsť tú správnu vodu pre každodenné uhasenie smädu a dodržanie správneho pitného režimu. Najlepšia je, samozrejme, čistá pramenitá voda, ale veľa ľudí preferuje pri vode ovocné príchuť. S tými zase často prichádza nežiaduci cukor alebo umelé sladidlá. Na pultoch obchodov však môžeme nájsť i Tomu Nádych, vychádzajúcu z rovnakého podzemného vodného zdroja ako Toma Natura, obohatenú len o prírodné arómy a trochu bublinkiek. Nie je v nej žiaden cukor, žiadne kalórie a žiadne sladidlo. Lákavá vôňa ovocia vás ovanie ihneď, akonáhle odstránite viečko a preniesie sa následne aj do chuťového prežitku. Vychutnajte si Tomu Nádych s príchuťou citróna a máty. Nádych ovocia vás rozhodne nesklame!

