

## Интимный фитнес

По утрам ты качаешь пресс, в зале работаешь над "ореховой пошкой", увеселенная покупками невольно разрабатываешь бицепсы... Но кое-какие особенно важные мышцы в твоём организме остаются без внимания. Мы говорим об интимных мышцах, состояние которых влияет как на качество секса, так и на здоровье.

теги: женское здоровье, секс

В +1 | Твитнуть 8 | +1 | +1 | Оцени: ☆☆☆☆☆ (9)

Укрепление интимных мышц поможет будущим мамам в процессе родов, а сразу после натренированные мышцы быстрее придут в форму, а еще регулярные тренировки помогут женщине даже в возрасте дольше продержаться на коне — то есть на мужчине. Ну, ты поняла. Но с годами нас поджидают проблемы не только в виде дряблых мышц, но и снижения уровня коллагена в организме. Мы сразу заметим начало этого необратимого процесса по сухой и начинающей терять упругость коже и потере нашего "женского тонуса".



fotoimedia / Павел Крюков

### Что такое коллаген?

Коллаген (от греческих слов *colla* — "клей" и *genes* — "рожденный") — основной структурный белок соединительной ткани человека (кожи, связок, сухожилий, костей, хрящей, слизистых и др.), который обеспечивает ее упругость и эластичность. Коллаген оказывает влияние на формирование органов и тканей в процессе роста и развития организма. У молодых людей обмен коллагена протекает интенсивно, но с возрастом (и особенно в старости) заметно снижается.

### Как восстановить уровень коллагена?

- Витамин С стимулирует образование коллагена. Больше всего витамина С содержат свежие фрукты, овощи, зелень. Шиповник, облепиха, черная смородина, красный перец — настоящие кладовые этого витамина. Продукты животного происхождения содержат его меньше.
- При недостатке меди, витаминов РР и В6 ткани становятся хрупкими и легко ранимыми. Рекомендуется употреблять продукты животного происхождения: яйца, печень, почки, сердце, говядину, молоко. Также витаминов группы В много в зеленом перце, капусте, моркови, дыне.
- Больше всего витамина РР содержит пивные дрожжи, хлеб из муки грубого помола, печень, постное мясо, почки, белое мясо птицы, рыба, яйца, сыр, сушеные грибы, кунжутные семечки, хурма, фасоль, семечки подсолнечника, финики, чернослив, фасоль.
- Магний в большом количестве содержится в орехах (кешью, кедровые, фундук, арахис, грецкие, миндаль, фисташки), в крупах (ячневая, гречневая, пшено, овсянка), а также в бобовых (фасоль, горох) и морской капусте.

**ИИ** На восстановление уровня коллагена влияет не только правильное и полноценное питание, но и возрастные изменения. С возрастом у многих женщин тонус мышц снижается. Это объясняется изменениями, связанными с жизнедеятельностью коллагена и эластина. Также проявления слабости мышц тазового дна и интимных мышц заметны после родов.



fotoimedia

поддержания тонуса. Упражнения Кегеля очень полезны для нормального функционирования половой системы и тазовых органов.

**Укреплять мышцы влагалища и помочь выработке коллагена** могут не только упражнения или травянное питание, но и новая лазерная коррекция - MonaLisaTouch, омолаживающая вагинальная процедура. Процедура выполняется в течение 5-10 минут, безопасно, безболезненно и без оспитализации. Поводом к данной процедуре могут стать все состояния, связанные с дискомфортом во время секса; возникающие после родов травмы, рубцы, разрывы; сухость, жжение, водянистые Жели, недержание мочи, опущение, болезненный половой акт, снижение либидо во время менопаузы. С возрастом способность тканей к регенерации после процедуры замедляются, но в отличие от кожи слизистая влагалища способна к более быстрому восстановлению.

**Внимание!** Mona Lisa Touch, как и многие малоинвазивные манипуляции в гинекологии, не проводится при обострении хронических воспалительных заболеваний, при лихорадочных состояниях, при заболеваниях крови, при онкопатологии любой локализации, а также при беременности и лактации.

### Чем грозит ослабление интимных мышц?

Мнение женщины управлять интимными мышцами существенно улучшает состояние сексуальной жизни и вносит яркие краски. Качество и состояние интимных мышц непосредственно влияют на степень остроты ощущений обоих партнеров. Слабые мышцы перестают выполнять свою поддерживающую функцию, в результате чего происходит опущение органов малого таза, приводящее к патологическим состояниям, нарушению нормального кровообращения и развитию различных гинекологических патологий. Таким образом, укрепляя интимные мышцы и мышцы тазового дна, женщина не только улучшает кровообращение, но и создает крепкую опору для своих внутренних органов.