

Источник: [Ольга Рождественская - врач эндокринолог диетолог нутрициолог. Медиатека.](#)

Алла Довлатова

00:00:08 — Дорогие друзья, еще раз приветствуем всех, кто вместе с нами в этот прекрасный момент. Света Казаринова, Алла Довлатова, здравствуйте. И наш генеральный спонсор. Сразу про него давай скажем.

Света Казаринова

00:00:19 — Спонсор программы ПАО «Банк Югра». Один из крупнейших банков России. Развитая филиальная сеть, высокое качество клиентского сервиса, все виды финансовых услуг. Банк Югра надёжно, удобно, стабильно.

Алла Довлатова

00:00:32 — Ну и сегодня у нас в гостях наш эксперт, врач-эндокринолог Ольга Рождественская. Оль, добрый вечер. Здравствуйте. Вы сегодня очень сногшибательно выглядите.

00:00:44 — Спасибо большое.

Алла Довлатова

00:00:44 — Если бы я была мужчиной, я бы сказала такой комплимент. Но на самом деле, правда, мы вывесим сейчас фотографию, не заставим себя долго ждать. Но тема у нас сегодня такая вот соответствующая вашему, Оль, внешнему виду — либидо. С чем ее едят, или его, или... Его. Да, да. И почему это так необходимо нашему женскому организму? Мы сегодня о женском либидо будем говорить. Действительно ли существует просто такое мнение, что

00:01:13 — либидо не просто ради удовольствия, и ради семьи, и хороших отношений, а в принципе ради продления своей молодости и качества жизни, и продолжительности жизни?

Ольга Рождественская:

00:01:25 — Правда? Правда. Абсолютно верно. У женщин считается, что женщина здорова, когда менструальный цикл регулярный, когда она себя хорошо чувствует. И, в общем-то, на такой параметр, как влечение либидо, никогда никто не обращает внимания. Но все чаще я замечаю, что пациентки приходят ко мне и предъявляют такие жалобы. По анализам четко прослеживается, просто так, ничего никогда не бывает.

00:01:55 — И я хочу сказать, что самый начальный, самый главный, скажем так, сигнал, когда что-то не в порядке — это когда снижается либидо. Вот оно было, всё было хорошо, а потом раз — и оно снижается. Причём не только либидо, а желание жить, желание двигаться, развиваться. То есть кто-то это понимает как депрессия, кто-то понимает, что очень сильно устал, плохое настроение.

00:02:22 — Но, на самом деле, если это продолжается всё дольше и дольше, и из этого вы не можете выйти, как правило, у вас изменился гормональный фон. И это признак намного раньше, чем сбой менструального цикла.

Алла Довлатова

00:02:37 — Вот, как интересно, да? А вы нам расскажете же сегодня, какое либидо должно быть? Как человек поймёт, что оно у него снизилось?

Ольга Рождественская:

00:02:45 — Здоровый человек, неважно, мужчина или женщина, должно быть либидо до последнего вздоха в любом возрасте. Ну то есть, в смысле, как у группы Жуки, у меня к тебе влечение, да, вот из этой серии, да? Да. Либидо должно быть до последнего вздоха, и в старости, и желание должно быть, только как пропадает.

Алла Довлатова

00:03:05 — Сексуальное желание?

Ольга Рождественская:

00:03:07 — В старости? Да, почему нет? Ух ты, как круто.

Алла Довлатова

00:03:10 — Давайте сделаем музыкальную паузу, мы продолжим эту тему.

Ольга Рождественская:

00:03:13 — Продолжим сейчас.

Алла Довлатова

00:08:37 — Еще раз приветствуем всех кто только что присоединился к нашей компании свет казаринова да я здесь здравствуйте алла давлатова и ольга рождественская наш эксперт, врач-эндокринолог, и так мы сегодня говорим о либидо. Но в первую очередь, конечно, говорим о женском либидо, потому что как-то женщины всё время всех лечат, всех в своей семье лечат, а на себя всегда махнут рукой и никогда на себя, на любимую внимание не обращают.

00:09:02 — Не до себя.

Алла Довлатова

00:09:02 — Да. А вот поэтому сегодняшняя программа посвящена женщинам и дорогим мужчинам. Кстати, не выключайте, потому что вас это напрямую касается, потому что либидо вашей женщины — это ваше мужское счастье и ваше мужское долголетие в том числе.

Ольга Рождественская:

00:09:15 — А вдруг узнаете что-нибудь новенькое?

Алла Довлатова

00:09:17 — Да.

Ольга Рождественская:

00:09:17 — Давайте нам все-таки поясним, что же такое либидо? Либидо — это влечение к противоположному полу. Либидо — это желание. Желание даже шире, чем мы понимаем либидо в широком смысле слова. То есть желание жить, желание работать, зарабатывать, карьеру устроить. То есть желание всего и везде, и всегда. В норме либидо снижается когда?

00:09:44 — Да, когда женщина родила, только вот родила, когда кормит грудью, почему снижается? Потому что повышен гормон пролактин.

Алла Довлатова

00:09:51 — Это если кормит грудью? Если кормит. А если не кормит? А у кого нет молока, тому повезло. Смотрите, ребёнку не повезло, а мужу повезло же повезло.

Ольга Рождественская:

00:09:59 — Получается, что так. И с возрастом начинают снижаться все половые гормоны. Нарушается регулярность менструального цикла и снижается либидо. Не принято у нас лечить женское ослабленное либидо, в основном мы занимаемся мужским. Даже у меня тема моей диссертации относительно мужского здоровья.

00:10:27 — Да, мы можем любого мужчину в любом возрасте сделать так, как, допустим, в 35, с женщинами не всегда так получается. Почему? Потому что женщины не обращаются вовремя, женщины не проходят диспансеризацию. Женщины наши не обследованы, не обследован гормональный фон, потому что сразу при снижении, скажем так, либидо в любом случае есть проявление сниженных гормонов.

00:10:57 — Также могу сказать, что на либидо и другие факторы влияют. Например, диета.

Алла Довлатова

00:11:04 — О, это, кстати, вот расскажите-ка.

Ольга Рождественская:

00:11:07 — Недавно приходила ко мне пациентка, у неё не получается набрать вес.

И мы в процессе сбора анамнеза, да, я понимаю, что у неё жалоба, главная жалоба, что у неё снижена либидо, ей ничего не хочется. Она разошлась со своим молодым человеком, хотя красotka неопиcуемая. А почему? Потому что снижен холестерин. Снижен холестерин, нет жировой прослойки.

00:11:33 — Именно холестерин является начальной молекулой всех половых гормонов. Все гормоны рождаются из холестерина, поэтому полностью убирать из рациона жир не рекомендуется, чревато снижением либидо.

Алла Довлатова

00:11:50 — С ума сойти, сделаем небольшую паузу, значит, дальше расскажете нам, Ольга, всё более подробно. Я даже не представляла себе, что диета... Но пока очень классно, то есть худеть не надо. Не надо худеть. В принципе, да. Вообще, получается, что да. Под контролем доктор ходить. Хорошо.

Алла Довлатова

00:15:26 — Дорогие друзья, мы продолжаем очень интересную тему женского либидо. Раскрывает нам все эти тайны, тайны, покрытые мраком. Да, Ольга Рождественская, наш эксперт, врач-эндокринолог. Итак, мы только что выяснили, что худой человек, ну в смысле худая женщина, худая именно, худая, совсем не Тройная, когда у неё всё равно всё присутствует, но просто всё хорошо.

Ольга Рождественская:

00:15:50 — А когда индекс массы тела в недостатке, то у неё плохой либидо. Плохой либидо, да. Потому что нет жировой прослойки, холестерин снижен, ничего хорошего из этого не выйдет.

Алла Довлатова

00:16:01 — То есть во всём, конечно, нужна золотая середина. Мера. Да. Так, и тем не менее, кроме диет, что ещё снижает либидо?

Ольга Рождественская:

00:16:12 — Либидо снижает вес, который выше нормы, да, избыточная масса тела, ожирение. Почему? Потому что при повышенном....

Алла Довлатова

00:16:22 — Мало жира — плохо, много жира — тоже плохо.

Ольга Рождественская:

00:16:24 — Тоже плохо, да, потому что при ожирении есть такой гормон инсулин. Он повышается, чувствительность к нему снижается, и получается так, что либидо вообще пропадает. И даже не то, что либидо, вообще желания с кровати встать нет. Вот как? Плохо. Обессиленность такая получается. И лень. Вот тоже, да, как маркёр такой.

Спикер 16:

00:16:46 — Лень снижает либидо или что?

Алла Довлатова

00:16:48 — Наоборот, когда снижена либидо, то ты облинился. Если ты ленишься, значит, что-то не так с твоим либидо.

Ольга Рождественская:

00:16:52 — Да-да-да, значит, что-то гормончики шалят. То есть это тоже наш маркёр такой.

Алла Довлатова

00:16:56 — Понятно. Так, хорошо. Сделаем небольшую паузу, а потом продолжим. И мы будем говорить, как наоборот повысить либидо, да? Как повысить. Чем повысить?

Света Казаринова

00:17:09 — А пока о состоянии дорог. Яндекс. Пробки говорят нам 2 балла. В городе дороги почти свободны, где нет, на Савихинское шоссе от Южной улицы до шоссе Ильича доедете за 24 минуты, 29 минут на Щелковском шоссе от Хабаровской улицы до поворота на поселок Восточный, третье кольцо по внутренне от Кутузовского проспекта до Шметовского проезда за 11 минут, Кавказский бульвар, Бакинская улица от Луганской до Каспийской, все это 18 минут в пути у вас займет.

Ольга Рождественская:

00:17:37 — Хотите узнавать новости быстро, сплетничать аккуратно, путешествовать интересно и вообще быть ближе к телу?

Спикер 4:

00:20:55 — Вечернее шоу Аллы Довлатовой.

Алла Довлатова

00:20:59 — Дорогие друзья, говорим сегодня прямо даже на такую тему либидо. Причём ещё, что приятно, наконец-то о женском либидо заговорили. И наш эксперт, врач-эндокринолог Ольга Рождественская сегодня нам раскрывает все тайны, от чего, вот мы говорили, либидо снижается. А теперь вот Ольга нам расскажет, как это либидо повысить. Ну, давайте сначала начнём с таких вот, ну, каких-то обычных методов, то есть не сразу прямо гормоны принимать,

00:21:27 — ну, то есть вот, может быть, каким-то образом таким культурным это можно сделать?

Ольга Рождественская:

00:21:31 — Это самый культурный способ отрегулировать свой сон. Мы на прошлом эфире как раз говорили про гормон мелатонин. Он тоже влияет на либидо. Раньше ложиться спать, высыпаться, качественный должен быть сон. Это первый момент.

Алла Довлатова

00:21:48 — А вот если, например, должен быть интим? До, сна или после?

Ольга Рождественская:

00:21:55 — А тут уже у мужчин и женщин разные биоритмы, поэтому как бы нужно и до, и после, и то есть когда есть желание. Лишь бы не во время.

Алла Довлатова

00:22:05 — Хотя, как сказать? Не знаю. Да? Не знаю, мне кажется, все равно хорошо, когда это есть. И когда есть желание, понимаете, мы же сегодня говорим о либидо, это желание. Так, дальше. Значит, раньше ложиться, раньше вставать. Высыпаться. Нет, высыпаться.

Ольга Рождественская:

00:22:21 — Качественный должен быть сон. Часто бывает, что ночью просыпаются люди, ходят. Это тоже маркер, что нужно бежать к врачу. Следовательно, и у мужчин, и у женщин будут снижены половые гормоны и будет нарушена лимфиды. Ничего себе, а если человек пьёт воды много ночью, что ему делать? Ночью должен человек спать.

Алла Довлатова

00:22:44 — Ну как, человек выпил литр?

Ольга Рождественская:

00:22:46 — На ночь.

Алла Довлатова

00:22:47 — А если он не выпил литр на ночь? Нет, стоп, давайте так. Вы говорите, встал человек в туалет, и ему уже секирбашка. Слушай, если ты случайно один раз встал, если каждую ночь, если бежишь... Стоп, стоп, подождите. Каждую ночь человек пьет воду, к примеру. У меня, например, дети, они пьют много воды. Я пью много воды, мы все привыкли. И вечером хочется есть, например. А ты не ешь. Вот я не ем после 7 часов.

00:23:13 — Вообще категорически. Я пью воду. Я выпиваю по 1,5–2 литра воды перед сном. Там, с 10 вечера. Ну и что? И куда мне делать?

Ольга Рождественская:

00:23:22 — Ну, на самом деле, если полтора литра перед сном выпить, то утром просыпаешься с отёками, однозначно. Ну, бывает и так, а бывает и нет. Тут нужно и водный режим регулировать. Нет, хорошо, но если человек выпил полтора литра или литр, что ему нельзя... Он не должен каждый день выпивать полтора литра на ночь.

Алла Довлатова

00:23:38 — Но ему есть хочется! А он водой заполняет желудок.

Ольга Рождественская:

00:23:41 — Ну, значит, если такая привычка, значит, рано или поздно, а чаще всего рано, будет нарушение головной системы, то есть снижена будет либида в любом случае.

Спикер 16:

00:23:50 — Детка, не пей так много воды на авина, пожалуйста, с утра пей больше, а на ночь не надо.

Спикер 11:

00:23:55 — А с утра я ем. Молодец. А я либо ем, либо пью. Ну, хорошо, дальше поехали. Дальше. Питание.

Ольга Рождественская:

00:24:03 — Как мы уже поняли, что жиры полностью исключать нельзя, но и перебарщивать с животными жирами ни в коем случае нельзя. На сегодняшний день существует тесты ДНК по слюне, которые могут сказать, какой носитель гена у человека. Допустим, если ген, который быстро усвояемый из жиров, то, конечно, такому человеку нельзя животные жиры.

00:24:30 — И тут уже нужно будет замещать на растительные жиры, ну, что-то думать. Потому что если полностью исключить, уже неоднократно мы это видели, и это мы каждый день, на самом деле, видим доктора, приходят худые с диетой, обезжиренные с исключением животных жиров и со сниженным либидо.

Алла Довлатова

00:24:52 — Дорогие друзья, продолжим разговор про либидо через несколько минут.

Алла Довлатова

00:28:00 — Дорогие друзья, говорим о женском либидо, только что узнали, что вот оказывается есть нюансы, мы даже и не догадываемся. А Ольга Рождественская хорошо пришла и нам со Светой Казариной тут рассказала. Воду пить на ночь нельзя, это нельзя, всё у вас так. Худеть нельзя, толстеть нельзя. Обильное питьё нельзя, умеренно так.

Ольга Рождественская:

00:28:19 — Но хорошо, ладно, дальше. Что ещё повышает либидо? Чем мы ещё можем повысить либидо? Нам в питании не хватает белка, абсолютно все люди не доедают белок.

Алла Довлатова

00:28:33 — Даже те, которые тренируются?

Ольга Рождественская:

00:28:34 — Ну, которые тренируются, протеины пьют, там, понятно, не в теме. Но вот общий публикационный, обычный человек не доедает, то есть ему не хватает белка. Со сниженным белком тоже происходит снижение либидо.

Алла Довлатова

00:28:48 — А вот скажите, вот, например, у нас вчера была тема такая — веганство, вегетарианство, и тут нападали на нашу великолепную Маргариту Королёву, влюбинку мою. Вегетарианство-то дали. Ну, конечно. Но что это такое? Что это такое? Она говорит. А, значит, это самое, мол, дескать, давайте сыроедением занимайтесь, давайте только одну морковку шпарьте. Ну, а то, что она говорила, что питание должно быть обязательно полноценное, и обязательно нужен белок животного происхождения, особенно в наших, по лесам, где мы живём.

00:29:19 — Да, и широтах. Вот скажите, пожалуйста, вот у этих вегетарианцев не снежная либидо?

Ольга Рождественская:

00:29:24 — У меня есть большой опыт диетотерапии вегетарианцев. Я что могу сказать, что абсолютно все вегетарианцы имеют показатели белковой фракции в норме. Почему? Они знают прекрасно, что такое соя, что такое растительные белки, они знают, что такое омега-3, они знают, что такое

00:29:50 — поливитамины, комплексы, и, естественно, они это всё добавляют, и показатели все в норме, но когда происходит беременность у вегетарианцев, ну не у всех, но у большинства, снижен белок, а это чем чревато, да, белковой недостаточности плода. Ну, в таком случае,

опять же, регулируется всё питанием и добавками. Понятно, то есть, в принципе, то, что человек вегетарианец

Алла Довлатова

00:30:16 — не значит, что у него снижена либидо. Он должен комфортно себя чувствовать и получать удовольствие от жизни. Понятно. Хорошо. Чем ещё можно повысить либидо, а потом, дорогие друзья, задавайте, пожалуйста, ваши вопросы. Мы на все вопросы либо за эфиром отвечаем, либо если тема сегодняшняя в тему вопрос, то прямо в эфире вам ответим.

Ольга Рождественская:

00:30:37 — Ещё повышает что либидо? Серотонин. Так. А что такое серотонин? Положительные эмоции. Вот если погладить, то повышается серотонин, там, пообниматься, путешествия тоже же повышают. Хорошее настроение, скажем так, флирт, тоже повышает это всё либидо. Ну, если оно сильно не снижено, конечно, да, это как повысить. Если уже возраст ассоциированная ситуация, да, то есть ближе к предклиматическому периоду...

Алла Довлатова

00:31:07 — Это какой?

Ольга Рождественская:

00:31:09 — Когда уже половые гормоны дали сбой. Примерно. Ну, сколько лет? Примерно? У всех по-разному женщин.

Алла Довлатова

00:31:16 — От и до?

Ольга Рождественская:

00:31:17 — От и до, ну от сорока пяти до шестидесяти. Но это, наверное, не наши, да, неславянские народы?

Алла Довлатова

00:31:27 — Да! Расскажите нам про неславянские народы. Что у них там, у них круче либидо? У них круче либидо? Нет-нет, подождите, мы сделаем паузу небольшую, а потом все неславянские народы. Ну-ка сделайте погромче радиоприемники.

Спикер 4:

00:36:07 — Русское радио. Вечернее шоу Аллы Довлатовой.

Алла Довлатова

00:36:12 — Дорогие друзья, говорим сегодня с Ольгой Рождественской нашим, Ну, во-первых, вообще, врачом-эндокринологом и нашим экспертам, персональным, роскошным экспертам, фирменным, о женском либидо, говорим о том, как его повысить. Мы со Светой Казариновой сегодня всё-таки очень... Внимательно слушаем, открыв рот и записываем. Да, и я хочу сказать, что тема действительно очень интересная, и как-то вот нигде об этом не рассказывают, и никто толком об этом ничего не знает, только вот у вас.

00:36:40 — У врачей всё по полочкам. Да, причём для повышения мужского либидо, назовём это так,

Ольга Рождественская:

00:36:45 — Столько всяческой рекламы, кроме приходите к нам и поможем женщинам. А сейчас я расскажу, дойдем мы до этого, почему. Давайте, у нас времени уже не очень много. На самом деле, кроме сна, питания и, скажем так, положительных эмоций, на либидо также влияет прием противозачаточных препаратов.

Алла Довлатова

00:37:06 — Он снижает или повышает?

Ольга Рождественская:

00:37:07 — Снижает. Вот мы как раз об.

Алла Довлатова

00:37:09 — Вот только что пациентка спросила, а не пациентка, а слушательница.

Ольга Рождественская:

00:37:13 — Потенциально пациентка. Слушательница спросила, действительно, комбинированные оральные контрацептивы снижают либидо. Значит, какой же гормон главный в либидо? У мужчин это тестостерон. И вот как бы это ни казуистично звучало, и у женщин тестостерон — главный гормон, который отвечает за либидо.

00:37:40 — Для женщин он также важен, вы представляете? Он должен быть большим или маленьким? Он должен быть в норме.

Алла Довлатова

00:37:45 — Он должен быть хорошеньким.

Ольга Рождественская:

00:37:46 — Он должен быть ближе к верхней границе, он должен быть таким хорошеньким, да. Сколько времени всегда понижают, понижают этот тестостерон у беременных.

Алла Довлатова

00:37:53 — Женщинам.

Ольга Рождественская:

00:37:54 — И женщинам, да, женщинам и беременным сколько назначают препараты для снижения. А зачем? Непонятно.

Алла Довлатова

00:38:01 — Подождите, а кто назначает препараты? Доктора и гинекологи.

Ольга Рождественская:

00:38:04 — Вы знаете, до сих пор я вижу....

Света Казаринова

00:38:06 — Значит, смысл в этом какой-то есть?

Ольга Рождественская:

00:38:07 — Ну вот давайте спросим человека, который гормону не принимает. Заниматься. Какой в этом смысл? Понимаете, у всех своя норма. У всех своя норма. Если цикл в норме, если человек себя хорошо чувствует, вес в норме, да, девушка забеременела, ну как бы у неё чуть выше нормы тестостерон, но это её тестостерон, то есть он не входит в нормальные значения, в референсные, да.

00:38:29 — Девушке назначают препараты, серьёзные гормональные препараты, которые подавляют весь кортикостероидный там и минералку, ну то есть все на отпущники подавляют, понимаете, в чём дело? Начинает пациентка толстеть, за беременность 20–30 килограмм набирает, и потом, значит, она приходит, наконец-то уже доходит до эндокринолога, и мы начинаем с ней мучиться. А всё почему? Потому что кто-то снизил тестостерон.

00:38:55 — Да, я не спорю, бывают такие ситуации, и есть такой симптом гиперандрогения, и бывает, что и волосы выпадают из-за повышенного тестостерона, но далеко не у всех, и не всегда. Мы, наоборот, стараемся оберегать тестостерон. Ну, понятно.

Алла Довлатова

00:39:12 — То есть, грубо говоря, я так поняла, что надо прислушиваться к себе. Если у тебя всё в порядке и волосы не выпадают, то, соответственно, тогда никакого снижения гормонального фона, об этом даже речи быть не может.

Ольга Рождественская:

00:39:28 — Да. В заграничах тестостероновая терапия есть у женщин. У нас запрещено. Так, стоп, то есть им повышают тестостерон? Им повышают, да. Вот женщина пришла и говорит, у меня снежная либида, её проверяют, смотрят предклимактерический период, то есть нарушение всех половых гормонов, и всё, что нарушено, ей как бы нормализуют.

Алла Довлатова

00:39:49 — То есть для того, чтобы у неё этот климактерический... Ужасное слово. Замедлить старение.

Ольга Рождественская:

00:39:55 — Да, чтобы он не наступил ещё много-много лет. Много-много лет, да. У нас тоже назначают и эстроген-гистогенные препараты, в этом проблем нет. Но тестостерон очень мало кто добавляет, потому что это не входит в стандарты лечения климактерического периода у женщин. Сделаем музыкальную паузу. Серьезная тема пошла.

Алла Довлатова

00:43:52 — Конечно, ведь даже если тебе 75, а у тебя высокая либида, ты девочка, ты девочка еще, ты просто, у тебя огонь все горит. Вот мне сегодня в наших соцсетях, я ведь сделала анонс этой передачи, мы с собой два дня назад встречались и обсуждали эту тему активно. И я сделала сегодня анонс. Мне написали люди такие слова, в принципе, на самом деле правду. Что при таких пенсиях, вот вы пишете, вот, старички там за границей за ручки уходят, обнимаются, им так всегда.

00:44:22 — А у нас людям не просто живётся и столько проблем, что о либида, извините уж, думать-то в последнюю очередь приходится. Вот что страшно, потому что я всё-таки настаиваю, что думать о либида нужно не в последнюю очередь. Обязательно, конечно. Врач-докринолог Ольга Рождественская, подтвердите.

Ольга Рождественская:

00:44:40 — Да, на самом деле, об этом надо задумываться заранее, то есть до наступления менопаузы, до климактерического периода, то есть питание, здоровый образ жизни, бросаем все с сегодняшнего дня плохие привычки.

Алла Довлатова

00:44:58 — Нет, подождите, есть те, у кого плохие привычки, а они наоборот только повышают. Ну вот бывает, да, женщина так скромная, а так значит раз, тяпнула чуть-чуть.

Спикер 11:

00:45:08 — И тут сразу флирт пошёл, и у неё там дальше как бы... Да, она приняла антиоксидант, и...

Ольга Рождественская:

00:45:14 — Вы знаете, было такое исследование, что много пить, долго не живут люди, и которые совсем не пьют, они тоже долго не живут.

Алла Довлатова

00:45:20 — Да, кто не курит и не пьёт, тот здоровенький помрёт. Или ещё хоккеисты говорили, Фетисов мне рассказывал, если ты не пьёшь, не куришь, ни а-а, играть не будешь. Это ему говорили трёхкратные олимпийские чемпионы, когда он молодым пошёл.

Спикер ?:

00:45:32 — Вот, они тоже в теме.

Алла Довлатова

00:45:32 — Про либидо. Но, тем не менее, давайте все-таки мы поставим какую-то большую такую точку, может быть многоточие, для того, чтобы наши любимые прекрасные слушательницы, самые, на самом деле, лучшие на белом свете, потому что все говорят, что женщины русские самые... Ой, мы же забыли про неславянок сказать. Ну-ка, пусть раз.

Ольга Рождественская:

00:45:52 — У неславянок позже заканчивается менструация, то есть позже наступает климат. Повезло. И репродуктивный период больше. Ну, как правило. Как правило. Ну, круто. Бывают, конечно, исключения. Вы знаете, бывает исключение, что бабушки, которые в поликлиниках барабанят палкой по двери, вот как раз у них природный высокий тестостерон. Вот во всех правилах бывает исключение.

Алла Довлатова

00:46:11 — Ага. Ну слушайте, но всё-таки получается, всё равно, коль говорят, что наша женщина самая лучшая, неважно, славянка она или не славянка, она вся наша. Поэтому давайте мы скажем им, что ни в коем случае нельзя на себя бросать и не входить рукой.

Ольга Рождественская:

00:46:24 — Ни в коем случае нельзя на себе ставить крест. Почему? Потому что на самом деле либидо, это важно не только для здоровья, но также и для сохранения семьи. Ведь сколько рухнет семей от недопонимания близости, да, то есть... От отсутствия близости. От отсутствия

близости, да, когда люди друг друга не слышат, не понимают, когда есть проблемы в половой жизни.

00:46:51 — Прислушивайтесь друг к другу, ходите ежегодно на диспансеризацию, задавайте вопросы своим докторам, гинекологам и эндокринологам. Ну, а мы, в свою очередь, поможем вам с этим недугом и вселим в вас уверенность, и улучшим ваше качество.

Алла Довлатова

00:47:09 — Жизни и продолжительность. Ну то есть, в общем, по большому счету, этот вопрос поправимый. Поправимый. Здорово. Спасибо большое, Ольге Рождественской. Я, дорогие друзья, вас нежно целую, оставляю в компании со Светы Казариновой, прощаюсь. И спасибо отдельное нашему генеральному спонсору. Пока. Спасибо и тебе, Алла.

Света Казаринова

00:47:26 — Спонсор программы ПАО Банк Югра, один из крупнейших банков России, развитая филиальная сеть, высокое качество клиентского сервиса, все виды финансовых услуг. Банк Югра надежно, удобно, стабильно.

Источник: [Ольга Рождественская - врач эндокринолог диетолог нутрициолог. Медиатека.](#)