

УДК 616.7
ББК 57.3
Б90

Литературный редактор *О. Жукова*
Художественное оформление обложки *А. Хозиной*

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90 Истоки мужского сексуального здоровья / Сергей Бубновский. — Москва : Эксмо, 2021. — 224 с.

ISBN 978-5-04-113760-1

Чтобы вырастить здорового мальчика, необходимо знать или понимать законы возрастной физиологии, то есть когда и в каком количестве растущему организму ребенка давать упражнения, чтобы он рос правильно, в соответствии со своей антропометрией.

Если ребенок просто растет, как крапива в огороде, и родители не следят за его физическим развитием (до 6—8 лет), то есть большая вероятность того, что юношу забракуют для службы в армии, и также большая вероятность того, что он окажется бесплодным. Наверстать то, что было упущено в раннем детстве, в более позднем периоде жизни (после завершения пубертатного периода) невозможно. Этот феномен физиологи называют ретардацией. Взрослым мужчинам не помешает почитать оригинальную концепцию автора о простатите и геморрое. Практика доказала ее целесообразность.

**УДК 616.7
ББК 57.3**

ISBN 978-5-04-113760-1

© Бубновский С., 2021
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2021

Содержание

.....

| | |
|--|-----|
| Глава 1. Россия вымирает? | 7 |
| Глава 2. Каковы причины бесплодия | 16 |
| Глава 3. Онтогенез и филогенез, или Как растет человек? | 24 |
| Глава 4. Трудная жизнь яичек. Что такое гипоспермия? | 33 |
| Глава 5. Это любопытно: стадии полового созревания | 44 |
| Глава 6. Как избежать нарушения фертильности? | 52 |
| Глава 7. Мужское здоровье: критерии | 61 |
| Глава 8. Простатит — просто устал стоять... .. | 69 |
| Глава 9. Как сохранить сексуальную энергию | 84 |
| Глава 10. Секреты активации сексуальной энергии ... | 106 |
| Глава 11. Головные боли мешают сексу! А геморрой? Что у них общего? | 109 |
| Глава 12. Профилактика и избавление от этих недугов | 121 |
| Глава 13. Сахарный диабет и эректильная дисфункция | 131 |
| Глава 14. Большой живот...Как избавиться? | 139 |
| Глава 15. Неправильный вес и рациональное питание | 172 |
| Глава 16. Здоровые колени — здоровый секс | 182 |
| Глава 17. Мениски, связки, кисты, лигаментозы — все о больных коленях | 191 |

| | |
|---|-----|
| Глава 18. Остеопороз, или Прощай, секс! | 215 |
| Заключение | 219 |
| P.S. Хроники потери мужского здоровья в России | 221 |

Глава 1. Россия вымирает?

Россия перестает быть страной воинов и защитников отечества! Причем это происходит без какой-либо войны, то есть без кровопролития, без какой-либо вирусной пандемии и даже без экологических катастроф, количество которых все-таки увеличивается, но это уже другая проблема.

Россия вымирает биологически. Мужчины стали неуклонно сдавать свои позиции сильного пола, и большая часть из них, по всей видимости, превращается в слабый пол. Теперь мужчины все больше начали сидеть у очага, телевизора или компьютера с бутылкой пива, а женщины — искать «настоящих мужчин» в лабораториях ЭКО...

Такой вывод исходит из доклада ОНФ, который подготовил один из главных урологов России Олег Иванович Аполихин — директор НИИ урологии и интервенционной радиологии им. Н.А. Лопаткина, главный специалист Минздрава России по репродуктивному здоровью. Он сообщил следующее:

«Статистика репродуктивного здоровья мужчин весьма удручающая. По данным Минздрава, до 4 миллионов представителей сильного пола бесплодны! А за последние 13 лет число страдающих этим недугом выросло на 80%»

«Статистика репродуктивного здоровья мужчин весьма удручающая. По данным Минздрава, до 4 миллионов представителей сильного пола бесплодны! А за последние 13 лет число страдающих этим недугом выросло на 80%»

О.И. Аполихин, директор ФГУ НИИ НИИ урологии и интервенционной радиологии имени Н.А. Лопаткина

Но далее из его доклада следует интересный вывод: оказывается, что нарушения репродуктивной системы происходят в основном (!!) из-за «инфекционных заболеваний»! Даже как-то не хочется их перечислять, так как подобным образом можно запугать всю женскую половину человечества, тем более что цифра в 4 миллиона является поистине огромной! По сути, это эпидемия, о которой никто не упоминает. И цифра эта растет!

Но только ли в инфекциях половых путей заключается проблема?

Давайте попробуем рассмотреть основные проблемы, которые решают урологи. Хирургов по урологии мы в данном случае обсуждать не будем — они решают свое дело так, как надо, вырезая, отрезая и подшивая вышедшие из строя части органов или даже удаляя их полностью (например, при опухолях в области малого таза). Главный вопрос, видимо, к хирургии не относится.

ИСТОКИ МУЖСКОГО СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Итак, начнем. Бесплодие — это болезнь или неспособность иметь детей?

На обывательском уровне принято считать, что мужское здоровье связано с сексуальной потенцией. Но если есть потенция, значит, есть и импотенция — то есть все органы целы, инфекции нет, вырезать ничего не надо, но... нет эрекции, достаточной для совершения полового акта. В наличии эректильная дисфункция — так все думают. Но бесплодием страдают и мужчины с хорошей эрекцией: у них бывает отличный секс, да вот досада — дети не получаются! Что на это отвечают урологи? Если с проблемой инфекции половых органов они научились справляться блестяще, а фармакологи в этом помогли, хотя в результате этой борьбы с инфекцией половых путей часть мужчин все-таки начала страдать эректильной дисфункцией (скорее всего психосоматической), то проблему бесплодия решить не удастся.

Что же делать — обращаться к ЭКО? И почему это происходит — может быть, из-за нездорового образа жизни? Такой ответ не проходит: женщины рожают и от пьющих, и от курящих, и от далеких от спорта мужчин. Здоровых ли при этом детей — это уже другой вопрос, но дети-то получаются и у социально нездоровых людей!

Но урологи (вместе с андрологами) постарались на славу и все-таки «выявили» одну из главных, с их точки зрения, причин бесплодия: ее назвали «варикоцеле»! Вот, оказывается, в чем заключается основная проблема фертильности мужчин!

Варикоцеле (варикозное расширение вен семенного канатика), хронический геморрой у мужчин, венозное полнокровие таза у женщин (варикозное расширение вен в области малого таза после родов) объединяют одним понятием — «тазовые боли».

Синдром тазового венозного полнокровия подобен синдрому варикозного расширения вен на ногах: в обоих случаях причиной заболевания является слабость венозных клапанов и неполное перекрытие просвета вен при возврате крови к сердцу (!) против гравитационной (земное притяжение) силы. Венозная гемодинамика таза (отток крови к сердцу) до сих пор изучена недостаточно. И если бы варикоцеле наносило громадный ущерб здоровью (например, приводило к бесплодию), то на поиски решения этой проблемы были бы брошены значительные научные силы. Но так как в реальности диаметр вен имеет огромную вариабельность, затрудняющую отслеживание какой-либо четкой закономерности, так как она связана с наличием большого количества сплетений и анастомозов в малом тазу, то при тазовых болях и варикоцеле выход из ситуации следует искать, видимо, в функциональных нарушениях, за которые отвечают мышцы промежности, мышцы таза, в том числе и тазовая, и урогенитальная диафрагмы. И как это ни покажется парадоксальным, именно мышцы брюшного пресса и поясничного отдела позвоночника очень активно участвуют в улучшении венозного дренирования из малого

ИСТОКИ МУЖСКОГО СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

таза, избавляя от синдрома тазовых болей и улучшая качество жизни. Но только в одном случае — если они активны, и активны постоянно, с самого детства.

При тазовых болях и варикоцеле выход из ситуации следует искать в функциональных нарушениях, за которые отвечают мышцы промежности, мышцы таза, в том числе и тазовая, и уrogenитальная диафрагмы.

Хирургическое лечение (резекция варикозно измененных участков вен) того же варикоцеле всего лишь купирует болевой синдром, а зачастую даже не устраняет и боль. Что же касается женщин, то радикальное вмешательство (гиперэктомия — удаление матки и придатков), особенно в репродуктивном периоде, относится к калечащим операциям и является средством последнего выбора у пациенток с очень тяжелым течением болезни. После таких операций женщины не способны забеременеть.

В организме человека есть свои тайны, которые можно смело назвать его ресурсами, если постараться их правильно расшифровать. Лечи больного, а не болезнь! — любили говорить древние греки, так как болезнь — это то, что уже произошло в организме. Но у любой болезни должны быть глубинные причины развития. Ишемическая болезнь сердца (ИБС), остеохондроз с грыжами МПД (межпозвонкового диска), бронхиальная астма, сахарный

диабет второго типа — это уже состоявшиеся болезни, которые являются следствием нарушений внутренней гармонии организма — метаболизма.

Не хочется все говорить о Боге, но мы «созданы по его образу и подобию», а значит изначально совершенны! Среднестатистический человек рождается здоровым, но по незнанию и непониманию внутренней жизни собственного организма человек нарушает его устои и правила его жизнедеятельности и, как следствие, рано или поздно получает соответствующие этим нарушениям болезни. Сначала его опекают родители, многие из которых тоже не знают этих правил, потому что выросли во мраке невежества по отношению к уходу за своим здоровьем. Затем подключается школа, где на самом деле создаются условия для болезней. Родители, учителя и врачи дают будущему гражданину все, что знают сами, но знают они очень мало и, похоже, о здоровье не знают ничего. Как писал А. Блок: «Ночь, улица, фонарь, аптека...» Вот путь каждого заболевшего.

Думать и анализировать причину появившейся болезни заболевших не приучили — ни те, ни другие, ни третьи. И поэтому сначала надо дойти до аптеки, а потом думать. Но практически все хронические болезни человека (во всяком случае, вышеперечисленные) родом из детства. Если «опекуны» не вырастили здорового ребенка, то всю оставшуюся жизнь он будет их лечить.

По нашим оперативным данным, проводя собственную медицинскую диспансеризацию в ряде школ Москвы, мы выявили только 6-8% здоровых школьников, которые годны для службы в армии (хотя это не было

ИСТОКИ МУЖСКОГО СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

нашей целью обследования школьников). Эти 6-8% здоровых выпускников обязаны сохраненным здоровьем, а чаще улучшенным с первого класса, исключительно своим «продвинутым» родителям — таким, кто еще задолго до появления своего ребенка задумался о его здоровье!

Если дети растут в здоровой обстановке — воздух, вода, движение, любовь, то они несут это здоровье в дальнейшую жизнь. Если же это бесконечная опека, истерические реакции на каждый чих, коляски для перемещения детей, а сейчас и смартфоны — что же вы хотите от врачей? Здоровья? Но врачи спасают от смерти — это их задача. Любой несчастный случай в больнице, приведший к смерти, — это суд или расследование с неясным результатом! У врачей нет времени вычищать сосуды, суставы и органы от тромбов, слизи или желчи, накопившихся в организме больных людей, поэтому в ход идут лекарства или оперативные действия — все возможное, лишь бы пациент не умер в больнице. Врачи не виноваты, если человек ведет беспорядочный и бестолковый образ жизни или халатно относится к своему собственному здоровью. А здесь еще и интернет подключается со своими советами — как лечиться, если что-то болит...

Сложно врачам, очень сложно, тем более, что системе здравоохранения здоровые люди не нужны — ей нужны больные, для которых строятся новые больницы, закупается новая аппаратура и выпускаются новые лекарства. Поэтому родителям надо знать основные законы сохранения здоровья своего ребенка.

«Закаляйся, если хочешь быть здоров,
Постарайся позабыть про докторов,
Водой холодной обливайся,
Если хочешь быть здоров»
(Василий Лебедев-Кумач)

Эта незамысловатая лирика советских времен является, по сути, гимном здорового образа жизни — ЗОЖ. Но пропаганда нездоровья стала во много раз сильнее! Вот и болеет человек, и будет болеть, пока что-то в его собственной голове не прояснится...

В настоящее время пропаганда нездоровья стала во много раз сильнее пропаганды здорового образа жизни!

В то же время законы физики никто не отменял, и один из них гласит: угол падения равен углу отражения. Строятся больницы, разрабатываются новые лекарства от самых сложных болезней — онкологических заболеваний, ишемической болезни сердца, сахарного диабета, бронхиальной астмы и так далее. А здоровых людей становится все меньше. Вот и у мужчин стали возникать проблемы с фертильностью, и сегодня многие из них неспособны иметь детей. Если точнее, у многих мужчин не хватает энергии сперматозоидов, чтобы оплодотворить яйцеклетку... А ведь было время, когда лозунг любителей войны: «Не атомная бомба, а бомба

ИСТОКИ МУЖСКОГО СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

перенаселения грозит всему человечеству», — казался кощунственным. И что оказалось? Не надо войн: человечество само себя истребляет без всяких внешних агрессий. Человек стал агрессивным по отношению к самому себе и природе вокруг себя. Он сам себя истребляет, и это можно отнести не только к мужчинам, но и к женщинам, хотя к ним в меньшей степени.

Урологи напоминают и про крипторхизм (несвоевременное опущение яичек в мошонку). О простатите и аденоме простаты уже слагаются настоящие рекламные гимны. Но что дальше?

Глава 2. Каковы причины бесплодия

Почему-то не принято связывать бесплодие с процессом полового созревания, который подразделяют на определенные этапы (стадии), на каждом из которых складываются специфические взаимоотношения между системами нервной и эндокринной (гормональной) регуляции.

Почему-то о бесплодии говорят только тогда, когда на первый взгляд здоровые люди не могут зачать ребенка. А в детство вы заглядывали? Знаете, как развивался ребенок? На каждом этапе развития ребенка все органы и системы, а не только нервная и эндокринная, должны получать необходимое количество питательных веществ!

На каждом этапе развития ребенка все органы и системы, а не только нервная и эндокринная, должны получать необходимое количество питательных веществ!

ИСТОКИ МУЖСКОГО СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

И если в определенный период развития организма (онтогенеза) те или иные органы или системы недополучают необходимое количество питательных веществ, то они развиваются с дефицитом этих нутриентов, и на последующих этапах онтогенеза «накормить» недокормленные органы и системы невозможно! И они (органы и системы) так и развиваются — в дефиците!! Это и есть ретардация — замедление биологического развития!

Но внешне клиника отставания в развитии половых органов никак не проявляется до тех пор, пока не начинаются какие-то проблемы со здоровьем, поэтому практически все болезни у человека «родом из детства». Это касается и других патологий, например, заболеваний костно-мышечной системы, ярким примером которых является остеохондроз позвоночника. На самом деле это не болезнь! Это старение организма, связанное с нехваткой питательных элементов (минералов, кислорода, воды и прочих) при развитии костно-мышечной ткани. Оно начинается с детства и при взрослении протекает незаметно. Сейчас до 50% детей в начальной школе имеют сколиоз, плоскостопие и мышечную недостаточность, а педиатры не обращают на это никакого внимания! А ведь это явное недоразвитие, вызванное недостаточностью силовых движений.

Эти факторы во многом связаны с детской гипокинезией. Дети перестали лазить по деревьям. Мышцы спины у них работают недостаточно, и возникает дефицит минеральных веществ в костях, так как результатом недостатка силовых движений являются слабые мышцы, а значит и слабый транспорт (кровоток), который ведет

к детскому рахиту, сколиозу, остеохондрозу позвоночника... В последствии кормить детей витаминами и минеральными добавками будет поздно — они не поступят в кости, так как мышцы не активны. Как говорится, поезд ушел с пустыми вагонами. Протрузии и грыжи позвоночника — это лишь этапы остеохондроза, то есть старения или раннего изнашивания костно-мышечной системы. И все другие болезни метаболизма, от сахарного диабета до плохого зрения, имеют начало в гиподинамии матери и родившегося ребенка, так как проявляются где-то после четырех лет без какой-либо заметной внешней причины типа интоксикации, травмы, облучения или ОРВИ. Беременных женщин опекают, запрещая им жить полноценной жизнью, запрещая нагрузки. Детей берегут, как хрустальные вазы...

Протрузии и грыжи позвоночника — это лишь этапы остеохондроза, то есть старения или раннего изнашивания костно-мышечной системы. И все другие болезни метаболизма, от сахарного диабета до плохого зрения, имеют начало в гиподинамии матери и родившегося ребенка.

Попробуйте найти квартиру с хорошими детскими тренажерами у молодых родителей — удастся ли вам такая задача? Поищите беременных женщин в трена-