

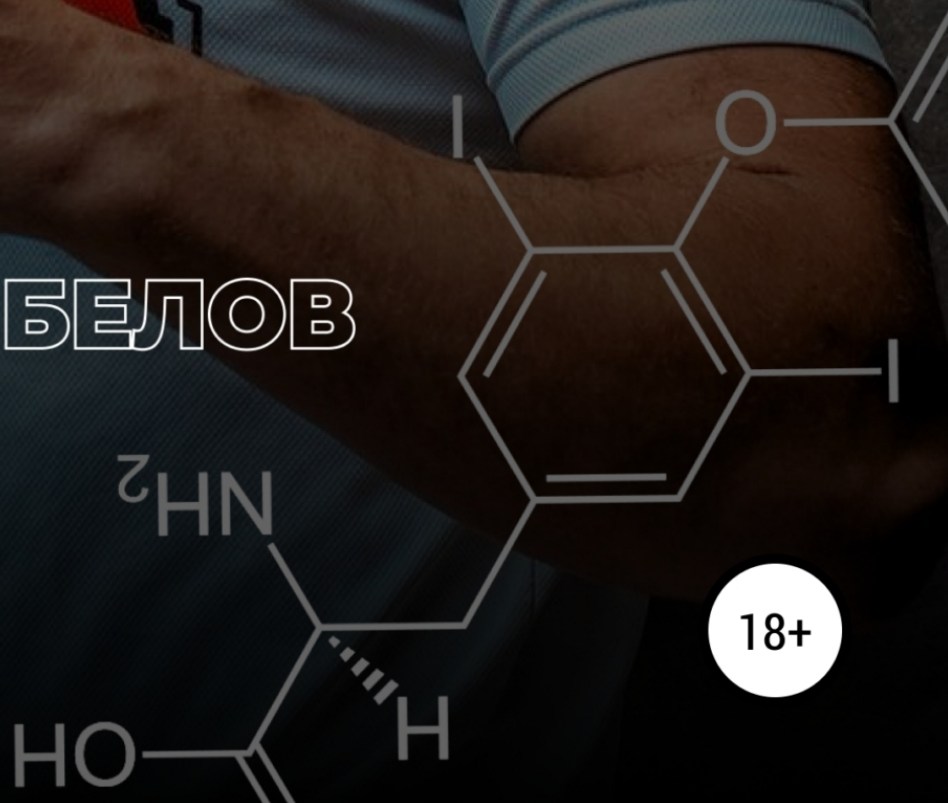
# HORMONES

АЛЕКСЕЙ БЕЛОВ

@ alexeybelove

СОДЕРЖИТ  
НЕЦЕНЗУРНУЮ  
БРАНЬ

18+



Здоровье

Алексей Белов

**Hormones**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

**Белов А. К.**

Hormones / А. К. Белов — «ЛитРес: Самиздат»,  
2020 — (Здоровье)

Книга на русском языке. Гормоны – это самое важное, за чем надо следить каждому человеку. Без преувеличений. Казалось бы, анализ на основные стоит около 8000 рублей, но от скольких заболеваний он может предостеречь! В книге дается полное описание функционирования гормональной системы человека. Предоставлены главы по мужскому и женскому здоровью. Как повысить либидо и тестостерон. Очень важной главой является часть про анализы на гормоны – как сдавать, когда и какие есть отклонения от нормы. Всё это и больше - в этой книге. Читайте по главе в день. Сначала уделите внимание главе «Гормональная система», затем – остальным. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста. Содержит нецензурную брань.

# Содержание

Введение	12
ГЛАВА 1. ГОРМОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА	13
1. Сон, как искусство	14
2. Кому, как, когда, где и с кем заниматься сексом	19
3. Секс: что делать женщине и как себя вести	22
4. Тестостерон: причины низкого, симптомы низкого и как поднять	25
5. Милый, плюшевый пусечка	27
6. Кортизол и дофамин: 2 гормона, и оба – дерьмо на палке	30
7. Про пролактиновых псов и саморефлексию на пролактине	32
8. Капсулология: добавки по пищеварению, продуктивности, мозгу и тестостерону	34
9. 12 способов и веществ, меняющих твоё состояние в лучшую сторону	37
10. Связь 6 типологий личности и гормонов	40
11. Кто убил твои надпочечники?	43
12. Зож, гормоны, либидо, спорт	44
13. 39 способов поднять дофамин	47
14. Что такое гормон серотонин	49
15. Как понизить стресс (кортизол)	50
16. Рабы дофамина и те, кто выживет в наше время	52
17. 2 гормональные части цепочки стресса и стрессоустойчивость	53
18. 5 циклов установления привычки	56
19. Что меняется в организме мужчины при месячном воздержании	59
20. 90% мужских проблем из-за члена	60
21. 4 компонента успеха	62
22. Страх, как определяющий фактор в жизни и методы раскачки норадреналина	63
23. Как дофамин влияет на успех, процессные и результатные показатели	64
24. Окситоцин, серотонин и тестостерон	65
25. Как вас дрючит дофамин, трансерфинг и наркотики	67
26. Корректный гормональный фон для спорта и семьи	69
27.	70
28. Что такое каскад гормонов, кортизол, окситоцин и миалгия	71
29. Как правильно спать, таблетки, фисташки и анализы на гормоны	72
30. Эмоции в теле, серотонин и аминокислоты	74
31. Женский гормональный фон, цикл и плохое настроение	75
32. Некорректный гормональный фон и эстрадиол в тестостерон	76
33. А можно совсем ничего не чувствовать или зачем нужен эстрадиол	77
34. Дофаминовое и кортизоловое закрепление	78
35. Гормональный фон, если ты боец, художник или ученый	79

36. Методы быстрого восстановления настроения	80
37. Признаки человека на дофамине, серотонине и тестостероне	81
39. Аминокислоты, глутамин, аргинин, лизин, 5htp, бета-аланин, креатинин	84
40. Габа, мелатонин, фолиевая кислота, кайенский перец и чеснок	86
41. Ашваганда, допа мукуна, витамин Д3, келп, элеутерококк, паба, магнезия	87
42. Лиотон, апизартрон, черный кобровый бальзам, бепантен	89
44. Еще раз про женщин, их цикл и овуляцию	91
45. Про мужчин, воздержание, сон, пролактин, эстрадиол и тестостерон	92
46. Почему после тренировок чувствуешь себя хреново, и нужен ли кофеин	93
47. Обзор 40 инструментов здоровья	94
Напутствие после первой главы	99
<b>ГЛАВА 2. КОРРЕКТИРОВКА ГОРМОНАЛЬНОГО ФОНА</b>	100
Вступление	100
1. Как выйти из депрессии	101
2. Почему по утрам такое плохое настроение?	102
3. 4 способа убрать кортизол	103
4. Жизнь, как поле битвы	104
5. Много счастья не есть гуд	105
6. Синтез белка и инъекции тестостерона	106
7. Вред стероидной терапии	107
8. Сбрей волосы	108
9. Утренний стресс	109
10. Л-тирозин поможет от депрессии	110
11. 7 признаков повышенного кортизола.	111
12. Чем вредно вегетарианство, веганство, сыроедение	112
13. Успех за счет сперматозоидов	113
14. Самый впечатлительный орган	114
15. Исключи врага мужского здоровья	115
16. Почему падает тестостерон и повышается кортизол	116
17. Почему зимой не хочется любви	117
18. Связи глюкозы, инсулина, тренировок и тестостерона	118
19. Отчего появляется пофигизм	119
20. Почему так тяжело отказаться от кофе	120
21. Тестостерон и пролактин	121
22. Как начать что-то делать	122
23. Депрессия – биохимический разбор	123
24. За эти состояния мужчин гнобят	124
25. Призвание	125
26. Женственные мужчины и мужественные женщины	126
27. Как спасти отношения, брак и не разводиться	127
28. Пролактин у мужчин после рождения ребенка	128
29. Как влияет пролактин на женщин	129
30. Самоудовлетворение – это очень вредно	130
31. Противопоказания к спорту	131

32. Если у мужчины повышенный пролактин	132
33. Дофамин и его опасности	133
34. Как уйти от вредных зависимостей	134
35. Кто управляет нами	135
36. Чистка зубов после еды	136
37. Измены из-за дофамина	137
38. Удовольствие и наслаждение	138
39. Болезнь кремниевой долины	139
40. Формула любви	140
41. Спорт и дофамин	141
42. Альдостерон и вода	142
43. Дело своей жизни, как самый важный фактор здоровья	143
44. Творчество, эстрадиол и занятия железками	144
Напутствие после второй главы	145
<b>ГЛАВА 3. КАК ПОДНЯТЬ ЛИБИДО</b>	146
Вступление	146
1. Аминокислоты аргинин и цитруллин	147
2. Почему падает либидо у мужчин до родов их женщины и после них	148
3. Когда надо сдавать на анализы	149
4. Как увеличить размер члена	150
5. 5 вещей для повышения тестостерона	151
6. Ты 100% не знаешь этого про мелатонин	152
7. Женщины могут быть вегетарианками, а мужчины – нет	153
8. Что самое главное при оценке мужского члена	154
10. 3 этапа полового акта	155
11. Женщины за 30 самые сексохотящие	156
12. Высокоинтенсивные тренировки – это бред	157
13. Вред вегетарианства	158
14. 2 ореха кушать каждый день	159
15. Рецепт долгожителей Кавказа	160
16. Самые нужные минералы для мужчины	161
17. Специальное упражнение	162
18. Массаж, где и куда	163
19. Как и какой душ принимать	164
20. Корень крутой травы	165
21. Супер таблетка	166
22. Набор экстрактов	167
23. 60% веса бери на приседе	168
24. 2 вида ноотропов	169
25. Бей людей	170
26. Смесь из 5 специй	171
27. Чеснок для шишки	172
28. Что нужно кушать обязательно и чем заменить	173
29. Какое масло есть и почему	174
30. Убери жир с живота	175
31. Роль пролактина по утрам для мужчины	176
32. Откуда берется избыточное желание секса и онанизма	177
33. Почему вы не занимаетесь спортом?	178

Напутствие после третьей главы	179
<b>ГЛАВА 4. МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ</b>	180
Вступление	180
1. Мужские анализы на гормоны	181
2. Мужчины за 35 уже не нужны	182
3. Я бью тревогу: мужчины, как вид, гибнут	183
4. Почему каждая пятая пара не может забеременеть	184
5. Андропауза у мужчин	185
6. Ещё раз про отсутствие мяса	186
7. Признаки воспаления простаты	187
8. Тестостероновая терапия	188
9. Лечение диабета	189
10. Сухой половой акт	190
11. Перегрев машинки и паховой области	191
12. Вред обтягивающего белья	192
13. Рак яичек	193
14. 3 средства от увеличения простаты	194
15. 4 признака проблем с простатой	195
16. Бесплодие и количество спермы	196
17. Гормональные контрацептивы – зло	197
18. 7 вещей, дающих мужчине бесплодие	198
19. Почему нельзя посещать баню и сауну	199
20. Как женщины делают из своих сыновей девочек	200
21. Кофе с булочкой или энергетик	201
22. 2 стадии развития бесплодия у мужчин	202
23. Тестостерон лечит диабет	203
24. 9 гормонов, влияющих на гомеостаз	204
25. К чему ведет пониженный тестостерон	205
26. Я очень устал, стал ленивым и пассивным	206
27. На какие гормоны нужно сдавать	207
28. Период анализа стресса	208
29. Идти ли к психологу?	209
30. Не выдумывай	210
31. Как читать анализ на гормоны	211
32. Как правильно сдавать анализы на гормоны	212
33. 3 способа сдавать анализы на дофамин	213
34. Важная цифра возраста для мужчины – 25 лет	214
35. Время сдачи на тестостерон	215
36. Инсулин, глюкагон, СТГ, адреналин и глюкоза	216
37. СТГ – гормон роста	217
38. Когда выделяется СТГ	218
39. Роль пролактина	219
40. Роль ЛГ	220
41. К чему ведет половое воздержание	221
42. Очень болезненный переход к женщинам от онанизма	222
43. Половое воздержания и взрослые мужчины	223
Напутствие после четвертой главы	224
<b>ГЛАВА 5. КАК УЛУЧШИТЬ ОТНОШЕНИЯ В ПАРЕ</b>	225
Вступление	225

1. Опасный срок в отношениях	226
2. Есть 3 вида любви	227
3. Как преодолеть кризис 2 лет отношений	228
4. Гормон «Хорошего мужа»	229
5. Мужская мастурбация	230
6. Кто такой хорошенький муж?	231
7. Дофаминовая и окситоциновая любовь	232
8. Женщины, бегите от таких мужчин	233
9. Секс: качество или количество?	234
10. Секс 5 раз в день – ненормально	235
11. Доминанция женщин в отношениях	236
12. Требовательность женщин 21-го века	237
13. Весь мир построен мужчинами	238
14. 3 гормона у женщины на 1 у мужчины	239
15. Как включить свою женщину для секса	240
16. Каждый мужчина был женщиной	241
17. Причины мужских измен	242
18. Почему мужчина изменяет	243
19. Мозг и инстинкты	244
20. Мужчина хочет до секса, а женщина после	245
21. Что делать с проблемами мужчин за 40	246
22. Самая большая причина разводов	247
23. Случаи, когда мужчина намеренно избегает секса	248
24. Когда женщина живет не с мужчиной, а с подругой	249
25. Небольшой животик у женщин – это хорошо	250
26. Что для женщин важно в сексе	251
27. Мужчина не хочет секса!	252
28. Сезонность любви	253
29. Эмансипированные женщины	254
30. Что для мужчины главное	255
31. Что такое любовь с точки зрения гормонов	256
32. Разные виды полового воздержания	257
33. Мужчины не умеют общаться с женщинами	258
Напутствие после пятой главы	259
<b>ГЛАВА 6. УПРАВЛЕНИЕ ПОВЕДЕНИЕМ И ПСИХИКОЙ</b>	260
Вступление	260
1. Не надо хотеть повышенный тестостерон	261
2. Дофамин – убийца твоего будущего	262
3. Наркоманы стресса	263
4. Миалгия из-за стресса	264
5. Кошмары и напряжение психики	265
6. Откуда взялась усталость надпочечников	266
7. Психические расстройства мужчин за 35 лет	267
8. Гормоны по внешнему виду	268
9. Первое свидание и окситоцин	269
10. Разбор истории любви по гормонам (тестостерон)	270
11. 4 сферы, чтобы снизить стресс	271
12. Какие гормоны колют в мясо	272
13. Пи-пи кортизол	273

14. Перестань бессмысленно страдать	274
15. Чем плох повышенный дофамин	275
16. Свое дело – это не вечный кайф	276
17. Реальная жизнь	277
18. Для эффективных переговоров	278
19. Спорт высоких достижений	279
20. Частый секс	280
21. Повышаем настроение	281
22. Психология поведения	282
23. Откуда берется постоянное чувство недовольства	283
24. Стресс, нервы	284
25. Фенилэтиламин	285
26. Мобильник, узкие штаны и тестостерон	286
27. Связь норадреналина и кортизола	287
28. Не сравнивай	288
29. Трансерфинг и гормоны	289
30. День дофамина	290
31. Причины обжорства в твоих гормонах	291
32. Гигиена сна	292
33. Кто тут хозяин?	293
34. Не целься в луну	294
35. К чему ведет проф выгорание и стресс на работе	295
36. Почему не уходит лишний жир с живота при частых тренировках	296
37. Почему растет живот после пива	297
38. Какими должны быть тренировки	298
39. Ритм выделения кортизола	299
40. Последствия для психики чрезмерной мастурбации	300
41. Извращения в молодом возрасте и истощение дофамина	301
42. Музыка, дофамин и психика	302
43. Дофамин и онанизм	303
44. Жизнь с родителями	304
45. Психотравмы	305
Напутствие после шестой главы	306
<b>ГЛАВА 7. КАК ПОДНЯТЬ ТЕСТОСТЕРОН</b>	307
Вступление	307
1. Не будь дилетантом	308
2. Сдай анализы на гормоны	309
3. Убери психоблоки	310
4. Не будь мужиком	311
5. Смотри на ГСПГ	312
6. Похудей	313
7. Повысь стресс	314
8. Инсулин	315
9. Кегель для простаты	316
10. Гормон роста СТГ	317
11. Сон	318
12. Мелатонин	319
13. Фисташки	320

14. Селен	321
15. Капуста	322
16. Индол 3 карбинол	323
17. Цинк	324
18. Аргинин	325
19. Лизин	326
20. Аминокислоты	327
21. Упражнения на ноги	328
22. Ощущение победителя	329
23. Солнышко	330
24. Витамин Д3	331
25. Серотонин	332
26. Почисти ЖКТ	333
27. Йохимбин	334
28. Мака перуанская	335
29. Трибулус	336
30. Хорни Гоат	337
31. Менс формула	338
33. Понизь эстрадиол	339
34. Жирные масла	340
35. Не пей алкоголь	341
36. Снизь хронический стресс	342
37. Не теребонькай	343
38. Контрастный душ	344
39. Единоборства	345
40. Перестань саморефлексовать	346
41. Быть молодым бычком	347
42. Силовые тренировки	348
43. Самоудовлетворение и твоё тело	349
44. Чувство вины и дробка	350
Напутствие после седьмой главы	351
<b>ГЛАВА 8. ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ</b>	352
Вступление	352
1. Преимущество женщин перед мужчинами	353
2. Женщина, делай все дела до овуляции	354
3. Женщина и мужские занятия	355
4. Как женщинам снизить эмоциональность	356
5. Просто о женском цикле и фсг	357
6. Психи женщины во время месячных	358
7. Женщины после 50 не нужны	359
8. Женщины сильнее мужчин и	360
9. У женщин больше тестостерона, чем у мужчин	361
10. Как получать удовольствие от секса	362
11. Маленький животик у женщин – это хорошо	363
12. Случай, когда у мужчины 3 яйца	364
13. Женщины, грейте себя там	365
14. Почему женщины готовы к жизни сейчас	366
15. Огрубение груди, твердые груди	367
16. Как женщине понять, когда у нее овуляция	368

17. 11 гормонов, которые обязательно нужно сдавать женщине	369
18. Женское здоровье	370
19. Отеки с утра	371
20. Андрогены в женском организме	372
21. Пролактин при беременности	373
22. Что делает ЛГ	374
23. ЛГ и ФСГ	375
24. Кортизол и беременность	376
25. Кетостероиды	377
Напутствие после восьмой главы	378
Приложение 1. Анализы на гормоны, как их сдавать, нормы и отклонения	379
Приложение 2. Памятка по основным 36 гормонам человека	393
Заключение	396

# Алексей Белов

## Hormones

### Введение

Эта книга является объединённой редакцией всех моих материалов по гормонам за 2017-2020 годы. Я очень сильно люблю эту тему, и считаю её незаслуженно обделённой вниманием. Данная книга отличается от всех остальных рассмотрением человека под 2мя углами, психическим и телесным. Нельзя изучать человека только с точки зрения гормонов. Всегда повторяю, что нужен комплексный подход. Материал ниже содержит информацию, как по гормонам, так и по психике, зожу и наукопуу.

В книгу входят: материалы по здоровью, 170 инструментов его улучшения, инструкция по сдаче анализов на гормоны и памятка о каждом из 36 основных. Самостоятельной корректировке гормонального фона отводится достойное место. Включены гайды по мужскому и женскому здоровью через призму гормонов. Добавлены разделы по работе с психикой для психологических консультантов. Разъяснены механизмы влияния друг на друга тестостерона и либидо. Даны рекомендации по выстраиванию гармоничных отношений с людьми на основе их гормонального профиля.

Ну, и, конечно же, множество моих полюбившихся читателям статей разных лет по гормонам. В них, в жёсткой, мотивационной манере, я стараюсь обратить внимание общественности к важной теме чтения гормонов человека. Рассматриваю связки пролактина и тестостерона, дофамина и кортизола, вазопрессина и норадреналина. Беру под сомнение устоявшиеся нормы поведения в обществе, и интерпретирую их по-другому – более биологично и правильно с точки зрения мужчины и женщины. Формат изложения с матами, иногда циничный и хамский – сделано это намерено, чтобы пробить брешь в сознании и прочно отпечатать знания на подкорке.

Также обрати внимание на раздел «Гормональная система». В нём делается упор на связь гормонов с психикой. Как на нас влияет гормон дофамин, его связки с окситоцином, серотином, кортизолом и норадреналином. Данный раздел призван пролить свет на мостик между телом и психикой. Гормональная система является частью сферы дифференциальной психологии, где каждый человек рассматривается, как отдельный от других вид, со своими особенностями поведения и принятия решений. Вводятся такие понятия, как психотип: набор характеристик, присущих определённой выборке людей. Эта глава хорошо дополняется моими книгами по типологиям личности.

Благодарю за интерес к этой теме. Приятного тебе чтения и легкого внедрения. Со временем мы все поймём на 100%, как, что и когда функционирует в нашем теле. А пока, давай вместе приоткроем туда дверку. Результат может тебя удивить.

Пока-пока.

# ГЛАВА 1. ГОРМОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА

## Вступление

Этот раздел, пожалуй, о главном в жизни любого человека. О гормонах. Да, я не шучу. Эти маленькие молекулы определяют нашу жизнь. Ученые утверждают, что существует порядка 1000 гормонов.

И как же разобраться во всем таком большом их многообразии?

Ну, во-первых, не пугаться. Не надо думать, что придётся изучать все 1000 гормонов. Нет. Надо будет посмотреть и вникнуть в характеристики только 30-50 штук.

Основных гормонов не так-то уж и много.

Это, как со всем в жизни – если хочешь быть профессионалом мирового уровня, придется копать глубоко, попутно разгребая завалы дерьма, предубеждений и ложных фактов. Ну, а если хочешь просто начать лучше понимать свое тело, то надо разобраться с вопросом чуть глубже среднего уровня.

Для этого нужен этот раздел.

Здесь материал средне-профессионального уровня. Сразу предупреждаю – не легкого уровня. Но, и спешу успокоить – не тяжелого. Главы даны в произвольной последовательности.

Я верю, что после прочтения, пазл сложится.

В этой главе упор делается на причинно-следственную связь гормонов и их проявлений в психике, а в других даются уже конкретные шаги по их корректировке.

Предупреждение – внедряй с осторожностью.

И, хотя я против самостоятельного изменения гормонального фона, но понимаю, что даже при визите к эндокринологу, надо знать, зачем ты идешь, что значат показатели гормонов и какое возможное лечение врач может прописать именно тебе.

Предупрежден – значит вооружен.

Так что, читай на здоровье. Узнавай себя. Меняйся. Помогай другим понять себя. Рассказывай людям о гормонах, потому что, по моему опыту, знаю, что очень многим людям нравится эта тема. Почему? Да потому что она о том, что есть у каждого из нас – о теле, которое, в отличие, от психики, можно пощупать. Вот в этом и есть, на мой взгляд, преимущество гормонов над психологией.

Anyway, в добрый путь. И приятного чтения.

Спасибо!

## 1. Сон, как искусство

4 последствия недосыпания, анализ эффективности 5 снотворных и 8 утренних ритуалов для жизни на все 100%

Я люблю тему сна – она показывает, как человек относится к себе, любит ли, уважает ли свою базовую потребность и, соответственно, несёт ли благую весть в мир посредством подтянутого вида, концентрации, доброго настроения и не постоянного потребления.

Давай так: сначала я сгущу красок, показав, что значит не спать правильно на жизненных примерах, потом расскажу про главные мифы о снотворных и в конце дам решение проблемы за счёт утренних ритуалов для отличного сна.

Кто-то проводит на эту тему бесконечные марафоны, семинары, курсы. И я тоже проведу. Здесь. В этой статье. Так что не надо мне переводить деньги, говорить, какой я хороший и мудрый.

**ПРОСТО НАЧНИ СПАТЬ ЛУЧШЕ, ок?**

Итак, семинар начинается. Налей кофе в белую кружку, выпей пол-литра воды, выключи уведомления на телефоне и прими удобную позу – буду текстом вводить тебя в состояние транса.

Поехали.

Заснуть – это задача не из лёгких. Всякий раз, когда твоя голова касается подушки, ты начинаешь усиленно думать о самых разнообразных вещах.

1. ВСЕМУ ВИННОЙ, что ты накормил свой мозг топливом пару часов назад.

Ты покушал и ни о каком ночном, глубоком сне не может быть и речи. Среди прочего, после еды ты включаешь у себя ацетилхолин, гормон, отвечающий за обучение. Хочется думать, решать задачи и вести интеллектуальные беседы с человеком, который тебе полностью понимает – с самим собой, конечно же.

Рекомендация: не ешь после шести вечера.

История про твой организм ниже:

Завод открывается в 5 утра. Рабочие приходят на 3 смены. 3 группы рабочих приходят в 5 утра, через 8 часов и снова через 8 часов.

Вот только сегодня директор завода приходит к рабочим и заявляет: «Я уволил третью бригаду, теперь за них будут работать ребята из второй бригады. Будут работать бесплатно».

**ТЫ – ДИРЕКТОР.**

Организм – твои рабочие.

В тот момент, когда ты приказываешь своему телу работать сверхурочно в момент, когда все системы замедляются для ночного сна, ты даёшь посыл себе, что тебе покуй на себя.

Картинка в воображение: представь, что тебе сказали работать бесплатно ещё 8 часов после твоего рабочего дня. Какова была бы твоя реакция?

**НЕ ДЕЛАЙ ТАК – УВАЖАЙ СВОИХ РАБОЧИХ**, плати им деньги, следи за их восстановлением, ведь вы общее дело делаете – зарабатываете себе жизнь.

2. Человеческой психике свойственно недооценивать значимые показатели жизнедеятельности и придавать значение совершенно дурным вещам.

Клубы, дискотеки, вечеринки не приносят долгосрочного кайфа и вымывают остатки мозгов у поколения кибер-зомби.

- наркотики – это не круто
- алкоголь – это не круто
- курить – это не круто
- есть ночью – это не круто
- даже секс ночью – это не круто

Всё, что кроме сна ночью на долгой перспективе – это не круто.

Данные паттерны поведения формируются в ответ на получение колоссальных доз дофамина, и, что печально, формируют в мозгу устойчивые дофаминовые привязки, наподобие зависимостей.

Люди не могут слезть с зависимостей не потому, что это сложно, а потому, что их ломает от неполучения привычного дофамина.

**РЕКОМЕНДАЦИЯ:** исключить все активности выше во благо себе с пониманием, что **ТЫ – НЕ ТОЛЬКО ГОРМОН ДОФАМИН**, и даже самый вкусный шоколад и самая красивая киска становятся обычными с течением постоянного их потребления.

**ПОМНИ:** за каждым новым жизненным углом будет новый угол и ничего более. Ты думаешь, что следующая порция текилы принесёт тебе счастье, а оказывается, что надо отложить её в сторону, приняв серость и обыденность жизни без этих постоянных впрысков дофамина.

\*На изучение: есть один дофамин, про который я говорю выше, но есть и другой, называемый контролирующим дофамин, который как раз отвечает за долгосрочное планирование, стратегию и следит за последствиями содеянного.

В случае использования «разгонных веществ» функциональность контролирующего дофамина ослабевает, и ты творишь всякую дичь.

**ТЫ НЕ СПИШЬ**, потому что:

3. Ты придаёшь избыточное значение работе, отношениям, спорту и чему бы то ни было ещё.

Здесь, кроме того, чтобы сказать тебе, что надо изучать себя, я ничем тебе не могу помочь.

Используй такую последовательность:

- а) узнай себя
- б) сходи к психологу
- в) определи свой психотип
- г) сходи к консультанту
- д) внедри рекомендашки для твоего строения психики

Я намеренно не останавливаюсь подробно на этой части, потому что вся моя деятельность **О САМОПОЗНАНИИ СЕБЯ**, смотри описание, чем могу тебе помочь, читай материалы на стене и приходи в совместную работу.

**ВАЖНО:** познай себя и познаешь весь мир. Учись расслабляться, используй техники продуктивности, релаксируй, съезди в отпуск, снизь тревожность.

Потому что:

Любая тревожность запечатывается в теле. Любая. Кортизол – гормон стресса, и, по моему, это та ещё зараза, яд, который должен приниматься только маленькими дозировками. Например, утром, чтобы пробудить тебя из богатырского сна.

**НО РЕАЛЬНОСТЬ, К СОЖАЛЕНИЮ, НЕ ТАКОВА.**

Ты перегружаешь своё тело. Если ты такой же, как и я, то постоянно стремишься к большему, ищешь, сверлишь свою дырку, через которую хочешь увидеть мир.

У мужчин стресс остаётся в спине и ногах. И чем больше его скапливается, тем выше вероятность травмы. У меня постоянно страдает поясница: в университете на дзюдо так согнуло, что потом неделю на толчке сидеть не мог, ходил под 90 градусов. За последний год дважды у меня были проблемы со спиной.

**ПРИЧИНА:** стресс и ответственность.

Чем больше ты берёшь на себя ответственности, становясь полноправной личностью, а не маленьким ребёнком, тем выше у тебя будет стресс.

– Поэтому лучше рост, но постепенный, чтобы привыкнуть к новым обстоятельствам.

– Поэтому лучше планировать успех, лечить психологические нервозы и, опять же, узнавать свои особенности.

**ВЫВОД:** у тебя на лице написан твой характер. Специалисты читают твой психотип и личность лучше тебя (на то они и специалисты). Есть проблема с тревожностью – не ищи легких выходов, это может очень серьёзно сказаться на твоей жизни

... или смерти.

#### 4. ОТКЛОНЕНИЕ ОТ БАЗОВОЙ ЛИНИИ ПОВЕДЕНИЯ.

Есть авторы, и ты их сам знаешь, и они очень сильно педалируют тему смерти. Да, это важный аспект, но постоянные мысли о смерти перегружают нервную систему и

– ты выбираешь умирать

– ты не выбираешь жить

Помни об этом: любое отклонение от базовой линии поведения – это тревожный сигнал, что тебе врут, недоговаривают или что-то скрывают.

**РЕКОМЕНДАЦИЯ:** стремись к упрощению жизни.

– меньше дел

– делай только важные дела

– выбери одного партнера

– живи в одном месте

– делай одно дело

Э – эффективность.

Focus on a few – концентрируйся на малом.

**КОНЦЕНТРАЦИЯ НА РАБОЧИХ ИНСТРУМЕНТАХ** замыкается на одной концепции: при отклонении от твоего нормального, адекватного, нормированного поведения, тебе нужно будет восстанавливать баланс. Может день, может неделю, месяц, год.

Дальше будут добавки для сна в той или иной мере отклоняющие тебя от базовой линии поведения. Это то, что принимал я, мой опыт, и моя оценочная шкала. Моя шкала – насколько та или иная вещь уводит меня от базовой линии поведения: да, в моменте может быть всё идеально, но последствия догонят позже. Точно догонят, к бабке не ходи!

Итак, поехали.

#### – ОЦЕНКА «-5»: МЕЛАТОНИН

Жесткая история, использование которой отклоняет тебя очень сильно на следующий день. Я хожу хоть и выспавшийся, но вялый и сонный после неё. Говорю про 3 мг. Можешь принимать больше, но факт остаётся фактом: спать будешь, как убитый, но и днём будешь сам не свой.

Оговорка: да, со временем тебе будет сложнее засыпать самостоятельно.

#### – ОЦЕНКА «-4»: 5 НТР

Насмотревшись Кокляева и его пиар этой добавки, ты, возможно, тоже решишь попробовать.

Ok, do it. Но прежде прочитай следующее: кроме вожеленного хорошего настроения и тяги ко сну у тебя может начать болеть голова, и вообще с этой добавкой очень тяжело определить её норму. Чуть промахнулся, и всё, тревожность на высоте. Не люблю её.

#### – ОЦЕНКА «-3»: ГАВА

Когда ты чувствуешь себя вот, прям, совсем паршиво, то да, прими эту добавку перед сном. Её функция, среди прочего, это как раз повышение дофамина, то есть кайфа от жизни.

Но!

Спать ты будешь значительно лучше и, в скором времени заметишь, что с кровати вообще не хочется вставать. Одеялко утром такое тёплое, кровать такая удобная, а матрас вообще к тебе приклеился.

Так себе условия для плодотворного дня. Вот за это ванильное состояние я и не люблю эту добавку. Я ж не солнышко, чтоб светить тут всем, я здоровый, волосатый мужчина, призванный достигать поставленных целей здесь и сейчас.

Однако, если твой выбор быть солнышком, и твоя деятельность предполагает «мягкое» общение с миром, ок, применяй.

**ВСЁ ЕСТЬ ЯД.**

всё есть лекарство.

– **ОЦЕНКА «-2»: ТРИПТОФАН**

Нашумевшая добавка, главная функция которой сделать твоё настроение, как у Джима Керри в фильме «Спасение домашних животных», и мягко отключить ко сну в темное время суток.

Что ж, посыл приятный, не правда ли?

Всё бы хорошо, но хорошее настроение от триптофана – это от повышения серотонина, гормона подстройки и терпилоидов.

Вспомни школьные годы: в твоём классе обязательно был чел, которого все чмырили, унижали и оскорбляли. Эх, я был такой, я **ВСЕГДА УЛЫБАЛСЯ** в ответ на оскорбления. Благо, что чаще всего я мог дать отпор своим внешним видом, ко мне сильно не цеплялись.

Но механизм такой:

- тебя морально избивают
- тебя физически избивают
- ты улыбаешься
- ты терпишь

пАчему: потому что твоё тело умнее, чем ты думаешь – тебе в кровь поступает гормон серотонин, и вот вроде уже и не так обидно и не приятно.

Ты терпишь.

**ВАЖНО:** когда ты используешь триптофан (и в большей степени 5htp), ты самостоятельно погружаешь себя в состояние терпилы.

Объясню: у тебя в жизни может быть полная жопа, живёшь в дыре за 6 тысяч рублей, коммуналка, дела нет, друзей нет, женщины нет, денег нет.

Но банка триптофана за 400 рублей с айхерб есть!

**И ТЫ НАМЕРЕННО ОБМАНЫВАЕШЬ СЕБЯ**, кушая одну-две капсулы этой добавки. Зачем, брат, зачем ты делаешь себе такую медвежью услугу?!

Да, иногда надо, не спорю, но лучше б ты всё же взял себя в руки и начал улучшать свою жизнь.

**ВЫВОД:** забвение хорошо – реальная жизнь сложнее и рискованнее, но результат того стоит.

– **ОЦЕНКА «-1»: ИНОЗИТОЛ ХОЛИН**

Последнее место по добавкам с конца и предпоследнее по влиянию на психику в части отклонения от базовой линии поведения.

- Ты – не ты, когда голоден.
- Ты – не ты в квадрате, когда сонен.

Эта добавка стала для меня положительным открытием 2019 года.

Эффект очень лёгкий, и на следующий день я чувствую себя выспавшимся и практически не одурманенным, как после вышеперечисленных добавок выше.

Наоборот, я чувствую себя полным сил.

Даже какие-то супер способности по концентрации, когнитивке и спорту открываются. Пока, что отметил для себя: с неё, вследствие таких положительных эффектов, крайне тяжело слезать.

То есть психика говорит со мной: «всё ок, бро, особых проблем нет, мы – это мы, продолжаем приём».

Это, пожалуй, единственный минус, который для кого-то и не минус вовсе. Но тут, скорее моя психика вмешивается: я не люблю ни от кого и никак зависеть.

Тем более от таблетки.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ты понимаешь, что я говорю из своей личности, своего психотипа, моего опыта, моей призмы, моих знаний типологий тела и психики, и  
**МОЁ МНЕНИЕ МОЖЕТ И ДОЛЖНО ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ТВОЕГО.**

А мы продолжаем к пункту 0, отправной точке нашего путешествия в темные чертоги нашего мозга, тела, эмоция и духа.

– **БАЗОВОЕ СОСТОЯНИЕ: ОЦЕНКА «0»: НЕ ДОБАВКА**, а комплекс ритуалов, чтобы лучше спать.

Их немного, они базовые, чекай, что есть у тебя.

А) Подъем в 5 утра, а если быть точным, то:

– для рационалов: подъем в 5 утра

– для иррационалов: подъем с 5 до 6 утра

Б) Дойти до будильника в другой части комнаты и выключить его:

– лучше без будильника вообще

В) Почистить зубы:

– шоб не воняло котятками

Г) Принять контрастный душ:

– не перебарщивай с температурным перепадом

Д) Сварить и выпить кофе, если любитель:

– тут всё понятно (no comments)

Е) Физические упражнения:

– 7 minutes workout.

Я скачал приложения и делаю зарядку по разным таким приложениям.

Плюсы:

– показывают точное время и упражнения

– даже в самом ленивом состоянии сделаю

– 7 минут это так мало, что и рационал, и иррационал справятся

К) Медитация, дневник, визуализация, благодарность, аффирмации:

– выбирай на свой вкус (я веду дневник)

– сенсорикам больше зайдет дневник и благодарности за то, что имеешь в жизни

– интуитам больше зайдут визуализации, медитация и аффирмации

**ОЧЕНЬ ВАЖНО:** всё это время ты не берёшь телефон в руки, чтобы проверить почту, соцсети или интернет.

Ты работаешь с собой и своим состоянием.

5:00 – 5:40 – время без соцсетей и интернета

Л) Время обучения:

– ты читаешь

– смотришь курсы

– всячески развиваешь ментальные способности

**ЕСЛИ У ТЕБЯ ПОСТОЯННО НЕТ ВРЕМЕНИ**, то такой распорядок ритуалов поможет тебе сконцентрироваться на главном в твоей жизни:

На тебе любимом!

Дальше ты идёшь жить свою жизнь, используя техники продуктивности, работающие для любого психотипа в той или иной степени.

Вот такие вот пироги.

## 2. Кому, как, когда, где и с кем заниматься сексом

Внизу найди информацию про секс на основе типологий личности.

### КОНТЕНТ:

- хд
- пф
- фг
- пл
- сц
- св
- гс

Что это за аббревиатуры читай дальше. И, кстати, тут это такая тема, что про неё не читать надо, а заниматься. Хотя, конечно, лучше всё же не направо и налево со всеми.

Как говорят некоторые нелюбители трансвеститов в Тайланде, «не для того моя роза цвела» :)

Рассмотрена каждая типология отдельно: признаки типов, психотипов, черт характера, лица, мимика и жесты.

Let's fucking do it!

### 1. ИСХОДЯ ИЗ ХЬЮМАН ДИЗАЙН (хд)

У манифестора вся сила уходит в гудок, то есть много разговоров и мало дела, то есть любят красиво поговорить о сексе, а до самого занятия дело может и не дойти, а если доходит, то фраза «а поговорить» после самого действия будет услышана именно от них.

Чтобы ты не делал, не занимайся любовью с проектором, если находишься в плохом настроении, то есть по своему естеству данный тип сочтёт, что это из-за него у тебя плохое настроение и сам оденет маску злого насильника.

Генератор любит и жаждет любой активности, будь то железо поднять в зале или подругу на бицепс, то есть секс напоминает тренировочный процесс с отвлечением на посторонние активности посмотреть инстаграм, почитать или решить парочку параллельных задач.

Рефлектору по большому счету все равно с кем, когда и как, лишь бы партнёр желал, а там ситуация подскажет куда и что вставлять.

НВ: связки двух людей нужно разбирать отдельно, не эмпирически, а в конкретном контексте и исходя из бодиграфов двух людей.

### 2. ИСХОДЯ ИЗ ПСИХОСОФИИ (пф)

Женщина с 1й физикой часто не получает оргазмов в силу толстокожести физического тела.

Мужчина с 1й физикой ориентируется на получение своего оргазма, на женщину ему все равно.

Женщина со 2й физикой может и будет получать множество оргазмов, если будет в ладу со своими 1й и 3й функциями.

Мужчина со 2й физикой считается лучшим любовником, который легко переключается с одних эрогенных зон на другие.

Женщина с 3й физикой всегда подаёт сигналы «я не такая», при этом обнажая всё, что можно обнажить.

Мужчина с 3й физикой старается быть всегда в отличной форме, иначе в сексе не избежать стеснительности.

Женщина с 4й физикой спит со всеми без разбора, не придавая особого значения ни своему телу, ни партнёра.

Мужчина с 4й физикой может заниматься сексом, а может и не заниматься: для него это не более чем обязанность и долг.

НВ: секс в равной степени развивает или деградирует все функции у человека, но чтобы понять в плюс или минус идёт акт соития необходимо понимать взаимодействие других функций у человека, нежели только рассмотренной выше физики.

### **3. ИСХОДЯ ИЗ ФИЗИОГНОМИКИ (фг)**

Мужчины и женщины с пухлыми губами любят сексуальные утехы, наслаждаются ими и часто являются заложниками этой черты характера.

Мужчины и женщины с густыми и широкими бровями искренне считают эмоциональный секс в разы лучше механистического перепиха.

Выпуклые глаза, маленький, короткий нос, прямой, высокий лоб добавляют картину идеального сексуального животного.

НВ: на лице каждого человека написан его сексуальный профиль и, чтобы понять степень похотливости индивида, надо брать одну ярко выраженную черту или микс из нескольких черт.

### **4. ИСХОДЯ ИЗ ПРОФАЙЛИНГА (пл)**

Мимика сексуально-озабоченных людей изобилует ярко выраженными изменениями макро-выражений лица.

Жесты тела выказывают приглашающие к сотрудничеству проявления, бурные движения руками и плавные движения тела.

Психоэмоционально по типам психики к наиболее сексуальным типам относятся эмотивный и истероидный с крайне слабыми проявлениями нарциссического и гипертимного.

НВ: мимика и жесты являются условным обозначением харизмы и импозантности человека, но не определяют его притягательность для противоположного пола в силу вариативности потребностей разных индивидуумов.

### **5. ИСХОДЯ ИЗ СОЦИОНИКИ (сц)**

Секс сенсориков похож на взлёт и приземление самолёта: быстрый разгон, сравнительно долгий полет, быстрая посадка. Причем для сенсориков важно топливо, то есть еда, до полёта и после него.

Оргазм интуитов связан со всевозможными эзотерическими практиками. Дао любви, камасутра, тантрический секс являются любимыми темами, как словесного, так и настоящего секса.

НВ: каждая черта психики рассматривается отдельно и в данный момент времени. Если человек обращает внимание на эту сферу, она улучшается, но концептуально с течением жизни развития не происходит, а происходит адаптация.

### **6. ИСХОДЯ ИЗ СИСТЕМНО-ВЕКТОРНОЙ (св)**

Уретральники трахают всё, что движется, а что не движется, сами двигают и трахают. Это относится, как к мужчинам, так и к женщинам.

Кожники любят сексуальные поглаживания и различные виды массажа. Стараются работать на результат: чем чаще, тем лучше.

Зрительники хотят заниматься любовью в красивых местах, что явно выражено в желаниях большинства женщин, которые по своей природе кожно-зрительные.

Мышечники долбят до результата. Хорошим примером будут сцены из порно фильмов, когда сантехник приходит к мадам за сорок. Дальше происходит долбежка. Про эмоции можно забыть, это просто порно.

Обонятельныеники считают важным чувствовать запах партнёра. Любимые духи у человек возбуждают не на шутку. Носом чуют измену и предательство.

Анальныеники любят массаж заднего отверстия и областей к нему прилегающих. Педанты и чистюли, секс по расписанию и в определённой одежде.

Оральники отлично соблазняют словами, спецы по части кунилингуса или минета и вообще ротовая полость для них такой же эрогенный орган, как и вагина с членом.

Звуковиков с сексом лучше не трогать. Если не заманить их выходом из тела, поиском смысла жизни на грани физических наслаждений, то лучше и не браться за них.

NB: векторальный набор определяется у специалиста, либо исходя из полученных из других типологий характеристик и психотипов.

## **7. ИСХОДЯ ИЗ ГОРМОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ (гс)**

Мужчина с высоким тестостероном притягивает женщин просто фактом наличия железных яиц между ногами. Социальные нормы морали запрещают девиантное поведение, но факт остаётся фактом.

Эстрадиоловые женщины считаются эталоном женственности в силу эмоциональной притягательности и нежности.

Прولاктиновые мужчины славятся размышлениями о жизни, постоянном нытьём и подстраивающимся поведением, что притягивает травмированных женщин в архетипе матери, заключая союз мать-ребёнок.

Люди на дофамине склонны к необдуманным поступкам и отсутствию далеко-идущих проекций будущего, что выражено ярче всего при конских дозах употребления алкоголя и других наркотических веществ.

Окситоцин у женщины, как гормон доверия миру, даёт мужчине уверенность в завтрашнем дне, успокаивает и вносит элемент веры в себя, мир и окружение вокруг. Женские объятия напоминают мужчине мать, успокаивают.

NB: изменение показателя одного гормона ведёт к изменению содержания другого. Все системы в организме взаимосвязаны и взаимозависимы.

**ВЫВОД:** секс учит видеть разные проявления людей и подмечать, какие из них ведут к каким особенностям характера.

Как говорил Фрейд, все проблемы людей из-за голода, власти и секса.

### 3. Секс: что делать женщине и как себя вести

Беспомощность людей в сексе удивляет не на шутку.

Все знают, что жизнь женщины напрямую зависит от цикла. Но единицы понимают, что это значит на самом деле.

Не говоря уже про углубленные знания.

«Сходи покрутись на мужском члене, иначе заболеешь» – такое на серьёзных щах говорят молодым девушкам возраста 15-18 лет.

Мракобесие, чтобы держать вас рабами.

В организме есть гормон ФСГ, фолликулостимулирующий гормон, отвечающий у женщин за хорошее настроение чисто по-биологическому принципу: есть сексуальный партнёр, который оплодотворил, всё хорошо, миссия выполнена.

Нет секса в период до овуляции, будет плохое настроение, чувство никчёмности и ненужности. И это объясняется природой: ты родилась женщиной, значит, кто-то там наверху решил за тебя, что ты родишь ребёнка. И это твоя миссия и данное уже в самом начале жизни предназначение.

Так что переставай искать своё призвание: все они не стоят того, чтобы чувствовать, как внутри тебя растёт жизнь, которая, как чудо, появилось из ниоткуда.

А вот эти твои попытки изобразить из себя человека на пути поиска призвания – они все не идут с рождением дитя ни в какое сравнение. И это, блять, не мои слова: так природа уже сделала. Есть только различия в мотивах деторождения.

Что такое цикл у женщины?

**В двух словах:**

1. Выходит кровь 4-7 дней

2. Не выходит кровь 15-25 дней

Дни могут разниться от женщины к женщине.

Теперь не в двух словах.

Когда из тебя течёт кровь, это выходит неоплодотворенная яйцеклетка, чтобы дать место новому запасу тех, кто сможет принять сперматозоиды мужчины и создать из них новых людей. Вся эта красота с тампонами продолжается до момента, когда все отмершие клетки не выйдут наружу.

И, невероятно, но после первого этапа с крове выделением, женщина начинает себя чувствовать во сто крат лучше!!! Вот, прям, удивление!!! Да, научно это объясняется тем, что на место старому материалу пришёл новый. Ты обновилась для чего-то важного.

Для чего?

Начинается следующий этап, когда ты, родная моя, вся пынешь здоровьем, в хорошем настроении, бодра и свежа духом. Данный этап знаменуется тем, что гормон ФСГ растёт, и его максимум приходится на момент овуляции. Для совсем пустоголовых: есть мобильные приложения, где можно посмотреть день овуляции, он помечен синим кружочком там.

И вот до этого дня, до овуляции, которая чаще всего находится на 2/3 дистанции до следующего тампонового безумия, ты чувствуешь себя просто отлично! Почему: потому что **БИОЛОГИЧЕСКИ** в тебе есть то, что при добавление сперматозоидов, даст ребёнка, то есть удовлетворит твою первоначальную функцию сотворения жизни.

После овуляции настроение идёт на спад, и это опять же понятно: по money по honey. Тебя не оплодотворили, и ребёнок не родится, как бы твой самец не поливал тебя белком из брандспойта.

Вывод для любителей повышения эффективности: хочешь, чтобы всё получалось на раз-два, назначай все важные дела на время после выделения крови, до момента овуляции. В этот период всё для тебя проще, жизнь лучше, а солнце светит даже ночью.

**ЭТО БЫЛ ЭКСКУРС В ГОРМОНАЛЬНУЮ СИСТЕМУ** женщины, который даже вы сами, женщины не знаете.

Дальше невежество распространяется ещё дальше.

Мужское сообщество ругает женщин, что они стали распутными, ноги, сиськи, трусы показывают, ничего и никого не стыдятся.

И это так. Но это, сука, следствие, а не причина!!!

Следствие того, что вашим сёстрам, дочерям и мамам капает на мозг информацией такие же безграмотные сучки. Вот реально, по-другому и не сказать.

Самый перл: «Не будешь заниматься сексом, заболеешь, миома матки, умрёшь».

А теперь ты, мужчина, скажи: если бы тебе сказали, что, чтобы не умереть, ты должен делать то-то и то-то, ты бы не делал это? Да, блять, это был бы лучший день в твоей жизни! Ты бы встал с утра и решил бы все свои дела, нашёл бы путь к своей мечте и вообще забыл бы, что существует прокрастинация!!!

**Есть два инстинкта:**

1. Выживание
2. Размножение

Так теперь посмотри своими двумя глазами, где стоит инстинкт выживания и где инстинкт размножения, о котором было в первой части статьи. Посмотри, подумай над этим! Подумай, напряги черепок, а не просто кричи направо и налево: «ВСЕ БАБЫ СУКИ, а солнце ебаный фонарь»

И вот тут тебе на помощь приходят типологии личности. И я не совсем отбитый человек, объясняющий всё и вся только психологическими типологиями.

Вот тебе одна характеристика, почему женщины слушают такую ересь, что надо крутиться на члене, чтобы быть здоровой:

**ПОТОМУ ЧТО БОЛЬШИНСТВО НАСЕЛЕНИЯ ПЛАНЕТЫ ВЕДОМО ПО ИНФОРМАЦИИ.**

Большинство не в смысле, что 51% населения, а в смысле, что по сравнению с другими психологическими слоями общества.

Так вот тебе ещё одно откровение системы: люди смотрят телевизор, слушают интернет, читают книги, чтобы не думать самостоятельно, потому что это:

- А) Пиздец, как трудно формировать своё мнение самостоятельно
- Б) Просто невозможно в стрессовых ситуациях

Большинство населения планеты обладает 4й логикой по психософии, которая характеризуется тем, что ведётся на информацию извне и просто вырубается при стрессе.

То есть это просто запрограммировано, что девушки будут слушать то, что льют им в уши из разных каналов информации.

**НО МОЖНО ЖИТЬ НЕ ТАК!!!**

- Что: изучи вопрос женского воздержания
- Как: читай про своё тело и гормональное устройство
- Что: найди одного подходящего тебе партнёра
- Как: изучи, блять, уже типологии личности, пойми, кто он, найди его
- Что: посмотри на своё лицо в зеркало, что тебе конкретно надо в жизни
- Как: ищи ключи в физиогномике и патофизиогномике
- Что: проанализируй свои секс привычки
- Как: психософия в помощь, чтобы понять, как тебе получить оргазм

И, что греха таить, такую прикладную информацию ты не встретишь нигде: есть авторы, которые пишут про типологии личности, описывают их с разных углов, но до практики не доходят или доходят так мало, что хочется плюнуть им в лицо смачной харчой.

Совпадение, что я проектор по хьюман дизайн и моё предназначение – это делиться прикладными, практическими, рабочими инструментами? Не думаю! Есть ли корреляция с датой рождения и судьбой? Хрен знает! Я вообще понятия не имею, как это работает! Но работает! И если это так, хоть бы то самовнушение, но мне насрать.

Дай мне рабочий инструмент, дающий результат, а вот эту всю теоретическую возню оставь себе. И да, я знаю, о чем говорю: мои практические рекомендации стоят на прочном теоретическом фундаменте из херовой тучи знаний, образований, экспериментов, 600 проведённых психологических консультаций и 5 курсов по типологиям личности.

Совпадение ли, что у меня огромная зона информации по физиогномике, и я ооочень люблю изучать новые науки, у меня 6 образований, 5 иностранных языков и вообще я гениален, как Эйнштейн. Нет, не совпадение, но мне стоило, ох, как много усилий допереть до всего того, что я связал в одну систему теперь.

Количество совпадений в какой-то момент времени станет таким большим, что ты просто уже не сможешь сомневаться в работности типологий личности.

Мини-разбор ситуации с женщинами выше и их сексуальными заворотами нужно и должно рассматривать под разными углами. Это тебе не в тапки срать, это вопрос рождения новой жизни, когда настолько все обоссано и исковеркано в этой сфере, что хочется и не рожаться вовсе.

Но уже поздно и если ты тут, то постарайся сделать вид, что хоть в чём-то разобрался хотя бы для себя!!!

И, кстати, вот тебе ещё одна херня на подумать: не думай, что в мусульманском мире с их паранджами и прочими женскими запретами, что-то кардинально иначе: у всех сейчас есть доступ к информации посредством смартфонов, и там также льют в уши всякую ересь.

Мы живем в мире, где информация правит миром.

Твоя задача научиться разбираться, где правда, а где кривда.

## **4. Тестостерон: причины низкого, симптомы низкого и как поднять**

Небольшая выжимка про тестостерон с моего курса по типологиям личности. Самое полезное и быстро-усваиваемое участниками в таком формате.

### **ПРИЧИНЫ НИЗКОГО:**

- высокий эстрадиол
- много мяса, молочки
- высокая ароматаза
- маложирная диета
- высокий инсулин
- сахар перед сном
- тебе не 18-25 лет
- жирная печень
- алкоголь
- медицинские препараты
- диабет
- высокое давление
- перетрен
- не спишь ночью
- стресс
- высокий кортизол
- онанизм

### **СИМПТОМЫ НИЗКОГО ТЕСТА:**

- слабое либидо
- увеличение простаты
- потеря мышечной массы
- потеря коллагена
- дряблая кожа и рожа
- снижение тяги к жизни
- потеря волос
- мужские сиськи
- высокий голос
- не стоит
- усталость
- проблемы с концентрацией
- проблемы с щитовидкой

### **ЧТО ДЕЛАТЬ:**

- кушать цинк
- повесить СТГ
- кушать протеин
- силовые тренировки
- периодическое голодание
- кейл, брокколи, капуста
- индол 3 карбинол
- снизить кортизол
- выспаться
- солнце

- витамин д3
- селен
- йохимби
- контрастный душ
- сауна, баня, тепловые нагрузки
- бег на ускорение
- единоборства
- исключи секс и мастурбацию
- снизь пролактин
- снизь ГСПГ
- вылечи щитовидку
- мака перуанская
- катуаба
- магний
- трибулус
- аргинин

## 5. Милый, плюшевый пусечка

Как перестать быть чувствительным с женщинами и начать уже, как машина, закрывать свои висяки

– Если ты считаешь, что женщина с волосатыми, большими, тестостероновыми яйцами – это нормально, не читай дальше.

– Если ты считаешь, что мужчина может и, самое главное, должен быть чувствительным, не читай дельнейшее повествование.

– Если ты считаешь, что мы все равны, природа сделала какую-то херню, разделив человечество на два пола, не читай буквы ниже.

Продолжаем дальнейшие погружение в псевдонаучные теории, которые работают.

РА-БО-ТА-ЮТ.

Итак, тебя называют:

– милый

– плюшевый

– пусечка

– зайчик

Значит, у тебя нет яиц. Точка.

У меня сугубо прагматичный подход, не жалеющий никого: ни женщин, ни мужчин. Всё по делу, адекватно.

Так вот, если с тобой так нянчатся, то:

1. Тебе пытаются сказать (уже даже не тонко намекнуть), что пора бы уже повзрослеть, стать мужественнее, и научиться давать женщинам то, что они иногда оооочень сильно просят (пиздюликов, конечно же).

2. У тебя существенно повысилась чувствительность, и ты больше напоминаешь по своему поведению девочку, нежели чем половозрелого мужчину.

В первом варианте, ты должен уяснить, что если женщина видит, что ты ей не можешь дать соответствующую её поведению обратку, то она тебе говорит:

«Как ты собираешься противостоять суровому миру жёстких мужчин вокруг, если ты даже меня, слабую и беззащитную, не можешь грамотно поставить на место, чтобы я захотела тебе борщи варить, предано смотреть в глаза и всячески вилять хвостом, предлагая мир-дружбу-жвачку?»

Поэтому тебя и учат быть сильнее.

Во втором случае, тебе необходимо знать протокол, что делать в случае, когда ты решил попиздастрдать больше обычного.

Он будет ниже, не выключайся.

ВАЖНО: всё было бы так просто, но только всё не так просто.

Ты изучаешь типологии – молодец.

Тебя манят такие темы, как идеальные отношения, в которых твоя женщина полностью соответствует твоим потребностям. Вот только всё намного сложнее, чем просто найти своего партнёра по одной типологии – надо учитывать характеристики и из других.

Короче, если вы несовместимы, то это, однозначно, bad idea быть вместе на долгосрок. Но если вы совместимы по одной типологии, то это может быть на 1 из 10. Следовательно, надо добавлять параметры из других наук о человеке.

10 из 10 – это прям что-то за гранью реальности, хрен знает что это, если честно: ни у кого не встречал, и тебе не советую стремиться к таким жестким критериям. Можно до старости искать и найти дырку от бублика.

Так вот, возвращаясь к нашим баранам.

Женщины любят провоцировать своих мужчин только по одной причине: они заточены на выживание на долгую перспективу.

У мужчин другая миссия: сегодня сходил на охоту, добыл мамонта, притащил, молодец. Но так как охота может завершиться смертью, мужчины живут одним днём. Большинство. Есть еда на столе сегодня – уже хорошо.

И когда ты видишь, как женщина воспитывает своего мужчину, то она инстинктивно хочет сделать его сильнее для этой самой охоты.

Она постоянно даёт ему повод выказать свою мужественность, проявить себя, как мудрый творец, сильный глава семьи и уважаемый член общества.

Для вас, вот таких вот непонимающих мужчин, рекомендую к просмотру фильм «Укрощение строптивой». Старый, но ооочень сильный фильм, начало которого нужно перетерпеть, чтобы потом вдумчиво посмотреть за происходящим.

Ок, с этим разобрались.

– женщина хочет пиздюлей

– если ты не можешь их выдать, начни мочь

– если ты не пиздишь себя, тебя начнут пиздить твои женщины вокруг, а потом и мир

– если ты перманентно в этом состоянии, то тебе, друг мой, не повезло

Если у тебя бывают спады, как у меня последнее время, то советую тебе составить протокол по выходу из таких состояний, дабы не думать, а делать шаги, чтобы снова стать машиной, решать дела, закрывать хвосты и занимать заслуженное тобой место в социальной иерархии.

Твой девиз:

**«ЧТО-ТО Я СТАЛ ОЧЕНЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫМ ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ. НАДО С ЭТИМ КОНЧАТЬ».**

Мой протокол:

1. Побриться на лысо
2. Потягать железо
3. Поговорить с собой
4. Написать весь стресс на бумагу
5. БАДы для тестостерона
6. Режим дня хотя бы 3 дня подряд
7. Запланировать свои дела в бизнесе
8. Почитать биографии великих мужей
9. Съесть морепродукты
10. Контрастные процедуры
11. Воздержание от сексуальных утех
12. Изоляция на время
13. Сенсорная депривация (хотя бы слух)
14. Зарядка 7 minutes workout
15. Аффирмации, сделанные под тебя
16. Молитва
17. Медитация
18. Визуализация
19. Солнце, много солнца
20. Острая пища
21. Единоборства
22. Ранние подъемы
23. Адская неделя
24. Смена симки на телефоне
25. Выкинуть старые вещи

26. Техника 10-10-10

27. Техника отбеливание

28. Техника 7 дел

29. Приоритезация дел

Все эти способы призваны вернуть тебя в продуктивное состояние: ты больше не целишься, целишься и целишься.

Ты стреляешь, и бьёшь точно в цель.

В любом деле есть важные дела, которые надо делать во что бы то ни стало. День всё равно пройдёт, но если ты их сделаешь, то тогда будешь уверен, что важное сделано, а не важное, так или иначе, разрешиться позже.

**ВАЖНО:** стать сильнее сейчас.

**НЕВАЖНО:** пытаться обосновать тот факт, что мы все равны. Нет, мы все не равны: есть гендерные различия, психоэмоциональные и физические.

А вот эта вся ебень с феминизмом и альфа-движением никому на хер не всралась, и служит цели в дальнейшем только обострить войну между мужчиной и женщиной.

Мы нужны друг другу.

– Баланс, когда слабый мужчина и сильная женщина.

– Или сильный мужчина и слабая женщина.

– А вот когда оба с тестикулами, это уже дисбаланс.

– А вот когда оба пусечки, это дисбаланс.

Мы рождены, чтобы обрести в другом то, что нет в нас. Глупо пытаться построить небо-скрёб в одиночку – у каждого своя роль, а именно:

– женщину на кухню

– мужчину в стриптиз-клуб

## 6. Кортизол и дофамин: 2 гормона, и оба – дерьмо на палке

Два гормона, и оба – дерьмо на палке или как использовать дофамин в отношениях и своём деле.

- Кортизол выделяется на стресс.
- Дофамин на !!!НЕОЖИДАННУЮ!!! радость.

**ДОФАМИН ЗАСТАВЛЯЕТ ТЕБЯ:**

- прыгать из одной постели в другую без остановки и разбора
- менять сферы работы и бизнеса, как перчатки, без достижения успеха
- заниматься разными видами спорта без результатов и какого-либо профита
- изучать новые сферы науки и искусства, не закончив предыдущие

**ДОФАМИН – УБИЙЦА ТВОЕГО БУДУЩЕГО!**

В погоне за новой порцией молекулы дофамина люди вступают в отношения по совершенно дурным причинам:

- хочу секса
- надоел старый партнёр
- отношение поблекли
- хочу романтики
- надоела рутина

**2 ПРИМЕРА ИЗ ЖИЗНИ:**

1. Через 12-18 месяцев отношений, ты смотришь по сторонам, чтобы найти новое приключение с новым сексуальным партнером, манящим и привлекательным.

2. Через 12-18 месяцев ты меняешь работу, сказав, что начальник судак, офис гамно, коллеги имбецилы, денег не платят, а ты непризнанный гений современности.

**ПРЕДСКАЗУЕМАЯ ХЕРНЯ!**

Дофаминовые люди не могут сидеть на месте. Им нужен постоянный всплеск чего-то нового. Первоначальный импульс проходит, и человек снова грустит, думая о будущем, которое 100% будет светлее настоящего (нет).

Банальный пример: в небе летит самолёт, ты поднимаешь глаза и думаешь, как бы хорошо сейчас там оказаться и лететь в облаках. А по факту, какие мысли у тебе в самолете, когда ты в него садишься, чтобы улететь куда-то: «Автобус лучше, тесно, дети кричат, ладошки потные, замкнутое пространство, страшно, мерзко... а кормить то вообще будут здесь?!».

**ПОСЛЕДИ ЗА СОБОЙ:** так всегда и бывает.

1. Между двумя людьми проблеснула искра, страсть, любовь, божественный секс, хочется касаться круглыми сутками партнера, положить в карман и не расставаться.

2. Человек устроился на работу, всё классно, современный компьютер, платят хорошо, коллеги на трёх языках говорят, заграничные командировки, новые знакомства и клиенты.

**ПРОЙДЕТ ВРЕМЯ,** и ты снова будешь чувствовать себя в серой рутине.

Дофамин отвечает не на вознаграждение, но на ошибку в системе вознаграждения: само вознаграждение минус ожидаемое вознаграждение.

**НАХУЙ ТАКИЕ ОТНОШЕНИЯ:**

Опрос 141 женщин показал, что 65 % из них мечтают во время секса о том, чтобы быть с другим человеком или даже о том, чтобы заниматься чем-то совершенно иным. По другим исследованиям, эти результаты оказались у женщин равными 92 %.

Мужчины мечтают о том же во время секса, что и женщины, и чем больше у нас секса, тем выше шанс, что мы мечтаем в это время о чем-то другом.

**НУЖНО УЧИТЫВАТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ:**

Страстная любовь не может превратиться в что-то более прочное. Есть модели отношений, которые обречены на провал. Эрос по психософии – одна из них.

Дружеская любовь по модели отношений агапе или филия по психософии может не впечатлять так, как впечатлял дофамин в эросе, но она обладает силой доставить длительное счастье, основанное на нейромедиаторах настоящего, таких, как окситоцин, вазопрессин и эндорфин.

#### КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В РЕАЛЕ:

Когда дофаминовая любовь (по модели отношений эрос) развивается, через 12-18 месяцев, у большинства пар уменьшается частота секса. И это логично, ведь окситоцин и вазопрессин уменьшают выделение тестостерона.

Аналогично, тестостерон уменьшает выделение окситоцина и вазопрессина, таким образом, объясняя, почему мужчины с генетически высоким количеством тестостерона в крови менее готовы к женитьбе. Похожим образом, у одиноких мужчин больше тестостерона, чем у женатых. И если брак становится непрочным, вазопрессин у мужчины падает, и уровень тестостерона поднимается.

#### И ЛЮДИ РАССТАЮТСЯ.

Или продолжают жить чужими друг другу долгие годы, чтобы смотреть на сторону, представлять кого-то другого в постели, заниматься обдумыванием продуктов на завтрак в сексе и вообще, находясь в совместных отношениях, хер знает почему.

#### ХЕР ТО НЕ ЗНАЕТ, а ты теперь знаешь!

Всеми виной подсаживание людей на выработку гормона дофамина, вытекающую в постоянное стремление к светлому будущему, которое, как обычно, оказывается не таким уж и светлым, потому что люди не хотят думать «А ПОЧЕМУ ЭТО СО МНОЙ ПРОИСХОДИТ?», а хотят шоколадку и в постельку Машку за ляжку или Федьку за жопку.

#### КАК НУЖНО СУБЛИМИРОВАТЬ ДОФАМИН?

1. Ты должен быть недоволен своим делом и постоянно стремиться к большему, лучшему, великому, высокому, необыкновенному и необычному, используя молекулы дофамина.

2. А вот отношения с партером ты всё-таки зафиксируй одни: перейди в фазу за срок больший 12-18 месяцев, включая другие гормоны, серотонин, окситоцин и эндорфин.

В противном случае, ты будешь вести войну на множестве фронтов и, очевидно, проиграешь. Война должна быть в своём деле и достижения тоже должны быть там, а покой, дружба, защита и доверие должны быть у тебя дома, в семье, С ПРАВИЛЬНО-ПОДОБРАННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ.

## 7. Про пролактиновых псов и саморефлексию на пролактине

Связь гормона пролактина с тестостероном и то, что должен знать каждый мужчина.

Пролактин – лактотропный гормон, вырабатываемый передней долей гипофиза. Его баланс в организме очень важен как для женщин, так и для мужчин. Пролактин влияет на иммунную систему, участвует в обеспечении водно-электролитного баланса, взаимодействует с гормонами периферических эндокринных желез.

А теперь не ебаными словами:

– Пролактин – это саморефлексия

– Саморефлексия – это пролактин

В тот момент, когда тебе хочется «подумать за жизнь», поразмышлять о смысле бытия, решить, где найти призвание и вообще, почему у тебя так всё плохо в жизни, в тебе вырабатываются тонны пролактина.

– Мужчины на тестостероне немногословны

– Мужчины на пролактине любят порассуждать

Две строчки выше – это, пожалуй, всё, что тебе нужно знать о твоём состоянии при повышенном пролактине.

Собственно, да, повышенное содержание пролактина в крови у мужчины подавляет либидо.

Высокий пролактин = потенциально низкий тестостерон.

1. Чтобы повысить тестостерон, нужно понизить пролактин

2. Чтобы понизить пролактин, нужно меньше думать и больше делать

И упаси тебя бог говорить, что высокий пролактин – это плохо. Если у тебя IQ ниже плинтуса, то да, можешь топить только за повышение тестостерона, в ноль убивая пролактин.

На выходе ты будешь представлять собой деревенщину из леса, бородастого, волосатого, агрессивного, одинокого, не способного думать, анализировать и умеющего принимать решения только на основе гнева и инстинктов, напрочь забывая прогресс человечества.

Что ж, кому-то действительно хочется вернуться в пещеры, бить мамонта дубиной, скакать, как горилла, и бить себя в грудь, что он бабуин.

Ну, ок, поиграйся в эту игру: пройдёт время, и ты поймёшь, что это всё были детские шалости.

– Суворов не был бабуином

– Власов обладает даром писательства

– Кутузов был великим стратегом

Все герои боевиков твоего детства и отрочества, Шварценеггер, Сталлоне, Ван Дамм, Джеки Чан – это всё яркие представители мышечного вектора по системно-векторной психологии, и у них априори очень сильно завышен тестостерон.

То есть твои герои – это всего лишь капля в море: вокруг куча людей с абсолютно другими характеристиками, очень отличающимися от высокого тестостерона.

Пролактин:

– даёт тебя шанс подумать о своей жизни

– решить в нужную ли ты сторону идёшь

– определить, что принять на веру, а что отбросить

Кроме того, он делает тебя более коммуникабельным и социальным.

Так что, да, творцом можешь ты не быть, но мужчиной быть обязан.

**А МУЖЧИНА – ЭТО СУЩЕСТВО, КОТОРОЕ СОЕДИНЯЕТ В СЕБЕ СИЛУ, УМ, БОЖЕСТВЕННОЕ И ВЕЛИКИЙ ДУХ.**

Но не только одну силу!

Так что в следующий раз, когда ты в порыве животной страсти будешь терзать свою подругу или правую руку, возрадуйся, – через пять секунд тебя ждёт порция пролактина в кровь, грустинка, печаль, может даже депрессия, результатом которой должен стать план преобразования твоей жизни в лучшую сторону.

**ЕЩЁ РАЗ:**

Пролактин – это не плохо и не хорошо, но если ты знаешь, зачем тебе то или иное состояние, ты не тратишь время на бессмысленные сожаления, а используешь его по-максимуму, чтобы ещё больше прокачать себя.

**ДЛЯ САМЫХ ОТЧАЯННЫХ**, которые всё же не могут жить без повышенного тестостерона, вот тебе список проверенных добавок для его увеличения:

Индол 3 карбинол

Селен

Витамин а, е

Цинк

Л карнитин

Аргинин

Крапива экстракт

Тонгкат Али

Катуаба

Йохимби

Куркума с пепирином

Мака перуанская

Витекс

Хорни Гоат

Трибулус

Витамин Д

Менс Формула

Принимай на свой страх и риск: даже в этом деле захавать таблетку и стать крутаном не получится. Как говорится, это вам не шахматы – тут думать надо, смотреть, что с чем и когда сочетать, да и вообще думать головой в стиле «а надо ли тебе жрать столько всего».

Короче, действуй по-мужски принципу: сначала в драку ввяжемся, а потом разберёмся.

## **8. Капсулология: добавки по пищеварению, продуктивности, мозгу и тестостерону**

Добавки для пищеварения, мозга, иммунитета, волос и тестостерона.

Все системы в организме связаны и, влияя на одну, опосредованно или напрямую, влияешь на другую. Поэтому список БАДов ниже будет разделён на 5 направлений:

1. улучшение пищеварения
2. увеличение продуктивности
3. повышение тестостерона
4. рост волос
5. усиление иммунитета

Структура взята «с потолка», а точнее потому, что мне самому эти темы интересны. Если тебе тоже они важны, смотри дальше.

### **1. УЛУЧШЕНИЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ:**

- вобэнзим
- чеснок
- красный перец
- куркума

### **2. УВЕЛИЧЕНИЕ ПРОДУКТИВНОСТИ:**

- ноотропил
- дмае
- габа
- допа мукуна
- 5htp
- триптофан
- ниацин
- лецитин
- кофе

### **3. ПОВЫШЕНИЕ ТЕСТОСТЕРОНА:**

- мака перуанская
- катуаба
- йохимби
- цинк
- магний
- селен
- трибулус
- аргинин

### **4. РОСТ ВОЛОС:**

- миноксидил
- паба
- фолиевая кислота
- никотиновая кислота

### **5. УСИЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА:**

- элеутерококк
- ашваганда
- витамин д
- витамин с
- инозитол

– йод

НИЖЕ МОЙ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТОП сейчас, когда моё распределение энергии следующее: 60% на умственную деятельность, 30% эмоциональные переживания и 10% легкие физические упражнения.

Чтобы обеспечить 60% на умственную деятельность:

- ноотропил
- допа мукуна
- инозитол
- кофеин

Чтобы обеспечить разгрузку на 30% по эмоциональным перегрузкам:

- габа
- триптофан
- вобэнзим
- витамин д

Чтобы обеспечить оставшиеся 10% и хоть какой-то мышечный тонус и форму тела:

- аргинин
- цинк
- селен
- мака

ВСЕ ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ ДОБАВКИ работают по-разному, что-то медленнее и что-то быстрее.

Самые ощутимые и быстрые улучшения есть от следующих:

- вобэнзим
- инозитол
- кофе
- ноотропил
- дмае
- триптофан
- аргинин
- чеснок
- габа
- допа мукуна

Их я очень люблю, так как сразу вижу результат, а мне с моими показателями характера (челюсть определенной формы, иррациональность, скошенный лоб, повышенная эмоциональность), это очень важно.

Другие добавки работают медленно, незаметно на короткой дистанции, но ощутимо отсутствие, когда перестаёшь принимать, через месяц-два.

К ним можно и нужно отнести следующие добавки:

- аминокислоты
- адаптогены
- витамины
- минералы

Их я часто заставляю себя контролировать приём хотя бы раз в 3-4 дня. Больше не получается или приходится постоянно держать психику на контроле для их приема.

«В жопу это дерьмо» – однажды я так себе сказал, и теперь фокус внимания на более для меня приоритетных задачах. Со временем понимаешь, что где-то в начале пути ты позволил себя обмануть эмоциональными словами о необходимости всего этого арсенала баночек и капсулочек.

Короче, сейчас использую в основном следующие вещи:

- вобэнзим
- ноотропил
- кофеин
- чеснок
- инозитол

А СУМКУ С ДОБАВКАМИ ВОЖУ С СОБОЙ ВЕЗДЕ УЖЕ ЦЕЛЫЙ ГОД ПО ВСЕЙ АЗИИ!!!

Не, ну как бы я понимаю, что профессиональный уровень вырос, психологическое понимание себя улучшилось, большой практический опыт накопился, и отзывы людей собрались. Но ВОТ, ПРЯМ, ОБИДНО, что раньше был настолько впечатлительным товарищем, вёлся на советы горе-таблетологов и вкидывал в себя всё, что есть на iherb.

Есть такая же фигня?

Как говорится, «опыт – сын ошибок трудных». Знал бы я в 20 то, что знаю сейчас, я бы был уже в тысячу раз больше, лучше, сильнее.

Короче, те, кому 20 или около того, не сидите там и не пробуйте всё на себе в интересующих вас сферах. А лучше спросите тех, кто уже набил шишки, или, что более применимо, кто поимел уже ни одно вздутие живота, диарею, головные боли, спазмы, обмороки, защемления, панические атаки и повышенную тревожность.

И всё это благодаря неадекватному приему биологически активных добавок, потому что сдуру можно и хер сломать. Это не инструмент плох, это ты ещё не знаешь, как его применять.

## **9. 12 способов и веществ, меняющих твоё состояние в лучшую сторону**

Всё, к чему прикасается твоя рука либо феерически великолепно, либо оставляет желать лучшего. То, как разворачивается жизнь, зависит от того, в каком состоянии ты находишься.

Уоррен Баффет, чтобы выбрать подходящие инвестиции, первым делом смотрит на руководителя компании, в которую он хочет инвестировать.

**БАФФЕТ АНАЛИЗИРУЕТ 3 ПОКАЗАТЕЛЯ:**

1. Жертвует ли человек своим временем, чтобы его бизнес процветал: будет ли он работать в день рождение его дочери или на новогодние праздники?

2. Какой запас энергии человек имеет в данный момент: может ли он оставаться полным сил весь день, неделю, месяц, год, заряжая остальных сотрудников?

3. На сколько человек умен: не тот объём беспорядочных фактов из школьно-университетской программы, а по-настоящему горький, жизненный опыт?

Именно в этой последовательности один из богатейших людей нашего времени оценивает инвестиционный потенциал компании.

**ПО НАЛИЧИЮ ЭНЕРГИИ ЧИТАЙ ДАЛЬШЕ.**

Всё, чем занимаются врачи всего мира, будь то традиционная или альтернативная медицина, является поиском ответа на вопрос: где взять энергию, чтобы делать то, что делать хочется.

Подсчёт калорий, бжу, диеты, спорт – всё об одном: как менять своё состояние, чтобы брать от жизни всё.

Это не рекламный текст, и понятно, что такие формулировки выше вызывают скорее неодобрение, но ведь правда же, что, когда у тебя хорошее настроение (что бы это для тебя не значило), всё каким-то чудесным образом получается.

Когда настроение не очень, то и жизнь не очень, не правда ли? Думаю, что за этот текст ты уже несколько раз кивнул головой или сказал про себя: "да, согласен". Что ж, это и так понятно: учёные сами признаются, что 50-95% исследований являются просто ложью, что наводит на мысль, что надо самому всё пробовать, не слишком слушая окружающих.

У меня нет для тебя готовых решений по сбору энергии для твоего существования. Инфантилы пишут, что я обязательно должен взять на себя ответственность, что инструменты психологии (например, мои любимые типологии) или для тела (ниже на стене) 105% сработают в твоём случае.

Крайне инфантильный подход, что в мире всё статично: для примера взгляни в зеркало. Что ты видишь? Предположу, что черты лица поменялись, тело стало другим, а твой организм уже не тот, что был 7 лет назад. Единственное, что постоянно – это перемены.

Поэтому будь осторожен с советами, так как они являются презентацией моего путаного опыта, работают для меня и служат тебе примером, как один человек может менять себя.

Как менять своё состояние таким образом, чтобы функционировать на уровне хорошего настроения, эмоций позитивного спектра и воодушевления?

**СПОСОБЫ И ВЕЩЕСТВА НИЖЕ.**

От самых безобидных до опасных (без жёсткой запрешенки):

1. Еда

Сначала я был мясоедом, потом сыроедом, затем снова ел мясо, затем опять на овощах и фруктах. Не зная с чем сравнить, ты не понимаешь, увеличился ли твой выход энергии или нет: первый раз, когда я перешёл на сыруху, я вообще ничего не почувствовал. 4 года и снова на мясной пище: затем снова на овощах и фруктах. И вот уже на этот раз я понял, как я себя чувствую в обоих случаях.

Вывод: не попробовав продолжительный период что-то, не суди о вопросе, а попробовав, появляется база для сравнительного анализа, где было лучше.

## 2. Контрастный душ.

Прикольная вещь, но очень сильно переоцененная. Илон Маск принимает каждое утро душ, чтобы проснуться. Контрастный душ хорош, когда он делается не часто: в противном случае прилив энергии будет в первые часы после него, но упадок будет ощущаться уже после. На 2й или 3й год. Беда в том, что мозг не отслеживает такие долгие причинно-следственные связи.

Вывод: чтобы у тебя не образовалась усталость надпочечников, не будь ярым фанатом контрастного душа.

## 3. Ноотропы.

Ноотропил прочно вошёл в мою жизнь. Мысль, что я мог бы его использовать во время сессий или на проектах в прошлом, не даёт мне покоя до сих пор. Однако, постоянная зависимость от таблетки тоже не есть гуд: вспомни, что в жизни постоянны только перемены. Принимай его курсами. К другим ноотропам отношусь скептически: фенотропил опасен, ноопепт на меня не действует, от ниацина краснеешь, и спать хочется.

Вывод: ноотропы действительно рабочий инструмент, но не впадай от них в зависимость.

## 4. Экстракты.

У меня до сих пор есть порядка 40 банок с разными экстрактами с iherb. Это нормально, если у тебя также, но это уровень детского сада. Имея такой арсенал понятно, что ты не можешь никак отследить действия одной добавки. Что нельзя отследить, то нельзя улучшить. Мой топ экстрактов для улучшения настроения: допа мукуна, триптофан, ашваганда, кофеин.

Вывод: купи 50 добавок, выбери тебе подходящие, купи в следующий раз 10.

## 5. Сон.

Гормон мелатонин выполняет столько важных вещей в организме, что ты удивишься себе, если будешь высыпаться подряд хотя бы одну неделю. Здесь, однако, надо чётко понимать, зачем тебе нужен сон: если большинство твоего времени вне сна, ты проводишь, ведя жизнь, которая тебе не нравится, то хороший сон не улучшит ситуацию, а скорее, чтобы его установить, ты просто зря потратишь исчерпаемые ресурсы воли.

Вывод: некоторые люди реально лучше работают ночью, звуковики по свп.

## 6. Локация.

Съеденная шоколадка никак не связана с наличием или отсутствием силы воли. То, что она куплена, рано или поздно приведёт к тому, что она будет съедена, что в свою очередь даст тебе кратковременный всплеск инсулина и долговременную нечувствительность рецепторов инсулина к глюкозе в ней. Так что выбирай место жительства, чтобы твои глаза не видели ненужные тебе объекты.

Вывод: ты пьёшь алкоголь, жиреешь, находишься в плохом настроении во многом из-за твоего места жительства, а не из-за отсутствия силы воли.

## 7. Мыслеформы.

Каждое утро я пишу мыслеформы. Сейчас намного больше, чем месяц назад, и на английском тоже, так как готовлюсь к экзамену toefl. Ты никогда не будешь чувствовать себя лучше, чем сейчас: твои психологические проблемы останутся навсегда в прошлом. И твоя задача позаботиться о настоящем моменте. Чтобы это сделать, пиши каждое утро или как можно чаще в течение дня 4 структуры: кто я, как я себя чувствую, что мне надо сделать, твои цели.

Вывод: с этим ритуалом и без него, ты являешься разным человеком.

## 8. Чисти зубы перед сном.

То, что работает у меня: если почищу зубы перед сном, то встаю с ощущением чистоты и в хорошем настроении, если нет, то приходится разгоняться в течение дня. Связано с чув-

ствительностью рецепторов дофамина: остатки пищи раздражают их, и ты чувствуешь, что как будто наслаждаешься едой всю ночь.

Вывод: чистка зубов для иррационалов (соционика) является сложной задачей, так как надо всё время настраиваться на это дело.

#### 9. План.

Чтобы ты не говорил, но планирование будущего дня реально успокаивает. И этому есть научное объяснение (опять из гормональной системы): когда ты планируешь следующий день, ты автоматически уменьшаешь число сюрпризов в течение этого дня, ты знаешь, что будешь делать. Этим ты убираешь стресс, а он, любимый, первый признак повышенного кортизола и плохого настроения.

Вывод: планировать нужно уметь, и поэтому, если ты рэпик, то выставляй приоритеты в плане, а если ты иррацик, то пиши всё, что хочешь сделать завтра.

#### 10. Смейся.

Люди не могут встать рано утром, в 4:61, например, не потому, что это тяжело, а потому, что нет радости в таком раннем подъёме. Ты не знаешь себя: изучи себя по типологиям личности, хотя бы. Ну, и не делай таким ранним утром то, что не любишь: не надо делать упражнения, если ты полностью от этого не кайфуешь (то есть ты не 3я физика); читать тоже не надо, если это не приносит удовольствия (если ты не 3я логика). Смейся в начале дня: смотри комедии, улыбнись, веселись.

Вывод: у всех стоит негативный закреп на ранние подъёмы, потому что мы очень долго были вынуждены и приучены вставать туда, куда не хотелось идти.

#### 11. Тренируйся.

Тренировки дома, на свежем воздухе или в зале делают тебя путешественником во времени: ты ускоряешь метаболизм, кровь течёт быстрее, вялость проходит, а время летит быстрее. В этом и есть смысл физических упражнений: не сделать тебе 6 кубиков, а дать энергии на твои проекты вне зала.

Вывод: кардио на улице освежает голову, силовая в зале заряжает мощью, растяжка очищает мозг.

12. Читай Алексея Белова, он пишет годные вещи. Не всегда научным языком, но всегда проверенные пытливым мозгом интересного человека. А, как говорится, подобное притягивает подобное: знаю, что и ты тоже молодец.

Вывод: самолюбование и любовь к себе улучшает когнитивные способности и следует самому главному правилу в жизни.

#### СНАЧАЛА ПОЛЮБИ СЕБЯ, ЧТОБЫ ПОЛЮБИТЬ ДРУГИХ.

Не любишь себя, не надо пытаться подпитаться за счёт других: ни тебе, ни им лучше не будет. Стратегия здоровой личности: любить сначала себя, заботиться о себе, а потом с помощью избытка энергии дарить её своему окружению.

Потому что кому ты нужен с усталой рожей и синяками под глазами?

## 10. Связь 6 типологий личности и гормонов

Убрать депрессию, повысить волю к жизни и просыпаться бодрым по утрам.

Пришла осень, и как бы ты не бахвалился, что с тобой всё в порядке, но твой организм ощущает изменение климата и готовится к зиме:

- появляются первые признаки депрессии
- ухудшается сон, и меняются суточные циркадные ритмы
- сокращается приём витаминов и минералов
- замедляются восстановительные процессы и метаболизм

Ты просто чувствуешь себя на 10-30% хуже по сравнению с солнечной порой, когда на улице светит солнце, а в холодильнике, так или иначе, оказывается чуть больше, чем обычно, овощей, орехов, ягод и фруктов.

Занятия спортом и физическая активность тоже снижаются. Тебе уже надо прикладывать намного больше усилий воли, чтобы пойти в тренажёрный зал или на тренировку.

В психо-эмоциональном состоянии людей тоже начинают преобладать негативные нотки. Все вдруг становятся злыми, неадекватными и усталыми. И если летом многие были на дачах или в отпусках, то сейчас города разрываются от толп народа.

**ЧТО ЖЕ ТЕБЕ ДЕЛАТЬ?**

Как уже писал раньше, во-первых, тебе надо принять тот факт, что у тебя потрясающее тело, которое уже выдерживает колоссальные нагрузки и ещё даёт тебе энергию на подумать, сделать свои дела и как-то жить свою жизнь.

Однако, во-вторых, нужно также понять, что ты самостоятельно должен помогать своему телу выдерживать все эти негативные факторы. Твоя ответственность выражена в питании тела, снабжении его необходимым и удовлетворением его базовых потребностей.

К сожалению, в это время года, твои социальные обязательства перед обществом преобладают: ты должен учиться, работать, повышать квалификацию, следить за детьми, посещать родителей и ещё много того, что по твоему биологическому устройству должно быть, на самом деле, на втором месте.

Ведь если нет энергии в теле, то на все эти социальные хреновины тем более не будет сил. И тут даже никакие анализы не нужны – посмотри, как ты себя ведёшь, когда болеешь: не хочется ни с кем общаться, а хочется смотреть сериальчик, кушать торт и пить кока-колу.

**ЭНЕРГИЯ ТВОЕГО ТЕЛА ПЕРВИЧНА.**

По биологическому строению тела мы все более-менее одинаковы: две руки, две ноги, голова, туловище и хвост у кого-то.

А вот по психологическому мы такие же разные, как арбуз и имбирь: первый – ягодка, второй – корень.

И это ооочень важно понимать, что психологически у каждого свои задачи. То есть постулат, что надо следить за телом, холить его и лелеять, не обсуждается. А вот как это делать и в какие игры с нами играет наша психика, чтобы этого не делать, тебе необходимо понимать уже с младых лет.

Это вопрос жизни и смерти (метафорически).

Давай я приведу тебе примеры, в какие игры с тобой играет твоя психика. На повестке дня у нас с тобой следующее: разобраться, какие мотивы у тебя есть по отношению к своему телу в подсознании, и вытащить их на сознательный уровень.

Я научу тебя самостоятельно ловить рыбу в мутной воде своей психики. В отличие от других специалистов, я не дам тебе рыбку, не буду тебе её готовить и уж точно не буду тебе её разжевывать. Ты самостоятельно должен и можешь это делать, у тебя есть на это всё, что надо.

А я просто более опытный товарищ, который знает, где обитает больше всего рыбы, где брод на реке и где надо ловить удочкой, сетью или динамитом, чтобы нахрен уничтожить все твои психологические затыки.

Итак, разбираемся с типологиями.

#### ПСИХОСОФИЯ:

– 1я физика считает, что у неё с телом всё в порядке, любит тяжелую и острую пищу. Хорошо бы в этот период поголодать. Также будет полезным сбросить пару килограмм (а лучше не пару). Занятия сексом, как бы они не были притягательны, лучше немного ограничить. Сон, также, лучше начать держать в строгих рамках 8 часов, соблюдая режим дня

– 2я физика находится постоянно в движении. В принципе, у таких людей нет особых проблем с телом: есть какие-то проблемы – решаем, нет – и так сойдёт. Единственное, что важно, помнить, что на улице похолодало, а, следовательно, не надо так много там находиться, наворачивая круги от одного места к другому

– 3я физика не любит всю эту холодрыгу и уже думает, как бы свалить на Бали или в Тайланд. Не надо себя ограничивать. Вперёд. Там действительно тепло, хорошо и будет лучше, чем в серости зимнего климата. Однако, еду в новом месте жительства надо выбирать осторожно. Лучше прихватить с собой пачку энзимов, уголь и слабительные, так как эти люди очень чувствительны к проблемам с ЖКТ

– 4я физика не заботится о своём теле и ей постоянно надо об этом напоминать. Эти люди используют своё тело, как чёрную рабыню, а потом пожинают последствия раннего старения. Для вас, ребята, самым главным словом является «контроль»: повесь на холодильник надпись, что ночью не жрать, купите тёплую обувь и вещи, принимайте добавки и следите за сном. Вам, конкретно, удачи, держитесь там, так как вам сложнее всего удерживать своё тело в здоровом состоянии

#### СОЦИОНИКА:

Есть также некоторая взаимосвязь состояния тела с другими типологиями. Например, сенсорикам по соционике лучше увеличить количество посещений тренажёрки, чтобы ускорить метаболизм, а интуитам начать усиленно налегать на витаминные смеси из сухофруктов, так как до рынков будет так часто, как раньше, не хотеться бегать.

#### СВП:

Системно-векторную психологию можно с трудом натянуть на рассмотрение состояния тела, но всё же несколько важных вещей стоит упомянуть.

- оральники, вам просто необходим шерстяной шарф
- уретральники, купите тёплое, непромокаемое нижнее бельё
- анальники, не забывайте про массаж триггерных точек на попе
- кожные, старайтесь выходить на улицу, увлажнив лицо и губы
- мышечники, утренняя зарядка необходима вам сейчас, как никогда
- звуковики, носите беруши в общественном транспорте
- зрительники, принесите в ваш дом цветы и расставьте их везде
- обонятельники, вам необходимо купить эфирные масла

У человека, так или иначе, есть в наличии все вектора, поэтому используй все советы выше, но выбирай тот, который соответствует твоему ярко-выраженному вектору по свп.

#### ГОРМОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА:

Тут можно очень много писать, но важно отследить у себя один важный момент: когда ты фрустрируешь, в плохом настроении, плачешь и грустишь, ты можешь кардинально, одно-моментно, в одночасье, быстро сменить эти состояния на противоположные.

В большинстве случаев, масштаб проблем, который ты представляешь, не соответствует реальному положению дел. Поэтому в 90% случаев тебе просто необходимо осознанно менять своё состояние.

Парочка связок для обоих полов:

– на негативе: высокий пролактин, высокий кортизол, низкий окситоцин, низкий дофамин, низкий серотонин

– на позитиве: низкий пролактин, низкий кортизол, высокий окситоцин, высокий дофамин, высокий серотонин

Счастливый чемпион – опасный чемпион.

## 11. Кто убил твои надпочечники?

Многие повально стали внедрять в жизнь практики закаливания. Принимают холодный и контрастный душ, купаются в проруби, ныряют в снег, сидят в ледяной ванне.

Зачем?

Ну, понятно же. Чтобы здоровье улучшить, стать сильнее, укрепить иммунитет, не чувствовать холод. И есть ещё один фактор, который является определяющим, как и многое из того, что мы делаем.

Это эффект толпы.

Все делают, и я буду делать. Все купаются в проруби и ведут спортивный образ жизни, и я буду. Да только опять же – это так не работает: получают они только больше проблем со здоровьем, потому что не изучили вопрос.

Сам такой – ныряю с головой, потом разгребаю.

Обращаешь ли ты внимание на состояние именно твоего организма, и как он реагирует на изменение температуры? Если да, то это и есть самый главный секретный секрет. Что ты чувствуешь не сразу после контрастных или холодных процедур, а через три-четыре часа и после? Сразу-то понятно кайф, столько стрессовых гормонов в кровь поступило, ещё бы тебя не штырило от силушки богатырской!

Давай разбираться.

Контрастный и холодный душ, купание в проруби, и прочее работает на основе изменения температурного режима тела.

В сторону минусовых температур.

И поскольку это не каждый может пройти, то это считается круто, модно и атрибутом сильного духом человека. Ну, пару фоточек в инстаграм с прорубью сделать, и все такие "вау, круто, да ты красавчик". Или из ванны со льдом, типа у тебя яйца стальные.

Да, польза есть.

Но главный принцип то связан не с холодом, а именно с изменением температуры тела. И горячий душ тоже удовлетворяет этому условию. И сауна тоже. И все тепловые воздействия с повышением, а не с уменьшением температуры.

Тепло расслабляет.

Ещё одним важным преимуществом горячего душа по сравнению с холодным является расслабление организма, то есть зажатых мышц, напряжённой нервной системы и всех систем организма.

Выйди из зоны комфорта.

Люди постсоветского пространства всю жизнь пытаются войти в эту самую зону комфорта, но нет же, западные гуру говорят нам геройствовать и всячески себя испытывать необычным способом. Они-то уже удовлетворили все диванные потребности.

Нет уж, у нас все по-другому.

Ты вечно борешься, напрягаешься, и ещё и в душе корчишься от холода. Зачем? Все нужно в меру. Ну, раскинь мозгами, и применяй горячий душ также. Он расслабляет, от него становится приятно, от негоходишь в зону комфорта, хоть на время.

Так что, беги прими горячий душ.

И, если ты в касте ЗОЖников, выходи, думай своей головой. Хотя, что я приbedняюсь, я ж тоже тот голос из интернета, очередное мнение из тысяч других.

Пусть смерть целует, но не сейчас...

## 12. Зож, гормоны, либидо, спорт

Вся жизнь человека – это затяжной прыжок из либидо в мортидо (или там по-другому поговорка была? ;)

Либидо – это жажда жить, творить, бежать, мечтать, хотеть. Это вовсе не то, что принято называть влечением к противоположному полу. Это воля к жизни. Измеряется очень просто – как часто за месяц ты хочешь оторвать свою попку от дивана.

( Диванометр объясню позже. Читай дальше. )

Мортидо – это жажда смерти. Причем тяга к прекрасной девушке, провожающей путника в другой мир, сопровождается совершенно гениальными с эволюционной точки зрения событиями.

Да вот же они:

тебе не хочется ничего делать

у тебя постоянная тревога

ты переживаешь за будущее

ты хочешь только лежать

твоя сексуальность стремится в подземелье

Если коротко, то можно представить либидо, как человека-прямоходящего, а мортидо, как человека-прямолежащего.

Диванометр – это единица измерения жизни, выраженная в часах, проведённых в горизонтальном положении.

Гениальность природы заключается в том, что она медленно (но верно) всё больше и больше укладывает человека в горизонтальное положение. Сначала чуть-чуть отдохнуть, а к старости и вовсе лежит человек дни на пролёт, и жизни в нём уже нема. Ну, а потом в земельку уходит.

Вот тебе и главный секрет жизни – чаще вспоминай эту аналогию и поднимай свой престарелый (старым и меланхоличным можно быть и в 25) зад с постели. Двигайся, беги, тяни. Но ни в коем случае не позволяй себе лежать больше, чем твои бока способны выдержать.

Далеко не последнюю роль играют гормоны. Давай вкратце пробежусь по основным:

- Тестик регулирует влечение, сексуальность, либидо, тягу к жизни, любознательность, агрессивность
- Прولاктинчик отвечает за соображалку и подсознательную регуляцию продолжения рода
- Окситоцинчик даёт тебе доверие миру, и если его нет, то вот тебе живётся в постоянном чувстве войны
- Кортизолчик может быть хорошим парнем, а может быть плохим: хороший будит тебя по утрам, плохой – не даёт искры
- Инсулинчик таскает глюкозку в клетки, но поскольку он довольно туповатый, то натаскать может на диабет
- Серотонинчик радует взор и замутняет рассудок чрезмерно-ванильным розовым взглядом на мир
- Гспгэшечка связывает половые гормоны, и под воздействием вегетарианства гасит либидо на нули
- Фсг контролирует женский цикл и отвечает за отличное настроение в первой его фазе, и за плохое после
- Норадrenalинчик стрессует тебя в моменте, и многие бабуины кричат, что это дар, а это бред на самом деле

- Туда же идёт адреналинчик – ну не может наша система жить в постоянном стрессе: потом валяешься, как берсерк после битвы

Раньше говорили, что все болезни из-за нервов. Но так как хрен знает, как это измерить и вообще точно определить триггеры их возникновения, то тусовка научпопа дружно перешла к фразе «все болезни из-за гормонов».

Мы все шли на запад, а пришли на восток.

Организм – штука сложная, и кто бы вам что ни говорил, но там копать и копать ещё. Гормонов известно штук 100; ещё 900 находятся в стадии обнаружения.

И тогда возникает вопрос: А КАКОГО ЖЕ ХРЕНА ДЕЛАТЬ, если вообще ничего не понятно и до конца не изучено:

- Ну, во-первых, можно и нужно слушать тех, кто совершил порядочное количество опытов со здоровьем (мюсье @alexeybelove в соцсетях)

- Во-вторых, нужно самому хотеть прожить лет до 150 и увидеть экзоскелет на теле чело-века

- В-третьих, фишки по здоровью ещё никто не отменял, и они вот как раз и являются теми жемчужинами, которые надо искать

[ Ну, и в-четвёртых, надо перестать читать всякие списки, и начать уже что-то из них внедрять. ]

ДЛЯ НАЧАЛА:

- откажись от кофе
- бегай 1 км перед сном
- делай зарядку
- тренируйся зимой
- грейся, если ты женщина
- мёрзни, если ты мужчина
- сдай на анализы крови
- гормоны туда же
- пей отвары на травках
- мёд всегда пожалуйста
- фрукты в топку
- сахар не приговор
- глюкоза на тренировках
- медитируй
- антионанируй
- пиши рукой по утрам
- составляй план против кортизола
- высыпайся
- смотри сериалы
- пей кока-колу
- ешь чипсы
- хрумкай гамбургеры
- смешивай соленые огурцы с селедкой

КОРОЧ, 5 пунктов из списка выше обязательны к внедрению. Остальные – на любителя. Какие выбираешь?

Спорт, конечно, нужен, но вот совсем не в том виде в каком он сейчас подаётся. Молодые люди (да и девушки тоже) замещают свои психо-комплексы хождением по святой штангу.

Ну не будет там результата, если в голове свищет скверный, северный ветер. Или тянет на Бали. Или жизнь красивая в Инстаграм манит своей мимишностью. Это всё фиаско, братан. Каждая соцсеть славится своей шизой.

**ХОЧЕШЬ ПОМОЧЬ ТЕЛУ – ЗАНИМАЙСЯ В МЕРУ!**

Так что спорт – это хорошо, НО:

- не надо делать ушатайку
- не смотри по сторонам
- оставайся такой, как есть
- оставайся сама собой
- целый мир
- открывают твои глаза
- если в сердце живет любовь

Кто пропел это всё выше?

Короче дело к ночи, но по сути вот тебе строчки:

- СЛЕДИ ЗА ГОРМОНАМИ
- ЗАНИМАЙСЯ ЗАРЯДКОЙ
- СТАНЬ НЕЗНАЙКОЙ В СВОЁМ ТЕЛЕ
- ЖИВИ ДО 150 ЛЕТ
- ЗОЖНИЧАЙ

И не ябидничай потом, что я тебе не говорил в своих материалах по здоровью по ссылке в шапке профиля, что надо заботится о своём скафандре. И делать это умело, с чувством, с толком и расстановкой. И улыбкой на устах, конечно же.

### 13. 39 способов поднять дофамин

#Нет настроения? Депрессия? Тревожность? Плохо себя чувствуешь?

#ТОГДА У ТЕБЯ РАСШАТАН ДОФАМИН, гормон отвечающий за яркость жизни.

#Ты сидишь много в соц сетях без дела? Ублажаешь себя? Кушаешь всё и без разбора? Ленишься? Не физкультурничаешь?

#ПИССИМИЗДИШЬ?

#Тогда тебе необходимо в срочном порядке посвятить ближайшие 30 дней на восстановления потерянной в детстве чувствительности рецепторов дофамина.

#Ведь помнишь, как хорошо было тогда? Всё радовало! Везде были приключения! Радость! Кайф! Задор! Любознательность!

#ДАВАЙ ВЕРНЕМ ЭТО СОСТОЯНИЕ!

#Вот, что нужно сделать для стабилизации уровня дофамина:

1. Наладить режим сна
2. Наладить режим дня
3. Убрать чрезмерные физ нагрузки
4. Изучить свой психотип
5. Исключить эротический контент
6. Провести инфоголод на 1-3 дня
7. Провести голод от еды на 1-3 дня
8. Убрать из рациона мучное
9. Чистка чесноком перед сном 2 дня
10. Пить 1-2 литра воды в день
11. Исключить холодный душ
12. Исключить прорубь
13. Исключить баню
14. Пиявки
15. Добавить физ нагрузки
16. Добавить прогулки на природе
17. Купить плечево-спинный корсет
18. Следить за уровнем кортизола
19. Следить за уровнем эстрадиола
20. Повысить тестостерон у мужчин
21. Начать заниматься своим делом
22. Помогать людям
23. Благотворительность
24. Прочитать книгу «Золотая шпага»
25. Делать то, что делают дети
26. Убрать сладкое из рациона
27. Перетерпеть ломку из 30 дней
28. Прочитать книгу «Дофамин»
29. Убрать алкоголь из рациона
30. Вычеркнуть токсичных людей
31. Проработка у психолога
32. Добавка ГАБА
33. Добавка Допа Мукуна
34. Добавка ниацин
35. Глицин перед сном

- 36. В соц сетях работать
- 37. Не смотреть новости
- 38. Читать длинные книги
- 39. Витамин Д3

#Больше инструментов у меня на персональной работе. Сейчас веду деятельность в формате коучинга. Дорого. Но это тебе, ох, как нужно, если ты находишь себя в этом материале.

## 14. Что такое гормон серотонин

Есть миф, что серотонин – это хорошо.

Считается, что этот гормон несёт тебе счастье.

Типа ешь арахис, бананы, рыбу и будешь ходить довольный и улыбчивый.

Всё бы хорошо, но забывается один важный нюанс.

Сколько бы серотонина ты не съел, объективные условия жизни никак от этого не изменятся.

**ОБЪЯСНЮ ДЛЯ МАМКИНЫХ ЭКСПЕРТОВ ГОРМОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ.**

Нет такого понятия «съешь продукт, содержащий серотонин, и стань счастливым». Есть понятие «съешь определённую дозу серотонина и получи закономерный результат».

То есть, если ты обожрешься 5НТР или Триптофаном или Бананов в себя вкинешь 5 кг, **ТЫ ПОЛУЧИШЬ ОБРАТНЫЙ СЧАСТЬЮ ЭФФЕКТ.** Тревожность, депрессию и фрустрацию.

Также вспомни эпизод из школы. В каждом классе был терпила, который терпел все издевательства, побои, насмешки и **УЛЫБАЛСЯ** в ответ. Он это делал потому, что **МОЗГ АВТОМАТИЧЕСКИ ВКИДЫВАЕТ В КРОВЬ СЕРОТОНИН, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ДЛЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ.**

То есть серотонин – это гормон терпил и дворников, если его использовать безмерно, безбожно и неправильно.

Или серотонин – это гормон счастья, если его использовать в рамках нормы.

И также серотонин – это не гребаная панацея от жизненных проблем.

**ВЫВОД:** приняв повышенные дозы серотонина, тебе будет хорошо, кайф словишь, улыбка будет на устах, настроение повысится.

**НО!!!**

Если у тебя \*опа в жизни, а ты идёшь и улыбаешься вместо того, чтобы её исправлять, то о какой безусловной пользе серотонина идёт речь?

Нет никакой безусловной пользы! Копайте глубже, изучайте вопрос. Иначе будете себе affirmировать до конца дней, повышая вибрации, но сидя радостно с голой \*опой на муравейнике.

## 15. Как понизить стресс (кортизол)

Ниже чек-лист инструментов, как понизить стресс. Думаю, что актуальная тема, не правда ли?

Поехали:

1. Чувствуешь страх – двигайся
2. Рвёт крышу – решай проблемы
3. Хочешь плакать – не держи в себе
4. Нечего есть – купи базовые продукты
5. Не спится – используй мелатонин
6. Плохое настроение – триптофан
7. Нет денег – предложи свои услуги
8. Боишься будущего – объединяйся
9. Болит голова – пей 2 литра воды
10. Сводит судороги – растягивайся
11. Поругался с родными – помирись
12. Перенапряжение – посмотри сериал
13. Опускаются руки – составь план
14. Не знаешь, что делать – иди по плану
15. Тебя предали – забудь
16. Упал иммунитет – витамины и бады
17. Тревожность – не пей кофе
18. Болит спина – убери холодный душ
19. Дергаются мышцы – самомассаж
20. Масоны – забей
21. Пугает смерть – сделай то, что хотелось
22. Нет свободы – найди её внутри себя
23. Не путешествуешь – расширься
24. Паранойишь – займи мозг учёбой
25. Надоел интернет – почитай книгу
26. Усталость – полежи в горячей ванне
27. Холодные ноги – тазик с горячей водой
28. Болит в теле – грелку в это место
29. Не радует мир – допа мукуна
30. Жить плохо – всегда может быть хуже
31. Никому не веришь – будь человеком
32. Хочешь домой – ты там, где надо
33. Не доверяешь миру – аффирмируй
34. Слишком тяжело – медитируй
35. Мужская слабость – воздерживайся
36. Не подготовлен к кризису – ты не один
37. Боишься перемен – улыбнись им в лицо
38. Не веришь в бога – самое время
39. Надоели новости – выруби телевизор
40. Пьёшь алкоголь – исключи полностью
41. Куришь сигареты – убери
42. Думаешь о смерти – мобилизуйся
43. Овощ весь день – тебя съедят

- 44. Забываешь на тело – плохой настрой
- 45. Нет гигиены – проблемы с кожей
- 46. Грязные зубы – будешь вырывать дома
- 47. Нет защиты – купи перцовый баллончик
- 48. Вокруг хлам – уберись в жилище
- 49. Нет энергии – начни её отдавать
- 50. Нет работы – работай в 5 раз больше

## 16. Рабы дофамина и те, кто выживет в наше время

2 типа людей сейчас:

1. Рабы дофамина: 90%
2. Те, кто выживет: 10%

Реальность больно удвоит по голове уже скоро. Вирус будет уничтожен в ближайшее время. Экономический кризис никуда не денется ближайшие 2 года.

Лёгкое удовольствие:

- презервативы: продажи выросли на 40%
- алкоголь: те же 40%

Первый тип людей ищет, как бы себя развлечь. Идут по все тяжкие с пьянками, гулянками, компьютерными играми и неограниченными половыми контактами.

Они вымрут, как мамонты, потому что они сейчас, как страусы с головой в песке. Нужно быть невероятно тупым, чтобы не видеть, куда всё идёт и как.

Ну, что ж, у меня нет жалости к таким людям. Выбрали кроватку, игрушки, алкотреш, вымирайте, ваше дело!

И есть второй тип людей:

- закаливание даже дома
- спорт в 4 стенах
- аскеза и воздержание
- работа на 50-100% больше
- чтение книг
- обучение на курсах
- выработка плана поведения при самом негативном сценарии

Второй тип с большей вероятностью выживет.

И, да, я намеренно использую слово «выживет». Время – самый ценный ресурс сейчас. Не выкидывайте минуты своей жизни в унитаз.

Ну, и теперь к тебе вопрос: ТЫ ИЗ КАКОГО ТИПА? Что делаешь для подготовки?

## **17. 2 гормональные части цепочки стресса и стрессоустойчивость**

У каждого должно быть время, чтобы нормально есть и спать; нам всем необходимо отдыхать и восстанавливаться.

Вот только стресс, нервы и постоянная спешка не способствуют умиротворению.

**СПОСОБЫ УМЕНЬШЕНИЯ НАПРЯЖЕНИЯ:**

- хобби
- прогулки
- пробежки
- медитация
- йога
- массаж
- друзья
- уединение
- чтение
- музыка
- наблюдения в дневник
- спорт
- экстрим

Стресс – неспецифическая системная реакция на неожиданное изменение условий существования, направленная на то, чтобы адаптировать к ним организм.

Стрессор – воздействие, вызывающее стресс. В стрессе принимают участие симпато-адреналовая и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая системы.

**ВАЖНО.** Симпато-адреналовая система включает в себя симпатическую нервную систему и гормон адреналин, которые первыми реагируют на стресс. Вторая часть стрессового ответа связана с гормонами гипоталамуса, гипофиза и надпочечников (подробнее ниже).

Гипоталамус – это капитанский мостик эндокринной системы, а гипофиз – главная эндокринная железа, которая отдает приказы всем остальным железам внутренней секреции.

Под действием стрессора гипоталамус производит гормон кортиколиберин, который поступает в гипофиз, там синтезируется адренокортикотропный гормон (АКТГ), а этот последний уже стимулирует выработку надпочечниками кортизола. При стрессе мозг также синтезирует эндорфины и окситоцин.

«Хронический неконтролируемый стресс развивается, когда к воздействию невозможно приспособиться, избежать или избавиться от него, а также предсказать его начало и конец».  
(Дмитрий Жуков)

Бессмысленно бороться со стрессом, но следует найти для себя оптимальные средства совладения с ним. Выбор человека – не только биологические, но и поведенческие стратегии.

Стресс – это хорошо. Но в меру. Его цель благородна – адаптировать нас к изменяющимся условиям внешней и внутренней среды.

**ПЕРВАЯ ЧАСТЬ ЦЕПОЧКИ СТРЕССА.**

Первым «ответчиком» на стрессор будет симпатическая нервная система, которая является частью вегетативной (автономной) нервной системы.

Под её влиянием синтезируется гормон адреналин, который и запускает стресс.

Повышается артериальное давление, сердце начинает биться быстрее, чтобы лучше снабжать кровью мозг и мышцы.

Печень расщепляет гликоген до глюкозы, обеспечивая энергию клеткам.

Расширяются зрачки, чтобы мы могли лучше видеть; учащается дыхание. Работа тех органов, которые нам сейчас не нужны (желудок, почки, репродуктивная система), тормозится, чтобы не расходовать зря ресурсы.

Мы внимательны и собраны, мышцы напряжены, мы готовы драться, а если враг нам не по зубам, убежим. Всё это происходит за считанные секунды, быстрее, чем ты это читаешь.

#### **ВТОРАЯ ЧАСТЬ ЦЕПОЧКИ СТРЕССА.**

Вторая часть стрессовой реакции связана с гормоном кортизолом. Это «крепкий хозяйственник», который занимается энергетическим обеспечением стресса.

Под действием кортизола происходит распад белков, синтез глюкозы из других молекул и мобилизация жиров из жировых депо.

Кортизол – стероидный гормон, важная его задача при стрессе – подавить воспаление.

Синтез кортизола происходит не самостоятельно, а под действием соответствующих гормонов гипоталамуса и гипофиза.

Если адреналин включается мгновенно, потому что им управляют нервные импульсы, и быстро инактивируется, когда раздражитель перестает действовать, то кортизол работает совершенно иначе.

**ВАЖНО.** Чтобы начал синтезироваться кортизол, сначала должны выделяться два других гормона. Это происходит значительно медленнее. Действие кортизола продолжительнее, и разрушается он в печени. Это дольше, чем распад адреналина в крови.

#### **PRO СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ.**

Стрессоустойчивость – это вовсе не слабая реакция на воздействие, а скорость угасания стрессорной реакции.

Современный мир необычайно подвижен: чем более значима для нас ситуация и чем меньше времени, чтобы разобраться в ней, тем сильнее стресс.

Так называемые «многозадачные» люди больше других страдают от стрессов, связанных с дефицитом времени, а вот дети, у которых каждый день масса новых ситуаций и впечатлений, инстинктивно тянутся к повторяющимся миллион раз играм, к одним и тем же сказкам, создавая себе островок стабильности в жизни.

Сложность с угасанием стрессорной реакции заключается в том, что не существует специального гормона, который бы её подавлял.

Когда действие стрессора прекращается, кортизол по принципу отрицательной обратной связи действует на гормон гипоталамуса кортиколиберин (от латинского *libero* – «освобождаю»).

Его выделение снижается, вся система «гипоталамус – гипофиз – надпочечники» тормозится, стресс заканчивается.

**ОЧЕНЬ ВАЖНО.** Если невозможно приспособиться к воздействию или избежать его, стресс становится хроническим.

В опытах на животных такой стресс создают, ежедневно меняя раздражители самым непредсказуемым образом.

Жизнь с алкоголиком или психопатом, поведение которого почти невозможно предвидеть, для его близких тоже является неконтролируемым стрессом.

Это может быть и стресс повседневной жизни, когда небольшие травмирующие события наслаиваются друг на друга, не давая человеку передышки.

Система, которая находится в состоянии крайнего напряжения, в итоге ломается.

#### **ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ:**

Убирай хронический стресс

Снижай стресс замещающими активностями

Изучай гормональный вопрос

Составь список триггеров кортизола

Составь список твоих личных методов борьбы со стрессом

Давай себе отдых

Не заедай стресс

Заведи домашних питомцев и делай груминг

Обнимай близких, чтобы включить окситоцин на полную

Сходи в зал покататься, чтобы получить от процесса эндорфины

И ещё у меня есть в голове порядка 40 проверенных способов борьбы со стрессом: их я даю в части курса по типологиям, посвящённой гормональной системе человека, где рассматриваю дофамин, тестостерон, кортизол, эстрадиол и другие гормоны.

Информацию там выдаю не только в плане биохимии организма, но и в связке с психологическим строением личности человека.

Искренне верю, что за комплексным подходом к человеку будущее.

Каждый из нас должен знать про адреналин, кортизол, тестостерон, дофамин и другие гормоны в связке с их ментально-эмоциональными проявлениями.

А пока советую тебе прочитать книгу про питание, из которой взяты выдержки для этого поста: «Мой лучший друг – желудок. Еда для умных людей».

## 18. 5 циклов установления привычки

Иногда просто не хочется ничего делать. Сил нет не то, чтобы позаниматься в зале, а даже вот просто полежать на кровати уже сложно.

Хочется себя пожалеть, поспать весь день и уйти в забытье сериалов, кока-кол и жесткого фастфуда. Ни о каком правильном питании, режиме и продуктивности в эти моменты и думать не приходится.

Каждый раз, когда я пытаюсь установить новую привычку, случается то же самое, что и всегда: мне кажется, что новое положение дел меня просто убьёт.

Говорят, что всего есть 3 цикла установления новой привычки:

1. Невыносимый (примерно 20 дней) – когда ооочень сложно делать то, что задумал. Главное слово: невыносимо.

2. Неприятный (примерно 20 дней) – когда уже полегче, но всё ещё тяжело и стрессово. Важно: не сорваться.

3. Приятный (примерно 20 дней) – когда новая привычка становится второй натурой. Примечание: не всегда.

Я бы добавил ещё 2 цикла:

- Нулевой цикл (примерно 30 дней) – ты не до конца веришь, что эта привычка вообще сработает в твоей ситуации. Слово этого периода: неверие.

- Четвёртый цикл: после вышеописанных трёх наступает период, когда ты понимаешь, что делал неправильно. Здесь важно спокойно перестроится.

Каждый раз, когда что-то новое пытается войти в твою жизнь, дай намерение, что будешь продолжать. Иначе опять скатишься назад, потом начнёшь по-новой, и, по факту, просто останешься на месте.

Я считаю, что пробуксовка на месте – это беда современного общества. Люди слишком опираются на мотивацию и силу воли, вместо того, чтобы последовательно и скрупулезно, месяц за месяцем выполнять не совсем приятные вещи, чтобы в конце получить приятные результаты.

Да, безусловно, ты понимаешь, что тут виноват гормон дофамин, заточенный на сиюминутную обратную связь.

- Посмотрел короткое видео: дофамин
- Позанимался любовью: дофамин
- Поел быстрой еды: дофамин
- Пospал до полудня: дофамин
- Купил новую вещь: дофамин
- Посмотрел на модели: дофамин

Истина кроется где-то посередине.

Знаю точно, что я себя лучше чувствую, когда у меня высокий тестостерон, что приводит к повышению дофамина, но при этом я могу не сосредотачиваться на сиюминутных удовольствиях.

Кортизол накапливается в крови.

А ты знаешь, что гормоны – это молекулы? Нет, ты просто представь этот факт: гормоны – это молекулы, которые циркулируют в крови. Это не то, что сидит в гипоталамусе, гипофизе или надпочечниках.

Нет.

Эти молекулы подвержены всем циклам возникновения, сохранения и удаления энергии:

- получив достаточный стимул, молекулы выделяются в системы организма
- при определенных обстоятельствах, они накапливаются в теле

- за ненадобностью или при использовании, они выводятся

То есть это не виртуальщина какая-то, а что ни на есть красивое представление научного мира прямо у тебя «под рукой», «перед глазами» и «на виду».

Стресс накапливается. Усталость накапливается. Депрессии приходит осенью, продолжается зимой и заканчивается вечной.

Не наблюдаешь симметрию с кортизоловыми циклами?

Кортизол – гормон стресса, и он, внимание, может накапливаться в организме и создавать тебе проблемы с депрессией, самооценкой, подавленностью.

Поэтому когда я слышу, что кто-то в плохом настроении уже долгое время, то первым делом начинаю перечислять его/её внутренние и внешние характеристики:

1. Отсутствие солнца
2. Отсутствие овощей и фруктов
3. Загаженный кишечник
4. Избыток секса
5. Неподходящая работа
6. Жизнь в мегаполисе
7. Чрезмерные нагрузки на психику
8. Новая деятельность
9. Установка новых привычек
10. Сложное обучение
11. Развод
12. Дети кричат
13. Эгоистичный партнёр
14. Смерть близкого человека
15. Травмы и болезни
16. Увольнение с работы
17. Проигрыш спортивного соревнования
18. Жизнь с родителями
19. Световые эффекты от автомобилей
20. Звуковые эффекты
21. Нехватка сна
22. Перелеты не в то время дня
23. Несоответствие целей
24. Отсутствие денег и ресурсов
25. Старость и немощность
26. Отсутствие дисциплины
27. Постоянная смена деятельности
28. Постоянная смена локации
29. Постоянная смена партнеров
30. Просмотр боевиков, крови и насилия
31. Психологическая травматика
32. Психо-вампиры в окружении
33. Позитивные и негативные сюрпризы

И за всем этим надо следить. И это, ох, какая непростая задача, учитывая, что на каждого человека условия выше оказывают разное по силе воздействие.

То, что все испытывают стресс – это факт. И то, что для кого-то одни условия нестрессовые не значит, что он всегда находится в состоянии покоя и умиротворения.

Здесь слишком много переменных.

Но все они, в конечном итоге, приведут тебя к закономерной мысли: «Я не могу никак контролировать такое большое число величин».

И что же тут делать?

М-да, ответ тут очень даже не прост. Вся сложность заключается в том, что нет двух одинаковых случаев. Ещё раз повторю: в данном уравнении рассматривается слишком много переменных величин.

И опять, в который раз, я говорю тебе то, что повторяю каждый раз: «Все ответы находятся внутри тебя, тебе надо разобраться с собой самостоятельно. Тебя надо понять, что для тебя разумная норма стресса, а что уже излишек. Тебе важно разобраться со своим внутренним миром».

И здесь вообще ничего нового нет. Вот только, к сожалению, люди не хотят слышать эту крамольную фразу: «Познай себя сам, все ответы внутри».

Люди путают процесс самопознания и полностью передоверия себя в руки специалиста. Человек, занимающийся психологической работой с людьми, должен быть туп, чтобы не додумывать ничего за клиента, и ленив, чтобы ничего за него не делать.

И это воистину так!

Мне потребовался 1 год плотной работы, чтобы понять несостоятельность моего подхода «взял за шиворот и допинал до результата». Каждый четвёртый день в этом году, у меня день тренинга, в который я по полной выкладываюсь. И это не считая постоянных постов в вк, видео на ютуб и ещё кучи всяких дел, которые ты даже не видишь.

Это я всё тебе говорю к тому, что каждый может «заебаться» так, что ни на что нет сил. Но в этом есть своя прелесть: ты начинаешь видеть всю картину целиком, не фрагментировано, понимаешь, кто профи, а кто профан, ясно осознаешь, чего стоишь и чего ещё пока не можешь.

Лучшая ли эта сфера на Земле?

Я считаю, что у меня самая лучшая работа на Земле: я в меру своих сил помогаю людям. Иногда успешно, иногда не очень. И это очень приятно видеть, когда через меня до человека доходят истины, которые вроде как очевидны, но до встречи со мной не внедрялись.

И когда я вижу, что то, что Я туп и ленив, работает, мне становится приятно за человека – ведь в этом случае это его заслуга, что он:

- во-первых, победил своих демонов или хотя бы с ними подружился
- во-вторых, разобрался с вещами, его останавливающими
- в-третьих, кардинально изменил свой подход к жизни

И вот это даёт мне силы тогда, когда уже совсем нет сил продолжать .... вот, прям, как сейчас.

## **19. Что меняется в организме мужчины при месячном воздержании**

Жёсткий он становится.

Это ощущается женщинами. Особенно чувственными. Хлёсткая подача информации бьёт, как плетью. Женщина, не привыкшая к напору, начинает обижаться.

Агрессия появляется.

Как атрибут мужественности, появляется нездоровая агрессивность. Да, возрастает тревожность. Тестостерон тут ни при чём. Просто бомбит по любому поводу. Да, всё начинает раздражать.

Разрывает от недовольства.

При сексе в кровь впрыскиваются успокаивающие гормоны типа «всё заебись, био программа выполнена, mission complete, гоу кайфовать по-новой». В отсутствии одного, злость на себя возрастает.

Управлять собой сложно.

Хочется себя винить во всех смертных грехах. Признаки депрессии и никчемности жизни. Иногда доходит до мыслей о самоубийстве. Жизнь кажется бессмысленной.

Начинается период сублимации.

В любом случае, происходит выброс энергии в смежные русла. Нет секса и мастурбации, мужчина начинает ходить на спорт, конкурировать за власть, делать деньги.

Он становится неадекватом.

Это видно, как ему, так и окружающим. Посылает в жопу нормальность. Сил на вылезание из жопы прибавляется. Любая разгрузка срывом возвращает в исходное состояние спокойствия.

Когда использовать?

При вынужденном воздержании жди приятных бонусов в повышенной концентрации и бОльшей энергии. Главное, не ссы этого состояния агрессии и ненависти к себе. Добавляется порицание со стороны престарелых родителей опять же из-за разности в гормональном фоне.

На этой волне можно слететь кукухой.

Очень просто на ниве воздержания поехать головой. Не знаешь, как управлять своей сексуальной энергией, точно попадёшь в психушку. Знаешь – будешь использовать себе во благо.

Главное, чтобы все были в курсе.

Осознанность в обществе растёт. Это радует. Люди изучают типологии. Интересуются воздержанием. Гормонами. Ищут реализацию. Ходят на спорт. Меньше дерутся на улицах и больше в залах. Вывод: все в конечном итоге придут и к этому опасному инструменту.

Не скоро, но придут.

## 20. 90% мужских проблем из-за члена

Что заставляет тебя постоянно теребить свои половые органы и как от этого избавиться, если чувствуешь, что это мешает жить???

Начнём с того, что сильный мужчина не нужен системе, в которой ты живёшь.

Если бы это было не так, то в период полового созревания с 16-ти до 20-ти лет пацаны не сидели бы на пятой точке в классе по 8 часов. Не сдавали бы ЕГЭ и не получали бы по факту окончания школы ещё 5 лет строгого режима в универе. Или каждодневные порции брома в еду в течение года в армии.

We are fucked!

Психологи избегают данной темы, объясняя проблемы мужского пола совершенно различными причинами. Потому что многие специалисты сами мастурбируют на порно, имеют неорганизованную половую жизнь и отсутствие постоянного полового партнёра.

Как такому человеку доверять самое ценное, что у тебя есть? Как, объясните мне!? Как вы это делаете? У них же на лице все написано и понятно!

Эта проблема избегается на всех уровнях!

Феерическое невежество сейчас идёт также и от сторонников NoFap программ, где прыщавые мальчики ратуют за отказ от половой жизни практически совсем. А потом обращаются ко мне с вопросом: «Я тут воздерживаюсь и у меня импотенция образовалась». Так, таки да: сдуру можно и палку свою сломать!

Приоритетность – вот твоё слово.

Запомни, что есть то, на что надо концентрироваться тебе, как мужчине, в первую очередь. И есть то, о чем надо думать во вторую очередь или не думать вовсе.

Список приоритетов:

1. Дело твоей жизни, твоя цель, к которой ты стремишься, большие мечты, которые ты хочешь достичь.
2. План достижения мечты и не просто красивое слово «план», а четкое расписание, что ты будешь делать на неделе, каждый свой час.
3. Тестовая неделя жизни по недельному плану с учётом твоей цели.
4. Анализ плана и добавление необходимых фрагментов.
5. Устранение утечек энергии, в том числе мастурбации или чрезмерного секса.

Пятый пункт! Пятый, но не первый!!!

Как же ты уже достал со своим саморазвитием! Поставь цель, напиши план, работай до упаду, анализируй процесс, устраняй утечки энергии – вот тебе формула успеха.

Тебя таким сделали, и надо понять правила системы, чтобы наиболее выгодно под неё адаптироваться. Внизу ты найдёшь психологические и материальные триггеры, после которых тебе хочется слить энергию столь недостойным способом, как мастурбация.

Триггеры или что нужно исключить:

1. Отсутствие своего дела в жизни
2. Приобретённое чувство вины
3. Жизнь с родителями
4. Психотравмы
5. Неумение общаться с женщинами
6. Отсутствие спорта
7. Преобладание творчества в жизни
8. Наркомания
9. Пристрастие к алкоголю
10. Инфо мусор вокруг

11. Тяжёлая еда
12. Неправильный гормональный закреп
13. Повышенный кортизол
14. Чтение не той литературы
15. Забитый кишечник
16. Низкочастотная музыка
17. Не доведение до предела в сексе
18. Физические травмы тела
19. Проявления психотипа
20. Отсутствие соц контактов
21. Избыточность в отказе от мастурбации
22. Незнание показателей гормонов
23. Увлечение тестостероновыми бадами
24. Неправильная работа с холодом
25. Не знаком с бадами
26. Сущности
27. Не ставишь в план "не делать это"
28. Вообще нет плана на след день
29. Не введена статистика изменений
30. Нет дневника ощущений
31. Нет перепрошивки по утрам
32. Много секса со своей женщиной
33. Высокий пролактин, гормон саморефлексии
- 33 показателя, чтобы избегать. Сохрани себе, отслеживай и меняй своё состояние.

Проставь для себя плюсики, что у тебя есть и исключай их один за другим. Но, главное, это понимать, зачем ты живёшь в данный момент. И тут опять возникает эта негативная установка, что надо знать цель на всю жизнь.

Угломонись! Решай только за себя!

То есть определи краткосрочную цель, если ты иррационал. Определи долгосрочную цель, если ты рационал. Поставь материальную цель, если ты сенсорик. Поставь нематериальную цель, если ты интуит. Напиши четкий план по шагам и времени, если ты логик. Напиши пункты, что нужно сделать и делай по желанию, если ты этик.

Больше о том «как делать» узнай из типологий личности, чтобы проанализировать ключи к эффективному взаимодействию с твоей психикой.

Адаптируй под себя!

Ты даже не представляешь, сколько энергии ты теряешь на подобные занятия. И тут даже вопрос не в энергии, которую никак не посчитаешь, а больше в фокусе внимания: куда он направлен, там и результаты. Так что хочешь кривой половой орган размером с небоскрёб, велком, никто слова не скажет.

Если же хочешь чего-то большего, без энергетических откатов, роста, то концентрируйся на главных вещах в жизни.

Чтобы определить, какие вещи для тебя главные, ответь на вопрос: «Что тебе не даёт спать по ночам, кроме поллюций, мокрых мечт о той брюнетке и жизни на тропическом острове?» Твой бизнес, семья, дети, спортивные достижения?

## 21. 4 компонента успеха

Есть 4 компонента, которые позволят остаться и развить себя в любой деятельности и получать с неё результаты:

Первый компонент – Любовь. Вы должны любить свое дело и гореть им. Вам должно нравиться то, чем вы занимаетесь и то, к каким результатам вы себя приводите.

В рамках текущей темы про гормоны, любовь бывает двух типов:

**дружеская**

**дофаминовая**

Дальше поймете, почему я начал свой монолог с этой темы. Читайте.

Дофаминовая любовь

Дофаминовая любовь – это когда вы прыгаете с одного на другое – от деятельности к деятельности, от партнера к партнеру.

Восстановление рецепторов дофамина происходит за 15-30 дней, и, соответственно, через этот промежуток ЛЮБАЯ деятельность надоедает, и вы ищете новую. И так со всем вокруг вас – это нормально!

Дофаминовая любовь = ЭРОС по психософии.

Дружеская любовь – это полная противоположность. За дружескую любовь отвечают окситоцин, серотонин и эндорфины. Нужно выйти на уровень, когда у вас дружеская любовь.

Если человек прыгает с темы на тему – он просто дофаминовый маньяк. И ваша задача не постоянно пробовать дофаминовую любовь, а выстраивать дружескую.

Дофамин – это не гормон радости. Это гормон неожиданной радости.

Если не переключить себя с дофаминовой любви, в конечном итоге, придет фрустрация. Вам нужно любить свое дело не всплесками, а на постоянной основе. А это уже уровень окситоциновой любви.

Ваше дело – это рутина. И в этой рутине нужно находить любовь, доверие и кайф. И эти качества будут отличаться от дофаминовой любви.

Дружеская любовь – это когда помимо женского пирожка или мужского стержня вы видите личность человека, на которого можно облокотиться, доверять и начинаете кайфовать от долгосрочного познания мира другого человека.

Вопрос дофамина – самый важный вопрос в нашей жизни. Вся жизнь сводится к получению и контролю дофамина.

Время дофаминовой привязки и окситоциновой

У нас в голове есть такие мысли: «я сейчас здесь, но где-то есть сфера, место, люди, где лучше» – это всё дофамин, и жажда лучшего, большего.

Месяц побыл в какой-то сфере – взял, поменял. Максимальный цикл – 12 месяцев, после этого все рушится. После 12-18 месяцев возникает желание все поменять. Почему – потому что уже не выделяется дофамина.

Поэтому я попрошу вас использовать другой компонент – время.

Если будете его учитывать, у вас все получится. По-другому никак! Но никто не говорит, что будет легко!

Вы можете думать, что еще много времени – десятки лет, но нет. Его очень мало. И мы плавно подходим к следующему фактору.

## **22. Страх, как определяющий фактор в жизни и методы раскачки норадреналина**

Следующий фактор – Страх. Одной любви мало, времени тоже недостаточно, если нет страха. Когда есть страх остаться на улице и без еды, вы начинаете двигаться.

Когда человек идет по улице и видит бомжа, то он понимает, что не хочет быть таким!

Поэтому, такой страх, в первую очередь, помощник! Не давите его в вашей обычной жизни – он должен вас мотивировать.

Отсюда мы как раз подходим к тому, что времени нет совсем! Вы думаете, что есть еще 10-20-30-40 лет, но нет!

Когда вам будет больше 40 лет, у вас гормональный фон пойдет вниз – будут болеть колени, станет плохое пищеварение, произойдет ухудшения в здоровье.

Вы думаете, что все будет на том же уровне, что есть сейчас, но в этом и ошибка.

И в этом и есть страх – вы должны бояться и осознавать это. Как почувствовать этот страх? – убрать телефон, устроить инфоголод.

Отложив эту красивую картинку из телефона, ты увидишь настоящую жизнь. Которая больше, чем эта картинка.

Как можно найти этот страх?

- увидеть бомжа на улице
- увидеть маму свою, у которой проблемы со здоровьем
- увидеть своё дитя, которое может без тебя не вырасти

И всё это даёт страх. Это не дофамин. Это кортизол и норадреналин, который заставляет нас двигаться.

Дофамин был открыт в 57м году в лаборатории под Лондоном, и тогда думали, что это способ организма вырабатывать норадреналин.

Норадреналин – это гормон «бей или беги». Как раз гормон страха.

## **23. Как дофамин влияет на успех, процессные и результатные показатели**

Следующий фактор – Успех. И здесь на пользу приходит этот самый дофамин – когда вы сами себе воображаете то, чего хотите достичь.

Самое главное – это то, что нужно перестать себя ассоциировать со своим бизнесом, деньгами и чем угодно. Если ты хотел заработать 10 000, а заработал 50 000 – это не делает тебя умнее, так же как и заработок 50 000 вместо желанных 500 000, не делает тебя тупым.

Должна быть своя планка внутреннего успеха. Контролируемая планка. Вы не можете контролировать акции, других людей, но можете контролировать свою цель.

Сфера, в которой вы находитесь, контролируема по процессным показателям и результатным.

Процессные показатели – это то, что вы должны выдавать контент и пользу. Это процессные вещи, которые должны выдаваться каждый день.

Успех – это контролируемое. Я могу контролировать то, что я пишу. 1 информационный повод в день – я могу контролировать.

Но я не могу контролировать, что там будут обо мне думать.

Так что определите, что для вас успех, и какие показатели вы можете контролировать. На другое – забейте.

Когда есть эти 4 компонента, вы пройдете дальше, если нет – не затянетесь.

Мы разобрались, что дофамин определяют мысли, что где-то лучше, чем здесь. Приезжаете туда, а там уже не то. Вот он с вами и сыграл в шутку. Там уже не нравится. Хочется всегда больше и больше!

Поэтому дофамин нужно использовать именно в своем деле – хотеть больше успеха, двигаться в сторону улучшения!

Но в отношениях – нет. Здесь нужна стабильность, которая даст тебе силы продолжать свой путь в деле. А вот, как найти подходящего именно тебе партнера, нужно разораться самостоятельно.

Для этого типологии личности в помощь.

## 24. Окситоцин, серотонин и тестостерон

Включать нужные гормоны – окситоцин, серотонин, эндорфин – это наука. Я сегодня специально сходил в зал с утра, чтобы раскатать себя. Потягал тяжелые железки, на ноги поработал – 60% веса повышает тестостерон мгновенно.

Проблемы людей с коленями, пищеварением, с головой часто связаны с тем, что отсутствует тестостерон. Что у мужчины, что у женщины.

Тестостерон вызывает либидо. У всех. Просто у мужчин больше тестостерона, и поэтому они хотят больше.

Если мужчина после 40 лет не ходит в зал и не заботится о своем тестостероне, то ему конец. Всё идет вниз – с каждым годом будет все хуже и хуже.

К тому же, если еще есть семья – наличие семьи понижает тестостерон и повышает вазопрессин – гормон хорошего мужа.

И без повышения тестостерона тут не обойтись.

Как говорится, хороший муж – это плохой муж.

Хорошего мужа женщина перестает воспринимать, как мужчину. Потому что хороший муж – это вазопрессин вверх, тестостерон вниз.

Если вы, как мужчина не показываете себя тестостероновым, то женщина вас не будет уважать.

Тестостерон помогает выкрутить психотип на новый уровень.

У некоторых людей с этим затыки, которые выражаются в следующем:

- у них лишний вес
- они не могут быстро принять решение
- они неактивны, и у них нет энергии
- к ним не клеятся женщины

Все эти затыки связаны с тестостероном.

Первая крутая вещь в тестостероне – быстрое восстановление

Самая крутая вещь в тестостероне – он помогает в разы быстрее восстанавливаться. И мужчинам и женщинам.

Главное, не поддаваться влиянию телевизора и не начать в себя вкалывать инъекции тестостерона, потому что потом прекратится выработка собственного тестостерона (лет через 10-15).

Если вы не профи и не шарите в этом – вы развалитесь.

Вторая крутая вещь в тестостероне – синтез белка

Вторая самая крутая вещь в тестостероне – это синтез белка. Если вколоть инъекцию тестостерона, и потом выпить белковый коктейль, вы почувствуете, как это всё пойдет в мышцы.

Без инъекции большие объемы белка просто выводятся из организма или кишечник разваливается.

Вот поэтому бодибилдеры так круто выглядят – потому что у них белок после инъекций тестостерона, усваивается значительно лучше, чем у рядовых граждан, качающихся натурально

Есть 2 вещи в жизни – либидо и мортидо

Либидо – это ваша жизнь – вы хотите жить, двигаться, что-то достигать. И пусть вам страшно, но прикольно.

Когда есть только страх, но нет шага вперед – это крах. Если вы преодолеваете этот страх, вы становитесь сильнее, у вас тяга к жизни больше, либидо повышено – и это повышает тестостерон.

И вы должны понимать, что не только мужчины обладают тестостероном, но и женщины! Есть женщины с повышенным тестостероном. Они созданы для того, чтобы управлять. И в этом их особенность.

И за это отвечает повышенное либидо. Повышенное – это выше среднего.

## 25. Как вас дрючит дофамин, трансерфинг и наркотики

Теперь, обладая всеми этими знаниями, вы на мир смотрите более широким взглядом – вы теперь сами себя не обманываете в том, что в какой-то другой сфере вам будет лучше.

Теперь вы понимаете, что вас просто дрючит дофамин. И это обидно, что какие-то молекулы контролируют нашу жизнь.

И получается, что даже, когда мы достигаем чего-то – после достижения к нам приходит фрустрация в виде «и что, это всё!?» И хочется чего-то другого.

И так постоянно, без остановки.

Дофамин и трансерфинг

Дофамин – это гормон будущего, которое не факт, что будет самое хорошее. А серотонин, окситоцин, эндорфин – это гормоны настоящего.

И все эти темы с трансерфингом, типологиями и гормонами очень сильно перекликаются между собой.

Когда вам говорят убрать избыточники, то вам советуют убрать дофамин. Когда вам говорят «вернись в момент здесь и сейчас», вам советуют вернуть окситоцин, эндорфин и серотонин.

Наркотики и бады на повышение дофамина

Люди подсаживаются на какие-то вредные привычки, к примеру, на алкоголь потому, что идет сильное дофаминовое закрепление.

Чем сильнее наркотик, тем сильнее он повышает дофамин. Даже после добавок, повышающих дофамин, мир кажется блеклым.

И это опасно. Ты подсаживаешься на получение дофамина просто так. И, когда ты бустишь дофамин, ты не замечаешь, что у тебя происходит с другими сферами. То есть, ты ничего не сделал, а кайф получил – вот в этом и есть беда наркотиков.

Награда за сделанное – хорошо или плохо

Есть еще часть дофаминовой зависимости, которая заключается в том, что хочется себя чем-то наградить после выполнения какого-то дела.

Но, если ты себя награждаешь чем-то – это значит, что дело тебе не нравится. И этим ты кормишь свои дофаминовые рецепторы, отойдя от реальности.

А нужно просто наслаждаться моментом сейчас (окситоцин и серотонин), и не думать о том, что что-то изменится после покупки. Потому что ничего не изменится. Но разочарование точно может прийти – ничего волшебного не произойдет, и захочется чего-то другого.

У миллиардеров людей нет тяги к тому, чтобы заработать еще 10 миллионов – они находят смысл в другом.

И к этой реальности нужно подходить адекватно – есть все виды гормонов, и их все можно и нужно использовать.

**Кортизол, адреналин и норадреналин**

Отойдя от позитивных гормонов, нужно сказать про стрессовые. Кортизол, адреналин и норадреналин – 3 максимально стрессовых гормона.

На них люди также сидят, как и на дофамине.

Они привыкают к стрессовым условиям, и, если их погрузить в нормальные условия, им будет непривычно.

И вы должны человеку объяснить то, что он просто подсел на эти гормоны, и что ему сделать, чтобы восстановиться.

В обычном состоянии люди то вверх, то вниз – то живут под дофамином, мечтая о чём-то несбыточном, то живут в стрессе.

Для того чтобы быть где-то в центре, нужна сверх осознанность, чтобы постоянно смотреть, что со мной все в порядке, я хорошо живу, у меня все есть и все супер.

Даже, если чего-то и нет.

Чтобы вы понимали, что у вас все хорошо, просто подумайте о том, что:

– у 4 млрд. людей нет интернета

– у 1,5 млрд. людей нет еды

– у 600 млн. отклонения от здоровья

А у вас это есть!

## 26. Корректный гормональный фон для спорта и семьи

Одним из важных аспектов взаимодействия людей (как делового, так и личного) является наличие корректного гормонального фона.

У многих людей сложилось мнение, что есть определенный гормональный фон, который подходит всем: у мужчин должен быть один гормональный фон, у всех женщин – другой.

Однако благодаря типологиям личности, мы знаем, что есть множество разных типов людей.

Следовательно, все люди различаются, поэтому не может быть одного гормонального фона на одного отдельного взятого мужчину или одну отдельно взятую женщину.

### **Мужской гормональный фон для спорта**

«Правильным» гормональным фоном у мужчины считается: повышенный тестостерон, пониженные пролактин и эстрадиол.

Тестостерон для мужчины – это агрессия, одиночество, гнев, достижение своих целей, «я делаю то, что хочу» или «я делаю то, что должен». Это также борода, волосы на теле, доминанция в обществе, угловатые черты лица.

Мужчина-охотник, мужчина-воин, мужчина-борец.

Сегодня к такому гормональному фону необходимо стремиться мужчине, который хочет реализовать себя в сфере спортивных достижений, чемпионства; для которого целью является завоевание кубков и медалей в спорте великих достижений.

В единоборствах, например.

Такому человеку необходимо понижать эстрадиол и пролактин, иначе в процессе тренировок могут возникнуть мысли «за жизнь»: «А почему я здесь? Почему моя жизнь такая? Почему у меня нет семьи? Почему я не зарабатываю миллионы?»

Всё это мешает реализовываться в спортивной сфере.

### **Мужской гормональный фон для семьи**

Пример выше со спортом – это крайний пример выраженности высокого тестостерона, и низких пролактина и эстрадиола. Тем не менее, многие уверены, что именно это настоящий образ мужчины, который, если нужно «даст люлей».

И который не будет подчиняться женщине.

Это и есть воин, с которым женщине приятно. Но не долго, а кратковременно. Потому что чувствуется защита и безопасность.

Но поговорить с таким мужчиной особенно не о чем. Прочувствовать друг друга особенно нечем.

Человеку с повышенным тестостероном трудно строить семью, потому что его главный принцип – одиночество, самость, «Я живу один и один иду в мир».

Влияние социума на гормональный фон

Когда нужно с кем-то общаться, достигать чего-либо не посредством грубой силы, а дипломатией, разговором, тогда включаются два других гормона: эстрадиол (чувства, эмоции) и пролактин (ум, саморефлексия).

Социум диктует нам: чтобы что-то получить, нужно что-то отдать. Нужно договариваться с людьми, и на этот процесс большое влияние оказывает эмоциональное состояние, т.е. то, как мы к человеку подходим с точки зрения эмоций: искренне, по-доброму, щедро и т.д.

Это всё эмоции, т.е. эстрадиол.

## 27.

### **Для чего нужен эстрадиол и что его повышает**

Эстрадиол – половой гормон. Преобладает у женщин. Среди прочего, отвечает за творческий подход к жизни.

Один из показателей эстрадиола – волосы на голове. Если человек отрачивает длинные волосы, он автоматически становится более творческим, более эмоциональным (амплитудность эмоций повышается, как положительных, так и отрицательных).

Так у молодых людей, которые поступают в армию, сбривают волосы на голове, чтобы они стали пользоваться холодным рассудком, стали безэмоциональными.

Что повышает эстрадиол

Долгие отношения, мелодрамы, постоянная эмоциональная выдача способствует росту эстрадиола.

Но помните, когда что-то растет вверх, то что-то падает вниз. В данном случае, это не означает падение тестостерона, тем не менее, тестостерон становится менее доминантным в крови.

То есть, если брать мужчин, то с ростом эстрадиола, у мужчины падает тестостерон. И он начинает вести себя, как женщина.

У мужчин, которые злоупотребляют сексуальной активностью, мастурбацией, онанизмом, сексом, понижается тестостерон, повышаются эстрадиол и пролактин.

Такие мужчины крайне саморефлексивны, чувственны и эмоциональны, эмоционально нестабильны. Когда происходит период полового воздержания, 5-7 дней, тестостерон растет.

Поэтому важно интересоваться у человека, когда он последний раз занимался сексом или мастурбировал. Если он это делал вчера или позавчера, то у человека крайняя степень желания поговорить, посаморефлексовать, поплакаться.

У каждого есть свои проблемы и трудности в жизни: можно о них говорить, а можно их пытаться решать. Когда человек на высоком эстрадиоле, ему важно просто общение и обсуждение, не решение.

Решение – это тестостерон, дофамин, либо кортизол.

### **Важно понимать, в каком состоянии находится человек**

Во-первых, чтобы не растрчивать свои ресурсы, энергию, время на людей, которым не нужна наша реальная помощь, которым хочется просто высказаться, пообсуждать.

Во-вторых, это показывает вашу компетентность в теме гормонов, что вы разбираетесь в этой теме.

В-третьих, это забота о человеке: «Дружище, тебе сейчас ничего не хочется решать, ты просто хочешь поговорить. Давай встретимся через 10-20 дней, когда у тебя восстановится мужской гормональный фон, и тогда будем решать, что делать. А не просто говорить»

## **28. Что такое каскад гормонов, кортизол, окситоцин и миалгия**

Каскад гормонов – это процесс, при котором увеличение или уменьшение одного гормона, ведет к уменьшению или увеличению другого гормона.

Каждый день в мужчине борются два гормона: тестостерон и кортизол. Поведение человека зависит от того, какой из гормонов выигрывает.

Большое количество кортизола впрыскивается в кровь человека утром, чтобы пробудить его ото сна. Гормон мелатонин отвечает за хороший сон, кортизол – за пробуждение. Поэтому у большинства людей плохое настроение утром.

### **Как усмирить гормон кортизол**

«Я не могу просыпаться с утра, что делать?» – частый запрос людей. В этом случае, человеку необходимо рассказать о влиянии кортизола по утрам, а также порекомендовать выпить 2 стакана воды, через полчаса-час скушать яблоко, козинаки, позавтракать, позаниматься чем-нибудь, лучше пропотеть.

Максимальный всплеск кортизола случается утром. В течение дня кортизол также продолжает поступать, если человек находится в постоянном стрессе.

### **Окситоцин у женщин и миалгия**

Стресс вызывает симптомы миалгии – скованности мышц. Это почти крайняя степень стресса, с которой нужно работать. Например, это можно делать при помощи техник повышения окситоцина, которыми владеют женщины.

У женщин бывает повышенный эстрадиол, а бывает повышенный окситоцин. Окситоцин повышен у женщин, которые довольны своей жизнью. Окситоцин – гормон доверия миру «все хорошо, мир тебя любит».

Женщины владеют техникой «обнимашки»: они обнимают, гладят, делают массаж, – все это повышает окситоцин. Если такой женщины нет, можно сходить в массажный салон.

Повышение окситоцина влечет за собой повышение дофамина, т.е. увеличивается тяга к жизни, появляется желание жить, что-то делать. Концепция дофамина: «делаю, что хочу и не делаю, что не хочу».

### **Как быстро понизить кортизол, повысив дофамин**

Если человек чувствует, что у него повышен кортизол, что ему ничего не хочется делать, что у него нет энергии, ему нужно сделать следующее: весь день ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ЕМУ ХОЧЕТСЯ!

Смотреть сериалы или любимые спортивные соревнования, есть любимые блюда и т.д. И не делать того, что не хочется.

Такая перезагрузка мозга повышает дофамин.

Главное – не доводить дофамин до пика, как при оргазме, а просто позволить себе то, что хочется, типа еды, фильмов и отдыха.

Когда человек занимается своим делом, он может двигаться либо по дофамину, либо по кортизолу. Повышение дофамина влечет повышение тестостерона, окситоцина. Повышение кортизола – понижение тестостерона.

## 29. Как правильно спать, таблетки, фисташки и анализы на гормоны

Если человек не спит ночью, то смещается его гормональная система. Отсутствие сна провоцирует обжорство, лень и апатию.

Гормоны грелин и лептин уходят в разнос.

Также важно, как человек спит. Когда он спит на животе, у него растягивается спина и плечи, они находятся не в нормальном состоянии.

Когда одеяло натянуто на ноги, голеностоп вместо прямого состояния, находится в растянутом, появляются растяжки в ноге у стопы. Когда человек спит на боку и рука находится не под подушкой, а под головой – раскручиваются мышцы плеча.

Когда человек просыпается с утра и тянется, значит, у него затвердели мышцы. Значит, он спит не так.

Поэтому перед сном нужно обязательно растягиваться, делать статическую растяжку (например, йога). Когда человек растягивается перед сном, у него выделяются эндорфины, они уходят из мозга в тело, мышцы расслабляются, тело перестает быть напряженным, человек ложится спать, и когда просыпается, ему не нужно ничего тянуть, не нужно входить в день, он уже готов двигаться.

Лучше всего спать на спине, на не совсем мягкой подушке. Если человек не может спать на спине, можно это делать на боку, подложив валик под колени, рука под подушкой. Переворачиваться во сне – нормальное явление.

### **Гигиена сна: таблетки мелатонина и фисташки**

Гигиена сна, способствующая нормальному выделению мелатонина, это, в-первую очередь, темное освещение.

В комнате должно быть темно и она должна быть хорошо проветриваема. Также способствует хорошему засыпанию теплая, даже горячая ванночка для ног (или тазик).

Можно туда добавить пару капель эвкалипта.

В идеальном варианте, стоит убрать гаджеты за полчаса-час перед сном. Также можно использовать приложение Sleep Cycle, которое будит человека, в лучшее для него время, и он может встать в более хорошем настроении.

Если же совсем есть проблемы со сном, рекомендуется принимать биологически активную добавку «Мелатонин». Если предпочитаете более натуральные варианты, кушайте фисташки. После этих орешков классное состояние с утра – хорошее, доброе, воздушное.

После БАДов не так – очень сильно хочется спать.

### **Оптимальный режим сна**

Ложиться в 22:00-23:00, вставать в 7:00-9:00.

Также, такие ранние подъемы влияют на чувствительность рецепторов дофамина, то есть человек находится в высоком осознанном состоянии.

И, как следствие, повышается продуктивность, человек может лучше, дольше и больше работать с большим наслаждением.

Человеку становится работать в кайф.

Когда человек проспал 7-8 часов (в промежутке с 22:00 до 9:00), то он чувствует себя более бодро, чем, если бы он спал до 10:00-11:00.

Это и есть феномен того, что чем больше спишь, тем больше хочется. Но не хочется спать больше после этого времени, просто человек себя чувствует разбитым.

### **Что надо знать о человеке**

Чтобы весь день прошел на высоком уровне, необходимо поднимать чувствительно дофаминовых рецепторов и просыпаться пораньше.

Нет смысла анализировать человека, который полностью уставший, замученный и которому плохо.

В первую очередь необходимо интересоваться у человека, как он спит. Во вторую, о сексе или мастурбации. И уже потом можно попросить сдать анализ гормонов из лаборатории (тестостерон, свободный, общий; пролактин; эстрадиол; кортизол; ТТГ; ЛГ; ФСГ; Т3; Т4).

#### **Гигиена соблюдения сдачи гормонов**

Подъем с утра, ничего не кушать, ничего не пить, избегать повышения кортизола по максимуму.

Желательно выбирать самую комфортную, ближайшую лабораторию. Если выделится кортизол (если будешь долго добираться до лаборатории), он повлечет повышение ненужных гормонов, что повлияет на результаты анализов.

### **30. Эмоции в теле, серотонин и аминокислоты**

Шок, который испытывает человек, вызывает всплеск других гормонов – гормонов стресса (кортизол, адреналин, норадреналин). В зависимости от человека, может быть две реакции: бить, либо бежать.

Если человек стоит, остается на месте при стрессе, то это уходит в тело, т.е. тело запечатывает эту эмоцию – адреналиновую или норадреналиновую вспышку.

Эти проблемы могут быть везде.

Для решения этих проблем и нужны специалисты. Важно отдавать себе отчет, что мы работаем с психикой, но психика находится в теле, соответственно, через тело можно и нужно решать свои проблемы.

#### **Серотонин и аминокислоты**

Серотонин называют гормоном радости. Если человек увлекается БАДами, стоит начинать с аминокислот или, на худой конец, аминокислотных комплексов.

Аминокислоты – это то, чего не хватает всем и каждому. После употребления аминокислот, гормональный фон улучшается автоматически.

Человеку автоматически становится лучше жить. Организм лучше себя чувствует. Человек избавляется от многих психологических проблем, потому что, если человек проживет один день без замыканий в голове, он сможет так прожить и последующие.

Например, аминокислота Триптофан влияет на выработку гормона серотонина. Триптофан нужно пить в первой половине дня, потому что он, кроме хорошего настроения, позволяет хорошо спать.

К вечеру выделяется Мелатонин и начинает клонить в сон.

#### **Триптофан, аргинин, глутамин и креатин**

После принятия аминокислоты триптофан человеку просто становится хорошо, появляется хорошее настроение и желание улыбаться.

Когда у человека высокий уровень серотонина, у него высокий уровень мотивации, потому что повышается также и дофамин, повышается доверие к миру. Все становится сразу хорошо. Это незабываемое чувство.

Еще одна аминокислота – Аргинин. Аргинин способствует мышечному пампу, расширяет сосуды, голова после нее становится свежее.

Глутамин вообще восстанавливает все.

От креатинина также растут мышцы, и восстановление идет быстрее.

Любую аминокислоту назови, она любая нужна. И это все также влияет на гормональную систему.

## 31. Женский гормональный фон, цикл и плохое настроение

Женский гормональный фон – это повышенный эстрадиол, повышенный пролактин и низкий тестостерон, более высокий окситоцин, чем у мужчин.

Но это все только в базовой комплектации.

Когда женщина работает на руководящей должности, то у нее меняется гормональный фон в сторону большего количества тестостерона, она становится мужиковатая, менее эстрадиоловая, менее пролактиновая и менее женственная, как таковая.

Это не хорошо и не плохо.

У женщин в базовой комплектации длинные волосы, большие глаза, широкие брови – повышенный эстрадиол, повышенная амплитудность эмоций.

Чтобы понизить эстрадиол можно кушать капусту разных типов, либо принимать добавку Indole-3-Carbinol, чтобы не чувствовать перепады настроения.

### **Стадии женского цикла и гормон ФСГ**

Гормон ФСГ растет до овуляции. Когда ФСГ растет и есть постоянный половой партнер (то есть секс присутствует), тогда женщина чувствует себя востребованной. Это биологический механизм.

Женщина чувствует себя любимой в этот период, если её хорошенько любят.

Если же до дня овуляции не произошло оплодотворения яйцеклетки (или просто секса), то яйцеклетка готовится к выбросу в кровь.

После овуляции, когда яйцеклетка уже выбрасывается в кровь, ФСГ снижается. И, соответственно, ухудшается настроение.

### **Почему у женщин плохое настроение 2/3 месяца**

Поэтому на стадии, когда ФСГ идет вниз и когда идет менструация, у женщин крайне плохое настроение, потому что биологически их не оплодотворили (и радоваться особо нечему поэтому).

В этом состоянии нет окситоцина, поэтому хочется, чтобы полюбили, приобняли, соответственно, дофамина также не очень много.

Совет женщинам: не решать свои дела в состоянии после овуляции, лучше подождать начала нового цикла. Обновились – снова настроение замечательное, можно заняться делами.

То есть, еще раз:

– до овуляции настроение отличное – в это время пашем и назначаем важные встречи

– после овуляции и во время месячных – не пашем, хотим обнимашек, выносим мозг мужчине и не назначаем важных переговоров по своему делу.

Запомнили? Делаем!

## **32. Некорректный гормональный фон и эстрадиол в тестостерон**

Невозможно дать точное определение корректному гормональному фону, поскольку он зависит от условий, целей человека.

Зато можно сказать, что такое некорректный гормональный фон – это повышенное выделение тестостерона или половых гормонов, которое связано с травмами или болезнями.

Корректный гормональный фон зависит от задачи.

Если стоит задача достигать и идти одному в гору, необходим один гормональный фон.

Если стоит задача построить семью – другой, творческая задача – третий.

То есть гормональный фон можно и нужно менять.

### **Как менять гормональный фон с эстрадиола на тестостерон**

Телесными практиками его менять легче всего, потому что, взглянув на тело человека, можно определить его слабые и сильные стороны.

Смотри в зеркало – оно не соврет. Смотреться в зеркало лучше, чем измерять себя на весах, какими бы они крутыми не были. Они могут показывать и вес, и жир, и что-то еще, но не скажут, что делать.

А, когда вы смотрите в зеркало, и у вас есть знания, вы можете понять, что происходит с вашим организмом.

Если вы набрали уже более 30-40% подкожного жира, то, скорее всего, у вас повышенный уровень эстрадиола, потому что этот гормон накапливается в жире.

Соответственно, чтобы его убрать, нужно «сушиться». Убирая жир, повышается тестостерон.

Вы становитесь менее амплитудными по эмоциям.

Поэтому и говорится, что гормональный фон можно корректировать.

И люди испокон веков занимаются этой корректировкой, но кто-то изучает себя через типологии, кто-то через психиатра, психологию. Можно также влиять на себя через свою оболочку, например, просто сходя в зал.

### **Тренажерный зал, как лучшее средство корректировки**

Как мужчинам, так и женщинам рекомендуется посещать спортивные залы.

Мужчинам физическая активность поможет повысить тестостерон, что повлечет за собой повышение остальных нужных мужчине гормонов (дофамин, окситоцин) и понижение ненужных (кортизол, норадреналин).

Женщина, избавляясь от лишней жировой прослойки, убирает излишнюю эмоциональную амплитудность. Пропотела – все стало спокойнее.

Вы наверняка замечали, что после занятий приходит другое состояние.

### **«Хорошие» мужские и женские гормоны**

Если утрировать, то для корректного гормонального фона мы повышаем гормоны, которые нам «нужны» и понижаем те, которые «не нужны».

«Хорошие» гормоны для мужчин: тестостерон, дофамин, окситоцин, серотонин.

«Хорошие» гормоны для женщин: стандартная норма эстрадиола, дофамин, окситоцин, серотонин.

Казалось бы, стоит работать только с этими замечательными гормонами. Но это не совсем так – есть и другие гормоны – кортизол, адреналин, норадреналин, которые мы не очень любим, и стараемся понижать вниз, потому что они вызывают ненужные нам вещи.

### **33. А можно совсем ничего не чувствовать или зачем нужен эстрадиол**

Некоторые люди говорят:

«Вот бы ничего эмоционально не чувствовать – просто быть как машина. Просто сесть и делать все по делу. И не париться. Тогда бы было проще жить».

Возникла такая мысль?

Такой случай реально был – предприниматель захотел отключить свои эмоции, и попал в аварию, после которой они реально отключились.

У него реально стало все по делу. Не было эмоциональной подачи, и он ни во что не вовлекался. И в итоге этот человек делал всё чисто из ума, без эмоциональной подпитки.

И это сыграло с ним злую шутку. У него не было сигнальной системы в организме, которая говорила, что правильно, а что нет. В итоге он развелся, потерял работу, семью, друзья от него отвернулись, и он не мог вообще в социуме находиться.

#### **Зачем нужен эстрадиол мужчине**

Эмоциональная часть необходима человеку для принятия решений. Если понизить эстрадиол до нуля, пропадет запал что-либо делать (как кортизол тоже).

Поэтому, для того чтобы что-то брать и завоевывать – повышенный эстрадиол И повышенный тестостерон. Это даёт запал.

То есть, если не будет эстрадиола (а только тестостерон), не будет и запала. Так что эстрадиол не такой уж и плохой, как можно о нем подумать.

#### **Когда тестостерон не нужен**

Также и с тестостероном – в обществе молодых мужчин он является краеугольным камнем, которые все и стремятся развить.

Но важно понимать, что корректный гормональный фон для мужчины может быть, как с тестостероном, так и без.

Это не умаляет достоинство мужчины. Это абсолютно не делает мужчину не мужчиной, потому что в определенных ситуациях повышенный тестостерон не нужен (характеристики тестостерона: одиночество, движение к своим целям агрессивно, «я хочу, и я беру»).

Тестостерон – это агрессивная манера – я хочу, я беру.

#### **Женственность и мужественность**

То же самое у женщин – если они ходят в качалку, колют себе гормоны, повышают тестостерон, то они становятся больше похожими на мужчин.

И женщина становится более мужественной.

Вообще понятия женственности и мужественности тоже требует разъяснений.

Под женственностью в нашем обществе понимается что-то располагающее, теплое. Эмоциональная близость.

В основном, за это отвечают два гормона: эстрадиол и окситоцин.

Вот это и есть корректный женский гормональный фон.

И всё бы хорошо, но не у всех женщин это есть. Кто-то, поддаваясь влиянию социума, коротко стрижется, идет к своим целям и повышает мужественность.

Но все же, путь женщины и путь мужчины прочерчен природой изначально. Поэтому, если такими родились – то и продолжайте в таком теле работать, не нужно отрицать свою женственность или мужественность.

И, конечно же, не каждый сможет стать супер тестостероновым самцом. Но, если в течение двух месяцев правильно поработать над гормональным фоном, то вполне мужчина может стать более мужественным, а женщина более женственной.

## 34. Дофаминовое и кортизоловое закрепление

Это один из самых сильных факторов, влияющих на нашу жизнь. Соответственно, еда, секс, сон способствуют огромным дозам выработки дофамина, от которых мы больше всего получаем кайфушек.

Позанимались сексом – больше всего дофамина.

И можно ли называть корректным гормональным фоном, если мы постоянно от среднего значения прыгаем на максимум и минимум?

Конечно, нет!

Мы просыпаемся с утра, у нас повышенный кортизол, мы ничего не поели. Живем в городе, где шумно.

Постоянный кортизол!

И, очевидно, что все в мире должно быть в балансе. Соответственно, если этот баланс есть, то ты неосознанное пытаешься это все скомпенсировать, когда тянешься к очередному сникерсу, который даст дофамин и понизит кортизол от шумного города.

Но это все путь в никуда, потому что кортизол накапливается. И, соответственно, тебе становится нужно все больше и больше компенсации.

### **2 способа понизить кортизол утром**

Элементарный способ – это просто изначально снизить кортизол изначально.

Теперь ты знаешь лайфхак, что с утра нужно встать и поесть, попить водички. Берешь, делаешь это и у тебя больше дофамина и меньше кортизола.

Сюда же берем подъем не в 12 дня, а в 7-8 утра. Тогда и не будет повышенного кортизола.

Вот это и есть понятие корректного гормонального фона под задачу.

## 35. Гормональный фон, если ты боец, художник или ученый

У творческих людей задача быть более творческими и креативными и, соответственно, они отрачивают для этого волосы – это пример подстройки своего мира под нужную деятельность.

У бойцов задача стать более тестостероновыми.

И вопрос здесь в том, под какую задачу вам нужен гормональный фон, и в какую социальную группу вы входите.

Если вы находитесь в образовательной среде, то там не звериное общество (читай: не тестостероновое), соответственно, там преобладает логика и пролактин – они долго и много думают.

Если вы воин и боец, вам нужно другое: чтобы не думать, а быстро принять решение и действовать.

Если вы занимаетесь творчеством, вам нужен больше гормон эстрадиол.

Что из этого лучше? Нельзя сказать, нет такого понятия.

### **Какие анализы на гормоны сдавать**

Чаще всего это стоит до 10 000 рублей, сдавать нужно несколько гормонов:

- тестостерон общий
- тестостерон свободный
- прогестерон (для женщин)
- пролактин
- гспг
- ТТГ
- ТЗ
- Т4
- ЛГ
- ФСГ
- кортизол
- эстрадиол

Эти анализы подскажут вам, с чем нужно работать, и какой у вас гормональный фон прямо сейчас, и что нужно делать, чтобы получать определенные результаты в нужных вам сферах.

## 36. Методы быстрого восстановления настроения

И тут важным критерием как раз является дофамин. Когда человеку нравится, чем он занимается, тогда и пополняется дофамин.

И занятия своим делом не принесут кучу энергии, как обещают предназначенцы – свое дело только уберет занятия тем, что тебе не нравится. Просто не будет утечки дофамина, а в своем деле ты тоже найдешь то, что может тебе не нравится.

Есть методы быстрого подъема дофамина – сегодня вам плохо, а завтра все хорошо.

Особенно зимой, когда холодно, мало солнца, 500 одёжек – значения дофамина ниже.

В этот момент нужно посвятить свое время тому, что вы хотите делать.

Очевидно, здесь возникают социальные принуждения и нормы, которые твердят, что ты не можешь сидеть и делать то, что тебе хочется.

И ты начинаешь еще больше себя корить, что ты ленивая жопа.

### **Сериалы, чипсы, кола и вкусняшки**

Что нужно делать, чтобы поднять дофамин в быстрые сроки?

Вы просто садитесь и смотрите сериалы, покупаете колу, чипсы, сникерс, всякие вкусняшки и наслаждаетесь.

Не занимаетесь любовью в этот момент – здесь важно не пиково поднять дофамин, а постепенно в течение дня, чтобы сигнальная система организма в виде дофамина получила сигнал, что у нас все хорошо на долгом промежутке времени.

А один день – это долго.

Ваша задача с утра проснуться, съесть что-нибудь вкусное – яблоко или вкусняшку, чтобы кортизол пошел вниз, от чего дофамин тоже выделится.

Пойти в магазин и купить там, что хочешь. И смотреть потом сериалы, фильмы и все, что нравится.

Причем нужно выключить все телефоны и соц. сети, а заниматься любимым своим делом.

И тут не надо самобичевания – нужно понимать, что за счет этого дня, следующие дни будут еще продуктивнее.

Так что кайфуйте и осознавайте, что с вами происходит.

### **Методы работы с гормонами?**

Поставь 4х разных людей в один кризис – они расскажут о нем по-разному – исходя из своих третьих функций.

Если вы просыпаетесь несколько дней подряд в плохом состоянии, то это просто повышенный кортизол. Можно его понизить. Скушать что-нибудь, попариться, принять холодные процедуры.

Если чувствуете, что включаетесь в депрессу – сделайте себе день инфоголода, отключив все источники.

Либо еще более крутая история, которую мы все забываем – возьмите и отоспитесь. Сон – лучшее лекарство, потому что восстанавливаются все нормы гормонов.

И это не говорится про ночной сон – вы ночью спите, потом просто не просыпаетесь и спите до победного. Да, у вас будет меньше дофамина, но вы восполните этот двухнедельный недостаток во сне.

Какие ещё есть методы работы с гормонами?

– добавки

– правильная еда

– чтобы повысить тягу к жизни, можно есть острую еду

– пить воду

## **37. Признаки человека на дофамине, серотонине и тестостероне**

Он делает то, что ему нравится, у него получается и ему пофигу, кто и что скажет.

Если человек отвлекается на какие-то факторы, которые ему не нравятся, не будет такого состояния.

Допустим, вы привыкли жить на 30-40 тыс. руб. в месяц и не понимаете, как это – тратить 150-200 тыс. руб. в месяц. И у вас присутствует ровно такая цифра, на которую вы привыкли.

Она дана вам под ваш гормональный фон.

И когда вы живете на 30, вы знаете, как их заработать, а вот еще 120 – это какое-то магическое число, которое непонятно, откуда возьмется.

А вот это оно и есть. Когда вы в данном состоянии находитесь и думаете про эти 120, у вас выделяется кортизол, который способствует выработке пролактина, который вызывает саморефлексию, и, соответственно, в вас вызывается ступор.

И фактически, чтобы сменить вашу деятельность и образ жизни, вам нужно пойти против себя.

### **В чем особенность состояния на серотонине?**

Серотонин – это классная вещь, но это, как шкатулка с двойным дном.

Многим я говорил, что средство от плохого настроения – это триптофан. И это классная вещь, после которой ходишь и улыбаешься.

И это не дофамин! Дофамин – это когда ты что-то купил и «О! Достижение!» – это про реальную историю.

Серотонин – это виртуальная история. Часто организм выделяет серотонин в обмен на то, что ему плохо. Компенсаторный механизм.

Можно это назвать, как «улыбка висельника» – человек улыбается, а сзади у него топор и висит он на висельнице.

То есть ты вообще ничего не делаешь, чтобы хорошо стало, а тебе становится. И это своего рода обманка психики.

Серотонин – это как раз и есть гормон терпил. В этом и есть обратная сторона серотонина.

Поэтому, если прям сильно плохо – можно использовать. Классная вещь, но нужно комбинировать с другими инструментами.

Вспомните, терпил в классе в школе – их все били и унижали, а они даже улыбались периодически. Вот это и есть компенсаторный механизм психики – когда плохо, даем в кровь дофига серотонина, и улыбаемся.

### **Ты не должен быть всегда на тестостероне**

В обществе принято считать мужчину, как супер сильного и ответственного самца, который все может – но не все такие.

Убеждений можно придумать сколько угодно, поэтому сказать, что ты должен делать это, а вот это не должен – некорректно.

Ты не должен быть всегда на тестостероне.

К тому же в молодости всегда больше гормонов, чем в старости. Природа так распорядилась, чтобы сначала мы продолжили потомство, а потом просто передавали знания.

Соответственно, если ты умный человек, ты будешь погружаться в эту тему, а не бездумно вкалывать в себе гормоны. Нет, ты сначала изучишь гормональный вопрос, а потом спокойно и аккуратно будешь это делать (если надо будет).

Если ты в зрелом возрасте, после 50-60, когда собственных гормонов не хватает – это одно. Но, если ты вкалываешь гормоны в молодом возрасте – собственная система пойдет у тебя ко дну.

Это очевидно, потому, что, если ты что-то вкалываешь извне, своя система понимает, что ей это выделять не обязательно. И вся дальнейшая жизнь потеряна.

Но, если ты понимаешь, что тебе осталось жить 20-30 лет и у тебя меньше собственных гормонов выделяется, то, конечно, вариант с гормональной терапией подходит.

Поэтому, нужному варианту нужно время.

### **Как раскрыть свою уникальность?**

Как мы уже разобрались вопросы «Как повысить мужественность?» и «Как повысить женственность?» – это некорректные вопросы.

Нужно развивать свою уникальность. Если вы уникальны, то к вам идут, если нет – нет.

И здесь более актуален вопрос: как раскрыть уникальность?

Очень просто:

- снести лишнюю информацию
- снести соц. сети, в которых вы ничего не делаете
- очистить жилое пространство
- расставить всё по местам
- сменить пространство, если не нравятся условия
- найдите интересы и идите к ним и пробуйте новое

Хотите быть мужественным мужчиной или женственной женщиной – найдите примеры таких людей и скопируйте их состояние. И из такого состояния ведите свою жизнь.

### **38. Ноотропил,**

**dmae**

**, ниацин, лецитин**

Заказать большинство БАДов можно на сайте IHERB и при заказе ввести мой промокод AHN7166 – вам будет скидка.

### **Ноотропил**

Очень важная и крутая штука в те моменты, когда вы себя плохо чувствуете, депрессируете, не соображаете и вообще весь мир против вас.

У него нет никаких побочных, есть накопительный эффект, единственное – нужно принимать в первой половине дня.

Повышается, в том числе, и либидо, и вы не можете заснуть. Если принимаете большую дозировку – это два самых явных признака ноотропила.

Есть и другие ноотропы, все их можно протестить и посмотреть, какой лучше зайдет именно на вас.

Причем в России ноотропил стоит в районе 300 рублей, когда в Таиланде он стоит 500 рублей, а в США 70 \$.

Принимать нужно постепенно – разгоняться с 400 мг и принимать утром.

### **DMAE**

Поддерживает производство нейротрансмиттеров, а также сушит.

Соответственно, будет полезна в двух случаях – чтобы улучшить когнитивные способности и, чтобы похудеть.

Принимать также с утра, как и другие вещи для мозга.

Супер эффекта я не заметил, от ноотропила заметил больше.

### **Ниацин фирмы Solgar**

Есть 100 мг от Solgar, есть 500 мг от Now Food's.

Когда вы здоровы, вы не замечаете, вам плохо или хорошо. Вам нормально. Это называется здоровье.

У ниацина есть побочки. Побочки в виде покраснения и повышения температуры тела.

Если живете в жарком климате, вас может накрыть вплоть до обморока. Поэтому, 100 мг достаточно.

Это препарат для головы и также улучшает общий метаболизм и кровообращение.

Принимать также в первой половине дня, можно с едой, начинать постепенно, хоть с 10 мг, потом делать выше.

### **Солнечный лецитин**

Нужно хранить в холодильнике, чтобы это все не протухло.

Лецитин поддерживает нервную систему и он как бы совсем не чувствуется, но без него много процессов в организме не могут нормально функционировать.

В нем также содержится холин, который сушит.

Ощутить препарат вы вряд ли ощутите, но то, что улучшится общее самочувствие – заметите.

Кроме того, лецитин позволяет ноотропным веществам проникать в мозг, что влияет на выработку гормонов обучения.

Поэтому, если у вас образовательная сфера – велком.

## **39. Аминокислоты, глутамин, аргинин, лизин, 5htp, бета-аланин, креатинин**

Теперь переходим к базовой вещи, которой не хватает всем и каждому в этом мире.

Аминокислоты.

Аминокислоты позволяют оперировать на более продуктивном уровне.

### **Глутамин**

Наш организм, конечно, не дурак, и может создать эти аминокислоты из всего – вы принимаете одно, он создает из этого другое.

Есть такая аминокислота, как Глутамин. Из него создаются все остальные аминокислоты, его, соответственно, можно также принимать.

Принимать до, во время, после тренировки, либо в течение дня.

В целом, если вы начнете принимать аминокислоты, ваше состояние значительно улучшится – у вас будет более свежая голова, будет больше энергии и вообще вам будет хорошо по жизни жить, заниматься спортом и заниматься тем, чем хотите.

### **Аргинин**

Поэтому, аминокислоты – это реально спасение. Если у вас усталость, вам плохо, можно купить комплекс аминокислот Амино-2000. Продается в магазинах спортивного питания.

Поэтому, можно сразу покупать глутамин и аргинин. Аргинин улучшает метаболизм протеина – если принимать перед тренировкой, больше шансов, что вы станете набухшим.

Кровь приливает к кровяным тельцам, соответственно, вы становитесь, как после арбуза – водянистыми и набухшими.

Вот это то же самое. Так как сосудики расширяются, все полезные вещества туда приливают намного быстрее.

На вкус аргинин неприятный, пить его так: набираете воду в рот, кладете туда ложку аргинина и глотаете.

Пол чайной ложки перед тренировкой будет достаточно, будете чувствовать себя хорошо.

### **Лизин**

Аргинин пить с лизином! Так нужно, потому что часто аргинин вызывает эффекты брожения и несварение желудка, от чего может сильно пострадать ЖКТ.

Лизин, в свою очередь, помогает тем, что замещает аргинин, поскольку лизин обладает способностью, как аминокислота повышать иммунную систему.

И вы просто тупо будете себя чувствовать лучше. Но, чтобы это прочувствовать – нужно проверить на себе.

Но аргинином сильно не увлекайтесь, потому что серьезно может заболеть живот.

### **5-htp**

Следующее – я рассказывал про добавку триптофан от эвалар, способствующую выработке серотонина, хорошему настроению и сну.

Вот, кроме триптофана есть такая добавка, как 5-НТР.

Довольно опасная вещь, которую нужно пить под наблюдением себя самого.

Эта добавка для людей, у которых повышенная тревожность и нервак постоянный.

Здесь очень важно дозировка!

Однажды, я выпил 3 капсулы сразу – мне стало хорошо, но через 5-7 часов откатило назад еще ниже, чем было.

Вещь классная, но нужна дозировка. Для меня одной капсулы за глаза.

### **Бета-аланин**

Beta-Alanine – аминокислота, способствующая подвижности.

Когда идете заниматься спортом или что-то делать, принимаете несколько капсул и у вас, во-первых, начинает покалывать несколько кожу, а также становитесь более выносливыми.

И увеличивается всё – движение, подвижность, гибкость, выносливость.

Побочек не заметил. Если принимаешь, можешь делать всё быстрее, выше и сильнее.

Есть еще множество аминокислот, которые можно посоветовать, но самая важная – глютамин. Также есть тианин, креатин.

#### **Другие аминокислоты**

Если принимаете креатин, ваше состояние в десятки раз лучше становится, к тому же он подходит для веганов. Даже мышечная масса начинает расти.

Собственно, все аминокислоты, которые я назвал – это то, из чего мы состоим. Люди говорят, что мы состоим из белка, но это не так. Мы состоим из форм этого белка, то есть из расщепленного белка, то есть из аминокислот.

Поэтому, когда вы идете покупать аминокислоты, вы помогаете своему организму в строении новых мышц, тканей, всего.

Также есть аминокислоты ВСАА – аминокислота, позволяющая переживать периоды восстановления намного быстрее.

Очень важно с аминокислотами, чтобы они пошли в кровь. Когда пойдут – все будет замечательно. Для этого нужно погонять себя в зале.

Аминокислоты – это база. Ими очень сложно себе навредить, в отличие от, к примеру, экстрактов. Но все же нужно быть аккуратными.

## **40. Габа, мелатонин, фолиевая кислота, кайенский перец и чеснок**

Также есть у меня GABA, которая позволяет мне расслабиться, несмотря на то, что моей психике постоянно нужно что-то делать и делать.

Габа тоже является аминокислотой, но она поддерживающая, что значит, что она поддерживает ваше состояние.

Проводили исследования, которые показали, что частой причиной депрессии является недостаток ГАМК – гамма аминomásляной кислоты, которую восполняет эта добавка.

Соответственно, принимая её, ваша депрессия испарится. Обычно, мне хватает двух капсул, но бывает, и пью по три, в зависимости от ситуации.

В день приема может быть ничего не заметно, но то, что с утра не захочется вылезать из под одеялка – это точно. Может быть ощущение сонливости.

### **Мелатонин**

Также для ощущения хорошего сна есть добавка Melatonin.

5 мг – это прям крайний случай. И я мелатонин стараюсь заменить габой, потому что габа – это аминокислота, а мелатонин – это гормон.

Своего рода получается гормоно-заместительная терапия.

Но, если принимать с умом – все будет хорошо. Если, конечно, ты 3 года её принимаешь – ничего своего вырабатываться не будет, но для этого и надо подходить разумно.

К тому же, мелатонин – самая распространенная добавка по продажам. И принимать её нужно только в моменты, когда нужно восстановить сон и режим. Если режим и сон сбили – принимайте добавку 4-5 дней, после – сразу съезжайте.

Отрубает эта добавка минут через 15 после приема. Ну, и соответственно, если говорить о гормональной системе человека, начинать нужно с мелатонина, потому что это основа.

Теперь переходим к добавкам на общее укрепление организма, чтобы вы хорошо себя чувствовали.

### **Фолиевая кислота**

В-комплекс. Фолиевая кислота. Это витамин Б, а это волосы.

Для девушек фолиевая кислота – это очень хорошо. Для мужчин тоже.

Единственное, нужно смотреть на дозировку.

В ней 333 % от нормы, соответственно, нужно принимать раз в 3 или еще лучше в 4 дня, особенно, если не принимали раньше.

Следующая добавка – кайенский перец. Одна из добавок, которая обязательно должна быть!

### **Кайенский перец и чеснок!**

Эти добавки лечат всё! А кайен влияет на ЖКТ и улучшает пищеварение. Пить во время или после еды.

Чеснок и перец хорошо обезвреживают и уничтожают всех микробов и отрицательных существ, живущих в нас.

Но одномоментно не замечаешь, как они влияют. Замечаешь, если наблюдаешь за собой по 7-14 дней. Замечаешь, как становишься быстрее, оперируешь на каком-то другом уровне, больше энергии.

Просто делайте вечером чистку Чингисхана 2 дня – всё. У вас будет столько энергии, что вы обалдеете! Потому что нейтрализуются микроорганизмы, сосущие вашу энергию.

После этого только нужно пить больше воды.

## **41. Ашваганда, допа мукуна, витамин Д3, келп, элеутерококк, паба, магнезия**

Я упоминал такую добавку, как Ашваганда. Принимать осторожно!

Это аюрведический адаптоген, который улучшает иммунную защиту и состояние, но она и потенцирует всё.

Не принимать с другими добавками, принимать отдельно.

### **Допа Мукуна**

Одна из моих любимых добавок – Допа Мусипа. Вы знаете, что много гормонов вырабатывается в гипофизе – серотонин, дофамин, окситоцин.

И одна из крутых добавок по выработке дофамина, вызывающего желание жить, творить, улыбаться – это допа мукуна.

Хранить нужно в холодильнике. Здесь содержится L-DOPA – разгонное психотропное вещество, приняв которое, вы себя чувствуете на 7м небе от счастья.

Плюс допы мукуны в том, что она заставляет действовать, в отличие от триптофана. У вас повышается настроение, и с ним вы делаете прекрасные вещи.

### **Витамин Д3**

Следующая добавка, которая у меня в топе – это Витамин Д3.

Это что-то вроде гормона, который нужен для роста всего организма.

Также, как и мелатонин – нужно без фанатизма, иначе печень отвалится.

Будет супер полезен тем, кто живет в отсутствии солнца. Влияет на все – и на кости, и на выработку гормонов, и на иммунную систему.

Д3 – это одна из добавок, которая должна быть у вас постоянно. Чеснок, перец, допа мукуна, Д3 – велком.

### **Келп**

Что еще для общего развития? Обязательно – ЙОД! KELP!

Обязательна для общего укрепления организма.

Водоросль KELP сопровождает стероидную функцию.

Стероидная функция – это как раз Т3, Т4, ТТГ и подобное.

Как проверить, нормально ли у вас с йодом или нет? – берете йод и мажете на ночь на внутреннюю сторону запястья и следите, чтобы она ни с чем не соприкасалась.

Если с утра все впиталось – с йодом у вас беда, если осталось – все хорошо.

### **Сибирский элеутерококк**

Добавка нужна для энергии, но лично я заметил больший эффект, когда принимал это все в жидком виде – когда есть настойка элеутерококка, чуть-чуть спирта, воды и, соответственно, сам элеутерококка.

Мне больше так заходило. И вообще, в принципе, если вы находите добавки в жидком виде, это намного лучше, чем в твердом виде, потому что усвояемость всех этих вещей значительно выше.

А, если еще учитывать, что не всегда получается пойти на спорт после этого, чтобы все через ЖКТ прошло сразу в кровь, то тогда получаются проблемки в усвоении этого всего.

И вы должны помнить о гигиене питания – даже, когда вы кушаете супер полезные вещи, КПД усвоения еды крайне мал, потому что кишечник не работает так, как надо.

### **Паба**

Следующая крутая добавка – ПАВА.

Б-комплекс для волос. Отлично подходит и женщинам, и мужчинам.

Также напомним, что нужно пить много воды, желательно, чтобы она была в стеклянной упаковке.

И еще добавлю – если пить добавки и идти, к примеру, в баню или сауну – они быстрее попадают в кровь.

Только не нужно сидеть там и париться в 150 градусах, также как и не нужно сидеть по 5-10 минут в ледяных ваннах.

**Молочко магнезии**

Следующее – молочко магнезии. В России называется просто Магнезия.

Позволяет хорошо прочистить кишечник.

Как пить – с утра просыпаешься, пьешь много воды, потом берешь магнезию, размешиваешь, выпиваешь с тепленькой водичкой – тебя начинает чистить.

## 42. Лиотон, апизартрон, черный кобровый бальзам, бепантен

Лиотон – история чисто для ног, снимает с них тяжесть, но есть НО – тут содержится гепарин, имейте это ввиду, у кого аллергия.

Есть такая вещь, как Апизартрон – продается в наших аптеках, это мазь наружного применения на основе пчелиного яда. Отлично прогревает суставы – нанесли, пошли бегать.

По поводу того, что еще прогревает суставы – я люблю черный кобровый бальзам. Сказать, что это самая лучшая мазь для разогрева – это ничего не сказать.

Суперически разогревает суставы, что аж перестают болеть и снижается вероятность получения травмы. Только имейте в виду, что он будет сильно мараться.

Так что, если есть какие-то боли, растяжения в суставах, пояснице – мажьтесь по 6 раз в день и всё будет супер.

Следующая крутая вещь – пластыри от растяжения. Хорошо помогает от болей и спазмов – можете, прям, ночью повесить на себя и всё.

Также для кожи можете использовать Бепантен.

### 43.

**Horny**

**goat**

**weed**

**, мака, катуаба, крапива, витекс, цинк, селен и трибулус**

**Horny Goat Weed**

Экстракт травы горного козла.

Действие от него сразу не заметно, но, если в течение 5 дней попить, походить в сауну, позаниматься спортом – все будет видно.

Это для тестостерона.

Подходит и для мужчин, и для женщин, значительно повышает либидо.

**Мака перуанская**

Аналогичная история – МАСА. Также подходит и мужчинам, и женщинам.

Повышает не однократно, а постепенно, и через неделю приема можно заметить, что и либидо больше, и красок, и хочется больше и всего больше.

**Катабу**

История для повышения тестостерона – Catauba.

Но мне больше заходит не эта форма в капсулах, а в баночках, где и катуаба, и еще какие-то различные травки в жидком виде и еще с водой.

В общем, экстракты в жидком виде мне заходят больше, у меня, прям, начинается тяга к жизни, и говорилка раскрывается.

**Экстракт жгучей крапивы**

Вот это для снижения ГСПГ. Связано с простатой. Экстракт жгучей крапивы.

ГСПГ – глобулин, связывающий половые гормоны.

Есть ГСПГ, а есть тестостерон, эстрадиол и пролактин, соответственно, это 2 чаши весов.

Если ГСПГ повышен, то результат от повышения тестостерона будет мал, так как ГСПГ связывает половые гормоны.

Чтобы повысить тестостерон, можно пить этот экстракт, понижающий ГСПГ, также можно понизить эстрадиол и пролактин добавкой Индол-3 карбинол.

Индол – это просто капуста, которая убирает излишнюю шизанутость в эмоциях. То есть понижает эстрадиол.

**Витекс**

VITEX – история для снижения пролактина.

Вообще изначально он использовался женщинами, чтобы снизить этот ужасный менструальный цикл.

### **Цинк и селен**

Два минерала – Цинк и Селен.

Цинк – та же самая иммунная система, энзимы, в нем есть медь и это все хорошо для тестостерона.

Селен – также помогает в выработке тестостерона, хорошего здоровья и самочувствия.

### **Трибулус**

Tribulus или по-нашему Якорцы – тоже классная вещь для тестостерона.

Принимаете эти добавки для тестостерона, прогреваетесь и у вас просто невероятное либидо!

Как для мужчин, так и для женщин. Что с этим либидо делать – ваше дело.

Но это не та история, которая про то, что закинул в себя и стал суперменом – надо знать, что происходит, потому что последствия зависят от вас.

Вы должны изучать вопрос. Я вам дал вектор – дальше изучайте самостоятельно, пробуйте, смотрите именно за своими реакциями. На крайний случай всегда знайте, как нужно быстро прочистить живот.

## 44. Еще раз про женщин, их цикл и овуляцию

Вся жизнь женщины подчинена циклу.

Цикл – это невероятные скачки гормонов, это биологический механизм контроля женщины.

Есть такой гормон ФСГ – фолликулостимулирующий гормон, который отвечает за созревание яйцеклетки.

И первую треть цикла у женщины хорошее настроение – то есть сразу после менструации, которая длится 4-7 дней.

И здесь нужно обратить внимание не на гормональную систему, а на биологическое строение женщины.

Женщина создана рожать – это биологическая задача. Соответственно, если в первую фазу менструального цикла, когда ФСГ растет, до овуляции не произошло оплодотворение, либо, если не было секса, то вторая фаза пройдет не с таким радужным настроением.

И на 2й-3й стадии, когда ФСГ начинает падать и прошла овуляция, настроение женщины падает.

И чаще происходит так, что 1/3 – хорошее настроение, 2/3 – плохое. Так или иначе, значки все равно происходят и зависят они от этого значения дня овуляции.

Соответственно, когда ты знаешь, когда у твоей подруги овуляция, ты можешь отследить, когда её настроение будет отличное, а когда нет. Обычно, в телефоне у них это всё отмечено в приложении – где до звездочки всё отлично, а после фигово.

## **45. Про мужчин, воздержание, сон, пролактин, эстрадиол и тестостерон**

Воздержание – это хорошо или плохо? – смотря, на что делать упор. Если цель – просто прокачать тестостерон, то там много и не надо: просто ходи в зал, делай упор на ноги и базовые упражнения, чтобы росла сила.

Сила = повышение тестостерона.

Кушай МАСА, йохимбин, менсформулу, витамин D3 – это все растит тестостерон.

### **Почему ты плохо просыпаешься по утрам?**

Потому что у тебя максимальная выработка кортизола – гормона стресса. И ты неправильно понимаешь, что такое стресс.

Ты думаешь, что стресс – это плохо, а, на самом деле, это хорошо. Стресс тебя будит по утрам, чтобы ты встал и пошел менять этот мир в лучшую сторону.

Стресс – это хорошо, но есть разные виды стресса.

И у женщины есть кардиопротекторы – очень сложно женщине одномоментно поседеть, а у мужчины нет.

Известно, что женщины вытерпят боли в 8-9 раз больше, чем мужчина. Биологически так устроено, чтобы рожать. Там перегрузки в 9 раз.

Отсюда вывод: для мужчины кортизол имеет более важное значение, чем для женщины.

### **Как понизить пролактин?**

Пролактин – это саморефлексия – когда тебе хочется поговорить о том, почему у тебя что-то не получилось, а почему все вот так и т.п.

Чтобы его снизить, нужно меньше саморефлексовать. Когда саморефлексируешь, выделяется пролактин. Работает и в одну сторону, и в обратную.

Меньше саморефлексируешь – меньше пролактин и больше тестостерон при условии, что ты понижаешь ГСПГ.

И рефлексия полезна, потому что когда ты двигаешься на тестостероне – ты двигаешься, как нож по маслу – пробиваешь все лбом, одиночество, конкуренция, всех бьем и т.п.

И глядя на таких людей понятно, что они не видят дальше своего носа, а хотят только доминанции, всех бить и быть самым лучшим.

А пролактин и нужен для того, чтобы мы подумали, правильно ли мы живем, поэтому не нужно снижать его до нуля, но и не нужно завышать.

Следующая история с эстрадиолом.

### **Эстрадиол – это эмоция**

Эмоция – это:

1 – поведение по женскому принципу

2 – без эмоций ты ничто и тебя ничего не зажигает, нет запала

Поэтому, не нужно упираться только в повышение тестостерона, нужно всё делать в комплексе и в зависимости от целей.

Всё, что связано с женщинами может быть твоим бустом. Это как топливо, без которого ты не поедешь.

Если есть неразрешенные обиды на женщин и ситуации, нужно получить новое топливо с другой заправки, коих много. Но каждая из них подойдет под какой-либо механизм.

То есть женщина – это топливо для мужчины.

Если ты сам Запорожец – топливо будет для него. Если ты ракета Аполлон-13 – топливо нужно другое.

## **46. Почему после тренировок чувствуешь себя хреново, и нужен ли кофеин**

Потому, что ты неверно тренируешься – ты идешь в зал и тратишь все запасы гликогена (то, что получается после распада глюкозы, фруктозы или лактозы).

То бишь – энергии.

Тренировки должны происходить на профиците энергии. Вместо того, чтобы начать восстановление на тренировке, ты делаешь это только ночью.

Сделай одну вещь: идешь на тренировку, возьми с собой пыльцу или мед, и пей коктейль с водичкой. Можешь добавить имбирь и лимон – будет супер напиток, а тебе будет легче восстанавливаться.

Плюс с этим коктейльчиком добавь пару капсул аргинина, глютамина, креатина, бета-аланина.

Поэтому, если есть современные инструменты – используй их.

### **Использовать ли кофеин?**

Когда ты покупаешь или завариваешь кофе, то в нем есть и кофеин, и теобромин.

Кофеин – классное разгонное вещество, которое действует 30-50 минут. Потом вступает в действие теобромин, который тебя замедляет и клонит в сон.

Вывод: чтобы убрать действие теобромина, либо его не используй, либо пей больше воды.

Либо просто пей отдельно выделенный кофеин вне кофе – тогда теобромин не будет выделяться. К кофеину добавишь ноотропил, станешь вообще сверх человеком.

## 47. Обзор 40 инструментов здоровья

Как говорили древние – «В здоровом теле здоровый дух!»

### 1. Вобэнзим

Продается в красной упаковке и помогает перевариванию пищи и ускоряет процесс восстановления связок и мышц, добавляет выносливости и сил. Для начала рекомендую купить где-то 120 таблеточек, они вам помогут.

В нем выделяются ферменты, которые повышают усвояемость пищи в разы, повышают иммунитет. Называются эти вещества иммуномодуляторы.

Этот препарат используется членами олимпийской сборной России, когда они чувствуют, что словили перетрен и не могут ни тренироваться, ни жить.

Почувствуете, что вам зайдет, купите больше. Препарат не нужно использовать каждый день, использовать с промежутками 2-3 месяца. Принимая каждый день, перестанут выделяться собственные ферменты, и пища перестанет усваиваться.

Что такое энзимы в принципе – это вещества, позволяющие переварить старые белки. Соответственно всё старое выходит, также уходит лишний вес, повышается энергия.

Есть также препараты, как фестал, мезим, панкреатин – это все подобного рода энзимы, но энзимов для переваривания в них меньше.

Вобэнзим сочетает в себе ферменты для переваривания и растительной, и животной пищи.

### 2. Глицин

Только глицин не обычный из аптеки в виде маленьких таблеточек, а его усовершенствованную форму от компании Эвалар – Глицин Форте Эвалар. Почему он, потому что в нем содержатся витамины группы В.

Также можно купить его с сайта iHerb в форме капсул, но его усвояемость будет хуже, но на айхерб можно купить и порошок глицин.

Особенно, если ты веган-вегетарианец и тебе зачастую не хватает этой аминокислоты, соответственно, можно заказать коллаген, в коем содержится 27 % глицина. Мозг будет лучше работать.

Принимать глицин нужно до вечера, перед сном – если это капсульная форма, то за час-два до сна, если это в форме таблеток для рассасывания, то сразу перед сном – рассосал и лег спать.

### 3. Триптофан

Тоже можно купить, как в аптеке, так и на айхерб. В аптеке рекомендую брать от компании Эвалар – у них есть печать GMP.

### 4. Электрический массажер NOZOMI с 4мя насадками

Используется для массажа тела в домашних условиях. Глубокий массаж сделать не получится, но запустить лимфоток и кровоток ты сможешь.

Будешь даже по-другому пахнуть после такого массажа, после которого будешь ощущать себя намного лучше.

Плюс очень круто массажировать шею – кровь будет лучше поступать в мозг, а ты будешь лучше соображать. Без движения лимфы чувствуешь себя отвратительно.

### 5. Холодная вода на природе

Холодная вода очищает тело, душу, сердце, чувства, карму и энергию.

Делать это именно на природе для того, чтобы не перенимать на себя грязь и энергию других людей.

Просто сравни, когда ты купаешься летом в водоеме с кучей людей, которые делают туда все дела, орут и т.п., и когда ты один заходишь в холодную воду и купаешься в ней.

Ты выходишь полностью обновленным как из-за этого, потому что людей нет вокруг, а вода реально чистит.

Но – когда ты идешь нырять в прорубь, у тебя должна быть подготовка. До того, как ты вошел в воду, ты начинаешь отжиматься, приседать, прыгать, но до этого делаешь 30-40 вдохов-выдохов.

30 выдохов сделал, задержал дыхание на максимум по времени, в это время приседаешь, отжимаешься, делаешь физ. упражнения.

Посредством этого у тебя идет защелачивание организма – твой уровень PH нормализуется и делает тебе щелочную среду – организм на какое-то время становится выносливее, а клетки мозга обновляются.

Потом опять сделать 30-40 вдохов-выдохов, на выдохе задержал дыхание и снова делаешь физические упражнения. Удивишься, но на выдохе сделаешь больше, чем когда бы то ни было.

И так делаешь 3-4 раза. После этого разделся, растерся руками, только после этого пошел в воду.

И делай так:

- зашел в воду, вышел из неё

- опять 30-40 вдохов-выдохов, задержка и упражнения

- потом снова входи в воду на более долгое время

После этого одевайся.

#### 6. Контрастный душ

Нельзя делать каждый день, иначе устанут надпочечники. Одномоментно будет даваться энергия, но потом будешь чувствовать себя разбитым.

Нужно всё делать постепенно. Аналогично и в бане – не надо заходить и сидеть в максимальных температурах. Баня нужна, чтобы прогреть внутренние органы, а для этого хватает и 80 градусов.

Если хочешь после бани прыгать в снег, будь аккуратнее – это большая перегрузка, которая может навредить, если неверно использовать эти инструменты.

Поэтому адаптируй все инструменты под себя и наблюдай.

Восстанавливайте свои надпочечники, которые вырабатывают гормоны, особенно, если вы еще и принимаете гормональные вещества или что-то для сушки и т.п. От невежества вы можете навредить эндокринной системе.

#### 7. Горячий душ

Горячий душ суперски расслабляет.

Для людей, у которых постоянный стресс, которые не ходят на массажи, история с холодным душем еще больше усугубит положение. Поэтому, если вы в такой ситуации, принимайте горячий душ и расслабьте своё тело и психику.

#### 8. Игольчатый аппликатор Кузнецова

Аппликатор с намагниченными иголочками, который хорошо помогает, когда у вас травмы и кровотоки куда-то не поступает.

Берешь этот валик, лежишься, поясницей, шеей – эффект замечательный. Ляжешь спиной – уснешь, как младенец.

Хорошо работает, чтобы заснуть днем. Вечером для засыпания не так хорошо работает, потому что это слишком большое раздражение для психики.

#### 9. Соляная лампа ERGO SOLO

Создает уютную атмосферу и служит для того, чтобы лучше засыпать. Излучает частички серебра, благодаря которым ты засыпаешь лучше.

#### 10. Половое воздержание

Важный инструмент для здоровья мужчин и женщин. Нельзя сказать, сколько нужно воздерживаться – нужно смотреть индивидуально, отталкиваясь от своих показателей и целей.

Для этого нужно понять, на каком уровне твои гормоны:

- тестостерон свободный
- общий
- пролактин
- прогестерон
- ТТГ
- Т3
- Т4
- ЛГ
- эстрадиол

Сдать на них анализы обойдется примерно в 8-10 тыс. руб. Сдал и воздерживаешься 10 дней. После этого снова идешь и сдаешь на эти гормоны, и смотришь, что с ними стало.

Если тестостерон увеличился, значит, ты все делаешь правильно. Если тестостерон пошел вниз, значит, твой пик выработки тестостерона прошел, соответственно, в этот момент тебе нужно слить.

Если 10 дней повоздерживался, и тестостерон увеличился, значит, сиди еще 10 дней, потом так же сдавай и замеряй. И по такому циклу далее.

Да, этот путь муторный и дорогой, но так ты найдешь именно свой способ.

#### 11. Электрическая зубная щётка Oral-B

Эта щётка очень круто чистит зубы, пространство между ними и массирует десна.

#### 12. Ирригатор Oral-B

Если у вас есть проблемы с деснами, добавляйте туда ополаскиватели и средства по уходу. Хорошо подходит 3% перекись водорода для полоскания.

#### 13. Упражнения Кегеля

Напрягаться так, как будто хочешь сдержать мочу и делать таких напряжений до 1000 в день – будет буститься тестостерон.

#### 14. Чистка организма

Подходит препарат Магнезия – сульфат магния. Вечером предыдущего дня ничего не ешь, потом встаешь, за полтора часа выпиваешь чистую хорошую воду, негазированную, потом принимаешь с водой магнезию и всё.

#### 15. Чеснок и перец

Про чеснок много рассказывали, расскажем и про перец – он влияет на очищение организма и согревает в холодную погоду. После приема есть ощущение, что ты под алкоголем – это эффект перца.

#### 16. Бандаж на спину от фирмы Орто

Суперски помогает, если спина и её мышцы перегружены. Он выпрямляет плечи, и вы ходите, как терминатор, что очень круто влияет на психику.

#### 17. Отсутствие дробки

Всё понятно.

#### 18. Ноотропы

Ноотропные вещества, которые нужно использовать с осторожностью: есть задача – принимайте. Просто так принимать не нужно, иначе ослабите свою психику.

Сюда входят: ноотропил, ноопепт, пироцетам, фенотропил – вещества не самые дорогие и не с самыми серьезными последствиями, но, так или иначе, влияют на мозг и на тело.

Нужно быть аккуратными.

#### 19. Сауна

80 градусов после занятий спортом.

#### 20. Ингалятор в нос

Вставляется в нос и воздействует на древнейшую систему обоняния. Когда ты правильно на неё воздействуешь, ты либо превращаешься в животное, либо в расслабленного чувака, либо включаются мозги.

Для этих целей есть разные вещества:

- мята разгоняет мозг
- запах валерьяны расслабляет
- лемонграсс возбуждает инстинктивные чувства

#### 21. Классический массаж тела

Китайцы делают себе массаж минимум раз в неделю. Делать нужно их массаж, который воздействует на точки и восстанавливает замечательно.

#### 22. Массаж лица

Отлично снимает и убирает отёки.

#### 23. Не есть на ночь

Когда ешь на ночь, вырабатываются гормоны обучения, от которого вы не можете заснуть, начинаете переживать, мыслить, вырабатывать концепции, идеи.

#### 24. Утренние и вечерние утверждения

Писать по утрам и вечерам утверждения о том, как ты хочешь, чтобы твоя жизнь выглядела.

#### 25. Пить много воды

Минимум 2 литра в сутки для того, чтобы функционировали все ваши системы. В идеале пить дистиллированную воду, потому что, когда вы пьете недистиллированную воду, она поступает в организм, и при поступлении следующей воды вымывается.

#### 26. Дыхательные упражнения от Вима Хофа

Это то, что я описывал – 30-40 раз вдыхаешь, задерживаешь.

#### 27. Периодические голодания, 1 день на сухом голодании, 1 день на голодании с водой

Входить нужно постепенно, не прибегая к большим промежуткам и резким переходам, иначе сделаешь хуже.

#### 28. Упражнения для силы

Приседания со штангой. Приседать, чтобы нагрузка была на квадрицепсы и важно укреплять спину.

#### 29. Мелатонин и сон

Базовая вещь для профицита энергии. Ложись спать в 21-22 часа, чтобы было 3 часа на восстановление. С этого времени как раз выделяется собственный мелатонин.

#### 30. Если пришел на тренировку и понимаешь, что не хочешь – уходи

Работает не только с тренировкой, а везде! Есть такие истории, как дофаминовые и кортизоловые привязки.

Самый простой пример дофаминовой привязки – секс. Тебе нравится, ты получаешь дофамин, хочешь еще.

Кортизоловое закрепление – это читать. Нам с детского сада задают читать кучу всякого шлака, который нам не нравится, по итогу нам не нравится читать в целом.

Поэтому, если на силе воли ты себя перебарываешь в какой-то деятельности, то получаешь кортизоловую привязку, от которой впоследствии вообще можешь перестать этим заниматься.

#### 31. Напиши план на следующий день

Сделай это вечером, чтобы не было лишних мыслей перед сном и непоняток, чем тебе завтра заниматься. Если не засыпается – считай от 100 до 0, будешь расслабляться.

#### 32. Масла: расторопши, конопляное, тыквенное, кукурузное, кокосовое, льняное

Лучше всего покупать в стеклянных темных упаковках, и добавляйте их в салаты. Они содержат полинасыщенные жирные кислоты, из которых вырабатывается тестостерон.

33. Ортопедические стельки

У них одна крутая цель – восстановить ваши колени и спину. Если их не носите, то криво сидите, болят колени.

34. Витамин Д3 в больших дозах

Нужен тем, кто живет в холодном и сером климате. Солнечный витамин, который тоже участвует в синтезе тестостерона. Из продуктов не достается, идёт от солнца.

35. Анализ на гормоны

Тестостерон, тестостерон общий, тестостерон свободный, пролактин, эстрадиол, прогестерон, ГСПГ, ТТГ, Т3, Т4, ЛГ. Всё это сдаешь, чтобы понимать, как у тебя работает эндокринная система.

36. Омега 3,6,9

Не любите добавки, кушайте икру и свежую рыбу.

37. Не убирайте еду в кафе после того, как поели

Когда официанты убирают еду, мозг не видит, что вы поели, и хочет еще. Так вы будете съедать больше, чем надо и повышать прибыль заведению.

Из-за стола нужно выходить с небольшим чувством голода, потому что мозг воспринимает поступившую пищу только через 20-30 минут.

То есть насыщение приходит через 20-30 минут, а за них вы можете очень много наказывать просто из-за того, что официант убрал еду.

38. Музыка

Какое настроение в музыке – такое и в психике.

39. Пиявки

Пусть сосут кровь, чтобы она потом обновлялась. Очень крутая вещь, нужно ставить на больные органы.

40. Парить ноги перед сном

Паришь ноги и чувствуешь себя отлично!

## Напутствие после первой главы

Что ж, после всех этих слов, надеюсь, у тебя сформировалась более полная картина о функционировании гормонов в твоём теле. Это безумно сложный механизм, и иногда нам кажется, что мы можем что-то в нём контролировать.

Иллюзия контроля.

Спешу тебя заверить, что то малое, что поддается контролю, надо и важно всегда держать в поле зрения. Опять же, на мой взгляд, при должном усердии в изучении гормональной системы, каждый может и должен приложить все усилия, чтобы улучшить свой гормональный фон под необходимую задачу.

Семья, спорт, бизнес и творчество.

Как ты помнишь, под все эти деятельности нужен определенный гормональный фон. Уверен, что после прочтения следующих глав этой книги, ты ещё больше поймешь, как его настроить. Если нет, то прошу тебя обратить внимание на мои другие материалы по здоровью человека.

Зачем я постоянно упоминаю про другие свои материалы?

По своему опыту знаю, что с первого раза ни у одного человека информация, как следует, не укладывается. А вот, когда человек взял 10-20 источников, проштудировал их, то тогда, очевидно, уровень его компетенции возрастает многократно.

И если тебе понравилась моя подача, то продолжай.

У меня также есть дополнительные материалы по смежным со здоровьем темам: спорт и психология. Я преподаю типологии личности и разбираю каждого человека на психотипы. Телесная сфера идет бок о бок с психологической, и тебе нужно не забывать про свое психоэмоциональное состояние.

Потому что, гормоны – это тоже эмоции.

Про гормоны можно говорить бесконечно. По крайней мере, мне. Потому что я страстно люблю эту тему, и хочу, чтобы и ты полюбил тоже. Что ж, до встречи в других материалах и на страницах моих социальных сетей.

До связи.

## **ГЛАВА 2. КОРРЕКТИРОВКА ГОРМОНАЛЬНОГО ФОНА**

### **Вступление**

В данном разделе представлены способы повлиять на свой гормональный фон. Нужно помнить, что, во-первых, дело это крайне интересное, и, во-вторых, совершенно непростое. Поэтому прежде чем совать нос в пучину гормонов, пожалуйста, ознакомься со всеми моими материалами по ним (дай Боже их у меня предостаточно), изучи других авторов и начинай свой экспертный путь в этой теме.

При этом многие вещи из представленных ниже, ты можешь начать экспериментировать внедрять без особой привязки к результатам анализов на гормоны. Они дадут общий положительный эффект на твоё здоровье.

Я постарался совместить теоретические вещи о гормонах, без которых не обойтись, с сугубо практическими советами на внедрение «здесь и сейчас». В путь! И спасибо, что интересуешься этой темой – она того стоит и, думаю, тебя заинтересует продолжать копать в сторону изучения своего тела под научным языком.

## **1. Как выйти из депрессии**

Даю четкий научный ответ. Чтобы регулировать свое состояние, а именно депрессивное или позитивное, нужно запомнить всего 1 правило. Чем больше думаешь (саморефлексируешь) – тем больше у тебя значение пролактина. Т.к. этот гормон контрарный к тестостерону, который является гормоном действия, то получается правило: высокий пролактин, значит, мало действий. Начни меньше думать и больше действовать, тогда понизишь пролактин и повысишь тестостерон. Тем самым ты выйдешь из депрессии.

## **2. Почему по утрам такое плохое настроение?**

Частый вопрос на моих консультациях. Все думают, что у других оно замечательное. У всех с утра повышенный кортизол, а это гормон стресса. Скажите ему спасибо, что он будит вас ото сна, он вас пробуждает. Это как шоковая терапия, чтобы вернуть вас в реальность. Это абсолютно нормально и все это испытывают. Так что скушайте что-нибудь, чтобы повысить дофамин и кортизола станет меньше.

### **3. 4 способа убрать кортизол**

Есть миф, что нервные клетки не восстанавливаются, но это не так. Можете проверить, если примите горячую ванну, хотя бы сходите в теплый душ. Вам будет хорошо и тепло, особенно хорошо нужно прогревать зону поясницы. Потому что там находятся почки и надпочечники, которые вырабатывают адреналин, норадреналин и гормоны стресса. Если вы помылись в теплом душе, или поставили ноги в таз с горячей водой, или приложили теплую грелку к почкам, то вам станет хорошо, и вы заснете в прекрасном состоянии, а не в нервном. Обязательно используйте эти элементарные 4 способа.

## **4. Жизнь, как поле битвы**

Если ваша жизнь превратилась в поле битвы, то делай эти 5 вещей. Если вы с каждым воюете, то, скорее всего, у вас мало гормона окситоцина. Окситоцин – это доверие к миру. У вас могут быть психологические проблемы с матерью, которая вас недооценивала, недолюбила, может, даже не трогала грудь, когда были маленькими. Конкретно в данном случае вам нужно больше обниматься, целоваться, заниматься любовью, делать груминг животным, гладить их, общаться с детьми. Таким образом, окситоцин повысится, и вам не нужно будет сражаться с людьми. И ваше психическое состояние переключится на благостное и счастливое.

## **5. Много счастья не есть гуд**

Повышенные гормоны счастья – это плохо. Дофамин, серотонин, окситоцин – это гормоны счастья. Если они стабильно больше, чем нормированное значение, то это не совсем хорошо. Это ведет к размягчению вашего характера, и делании из вас терпилы. Высокий серотонин – это признак терпилы. Вам плевать на внешние раздражители, вам и так хорошо. С окситоцином и дофамином такая же история. Вы вкусно покушали, занялись любовью и чувствуете себя великолепно, но жизнь то не поменялась. Может у вас \*опа в жизни, но за счёт повышенных значений гормонов выше, вы не хотите это признавать и поэтому ничего не делаете по исправлению ситуации. Следите за ними и не перегибайте палку с биологически активными добавками.

## **6. Синтез белка и инъекции тестостерона**

Вы смотрите на культуристов и восхищаетесь их мышечной массой. Естественно, если вколоть в себя повышенный тестостерон, не свой, который вырабатывается в определенных количествах, а конскую дозу тестостерона, тогда ваш белок будет намного лучше усваиваться организмом. А если не вкалывать, то ваш ЖКТ очень сильно пострадает от излишнего протеина и огромного количества пищи. Не кушайте много протеин, а лучше кушайте аминокислоты (креатин, глютамин, аргинин). Протеин используйте только, как доп. средство при нехватке белка в рационе во время тренировок.

## **7. Вред стероидной терапии**

Почему мужики так падки на повышение тестостерона? Потому что реально легче восстанавливаться, после того, как вкололи в себя тестостерон или другими способами его повысили. Вы быстрее восстанавливаетесь после физических и умственных нагрузок. Беда в том, что подсаживаются на это непрофессионалы. Профессионалы уже совершили кучу ошибок. Есть ли у вас деньги и здоровье на эти ошибки? Если хотите себе что-то вколоть, то изучите хотя бы до среднего уровня, изучайте хотя бы полгода-год, чтобы потом не развалится. Ну, и проблемы с бесплодием и потенцией после курса тестостерона ещё никто не отменял.

## **8. Сбрей волосы**

Этого ты точно не знаешь про волосы на голове. Я лысый уже 4 года, а до этого я даже пытался отрастить себе волосы. Чем длиннее у человека волосы, тем больше эмоциональность и креативность у человека. Чувственность и чувствительность. Наши старые рок-н-рольщики все длинноволосые. Алиса, Кипелов, Цой и т.д. Чтобы быть чувствительными, чтобы больше соединяться с космосом. В армии людей бреют, чтобы пользовались холодным рассудком. Поэтому если нужна креативность и творческий посыл, смело отращивай волосы – будешь более эмоциональным человеком.

## **9. Утренний стресс**

Что делать утром, когда плохое настроение. Скушайте яблоко, козинак или что-нибудь перекусите, чтобы этим снизить кортизол. Когда вы что-то кушаете, вы повышаете себе дофамин, а когда кушаете что-то вкусное, то повышаете его еще больше. Когда с утра у вас плохое настроение, то откройте холодильник и покушайте вкусняшку. С утра можно. Стресс пошел на убыль, и если у вас хорошая работа, хороший партнер, то стресс не повышается.

## **10. Л-тирозин поможет от депрессии**

Это аминокислота, которая влияет на выработку дофамина. Если у вас депрессия, и вы плохо себя чувствуете долгое время, если вы знаете, что это не хроническая депрессия, от которой нужно идти к врачу, то покупайте добавку л-тирозин, который и советуют эти врачи, для лечения депрессии. И даже для мелких психических расстройств. Можно купить на сайте IHerb. Эта аминокислота влияет на дофамин, и вы получаете от жизни радость, что тянет за собой серотонин, а он тянет окситоцин, что в итоге хорошо сказывается на вашем состоянии.

## **11. 7 признаков повышенного кортизола.**

1. Жирок вокруг талии при нормальном распределении жира в теле.
2. И тренируюсь, и ем правильно, но жир не уходит.
3. Возбудимость и тревожность. Чувство паники.
4. Тяга к сладкому.
5. Проблемы со сном.
6. Низкое либидо.
7. Дрожание рук.

Все эти признаки уходят медленно, если ты меняешь условия существования. Солнце, работа со стрессом, медитации, психология, терапия, природа, питание улучшают ситуацию. Но в ритме большого города ты всё равно долго жить не сможешь, нужны передышки. Езди на природу, общайся с животными, обнимайся, в телефоне только работай.

## **12. Чем вредно вегетарианство, веганство, сыроедение**

Вегетарианство, как направление очень сильно повышает ГСПГ. Тестостерон отвечает за либидо, за желание любви и интимной близости. А когда вы вегетарианете, то у вас повышается ГСПГ, а посредством этого снижается свободный тестостерон. Глобулин, связывающий половые гормоны (ГСПГ) связывает тестостерон. Чем выше ГСПГ, тем ниже тестостерон. И человеку меньше хочется партнера, меньше хочется любви. Сходите на анализы, сдайте на ГСПГ, общий и свободный тест. И подумайте на счет вегетарианства. Если плохие анализы – добавьте красного мяса в рацион.

### **13. Успех за счет сперматозоидов**

Сейчас много мужчин, которые достигли финансового успеха и карьерных высот. Но они сделали это за счет своего тестостерона, своих сперматозоидов. Проф. выгорание лечится повышением тестостерона. Советую есть капусту, рукколу, редис. Если включить эти продукты в рацион и потреблять в нормальных количествах, то тестостерон пойдет вверх. Также спорт, правильная диета, режим сна. Это поможет сократить стресс и повысить тестостерон. Не бегите за деньгами, бегите за здоровьем. Помните: вам надо всего лишь дольше других продержаться в этом мире в трезвом все и сильном теле – do it.

## **14. Самый впечатлительный орган**

Когда вы испытываете максимальный стресс, то, что у вас первым выходит из строя? Вы можете ходить в туалет, как сумасшедший. Может, вы начинаете кашлять. Найдите самый впечатлительный орган, и все будет понятно. Тогда, когда ваш организм будет находиться в стрессе, вы будете знать, что у вас повышенный стресс и его надо срочно снижать. Вы можете это не осознавать, но внутри происходит просто буря в такие моменты. Организм просто не может терпеть и запускает эти механизмы. Происходит борьба с кортизолом. Надпочечники работают в сверх режиме по выделению норадреналина, что в будущем может привести к хроническому кортизоловому стрессу и «усталости надпочечников».

## **15. Исключи врага мужского здоровья**

Бисфенол А. Это то, что используется для пластика, для пластиковых бутылок. Когда вы пьете из пластиковых бутылок, то вы вредите мужскому здоровью. Вместо этого лучше покупайте фильтрационные системы, чтобы пить хорошую воду прямо дома. А лучше пить дистиллированную воду, чтобы они не содержали эстрогены. Наш организм видит бисфенол, как эстроген, а это полная противоположность тестостерону. То есть бисфенол = повышение эстрадиола = снижение тестостерон.

## **16. Почему падает тестостерон и повышается кортизол**

На протяжении всей истории были войны, конфликты, столкновения. Но суть была в том, что мужчины, как вид, могли забить мамонта, сходить на войну и было хотя бы несколько дней отдыха. Был промежуток для отдыха. А что сейчас, что за последние 20 лет? Никто не может оторваться от телефонов. Человеческий мозг не успел еще адаптироваться к таким условиям. В давние времена мы тысячелетиями жили в войнах, болезнях, охоте и т.п. Этот стресс был понятен, к нему адаптировались за тысячи лет. А сейчас, за последние 20 лет, произошел скачек, с которым организм не справляется. Поэтому тестостерон падает. Поэтому мужчины не понимают причин своих спадов. А ведь они на кончиках пальцев. Нужно и важно отказываться (осознанно) от телефона.

## **17. Почему зимой не хочется любви**

Когда ночи становятся длиннее светового дня, то серотонин замещается мелатонином. Из-за этого вы начинаете больше хотеть спать. От этого больше задумчивости, меланхоличности. Это также проявляется в отношениях. Вы становитесь более медленными в отношениях. У вас нет пожара и страсти. Это зима и осень. Темнота за окном. Этого можно избежать с помощью добавки Триптофан. С утра принять перед едой, и настроение повышается.

## **18. Связи глюкозы, инсулина, тренировок и тестостерона**

Высокий уровень глюкозы действительно способствует понижению уровня тестостерона и повышению инсулина. Также меньше вырабатывается гормон роста. После тренировок не нужно идти в Макдональдс, чтобы не повышать уровень глюкозы, а то смысла от тренировки будет немного. Нужно выравнивать инсулиновую кривую. Поел рисовую кашу и 3-4 часа не хочется кушать, потому что углеводы медленно выделяются. Не нужно есть еду, которая сильно увеличивает инсулин.

## **19. Отчего появляется пофигизм**

Это когда у тебя кортизол на очень низком уровне. Потому что когда-то у тебя адреналин и норадреналин был на высоком уровне. То есть надпочечники устали вырабатывать такое большое количество гормонов стресса и перестали это делать. Как следствие, человека «не завести» делать ничего, нет мотивации и желания. Нет искры, чтобы начать движение и прогресс. Тут надо дать себе время. Убрать кофе и кофеин. Сократить сахар, и обратить внимание на физические упражнения. Диета тоже будет полезна.

## **20. Почему так тяжело отказаться от кофе**

Я весь март 2020 года пил энергетики для разгона. Это сказывается, но не на следующий день. В этом и беда. Это нельзя отследить. Ты выпил, и тебе нормально. Важен период. Вред наступает недели через две. Тревожность, депрессия. Человек не понимает, что это из-за кофеина. Кортизол восстанавливается примерно две недели. А дофаминовые рецепторы через 30 дней. Из-за того от кофе так тяжело отказаться – надо ждать 2-3 недели для более-менее адекватного эффекта.

## **21. Тестостерон и пролактин**

Есть прямой показатель того, как ваш гормональный фон влияет на коммуникацию с другими людьми. Когда тестостерон на высоких значениях, то он делает вас более агрессивным, желающим больше места в пространстве, так же он делает вас такими, что вам хочется сидеть дома в одиночестве, что-то создавать. А гормон пролактин наоборот заставляет вас больше саморефлектировать и больше думать. Больше общаться с другими людьми, больше коммуницировать. Поэтому, если у вас сфера не сугубо индивидуальная, не нуждающаяся в вашей доминации, то ваш гормон – пролактин. Очень хорошо развит у женщин, ну и у мужчин, когда у них появляются дети.

## **22. Как начать что-то делать**

Каждый из нас иногда хочет побыть в саморефлексии, подумать о жизни, удалась она или нет. По этой ситуации можно отследить такой гормон, как пролактин. Именно этот гормон вызывает саморефлексию, желание общаться с другими людьми, поговорить с ними о жизни и о существовании смысла жизни и т.п. Этот гормон контрарный к другому половому гормону – тестостерону, поэтому, если у вас высокий уровень пролактина, то тестостерон не может быть на высоком уровне. Они друг друга подавляют, и ни один из них нормально не работает. Чтобы поднять тестостерон, нужно опустить пролактин. Чтобы что-то делать, нужно погасить гормон думанья, а именно – пролактин.

## **23. Депрессия – биохимический разбор**

Ты можешь спокойно посидеть и подумать о своей жизни, распланировать ее и двигаться дальше по новому маршруту. Это роскошь. Ни у одного животного нет такого, что он сел бы и впал в депрессию. А у людей есть такой момент, за это отвечает гормон пролактин. По природе у кого-то он больше, а у кого-то по генетике его меньше. Мы все разные. Этого гормона больше у женщин, также у мужчин, которые постоянно мастурбируют. Также этого гормона становится больше, если появляется ребенок, потому что нужно много общаться с людьми. Пролактин – очень недооцененный гормон.

## **24. За эти состояния мужчин гнобят**

Гнобят за повышенную эмоциональность. Называя их женщинами, называя их слабыми и эмоциональными. Это происходит в школе, армии, университете и везде. Это гормон эстрадиол. Повышенная эмоциональность – это женский признак. Но мы живем не в каменном веке, и есть такие психотипы мужчин, у которых эмоция наверху. Эти люди были рождены с повышенным эмоциональным фоном, винить их за это не стоит. Их призвание – это творчество, и они в этом могут преуспеть.

## 25. Призвание

Призвание людей с высоким пролактином и эстрадиолом. Мы живем в век, когда бабуин с большой дубиной уступил, наконец-то, место в социуме человеку, который умеет договариваться и общаться с людьми. Ты не сможешь договариваться, если у тебя высокий тестостерон, тебя одного съедят толпой. Когда вы общаетесь с людьми, то вам важна дипломатия. Это эстрадиол (чувство эмоций, подстройка под состояние другого) и пролактин (ум, саморефлексия). Не так страшен черт, как его малюют. Используйте не только один тестостерон.

## **26. Женственные мужчины и мужественные женщины**

Мужчина просто не может быть таким же, как женщина. Тот фонтан эмоций, который дает женщина благодаря эстрогенам, не может наблюдаться у мужчин. Тестостерон, конечно, выделяет какое-то значение эстрогенов, но не в таких огромных количествах, как у женщины. Так называемые истеричность, эмоциональность, чувственность и чувствительность у женщин – это те черты женщин, которые не присущи мужчинам с высоким тестостероном. Тестостерон дает меньшую чувствительность, одиночество, решительность, напористость, желание уединиться. И за это мужчин любят, уважают и ценят. Чем меньше у мужчины тестостерона, тем больше он становится женщиной. Это печальный факт, которым мы наблюдаем, когда выходим на улицу.

## **27. Как спасти отношения, брак и не разводиться**

Нужно понимать, что для мужчины андропауза (когда снижается его тестостерон) – это сложный этап, и партнеру нужно внимание. Я говорю про долгосрочные отношения. У мужчин критический возраст 30-35-40 лет. Падает тест и либидо, появляется усталость. Рядом молодые бычки, которые быстрее, чем он. Нужно это понимать и принимать. Необходимо внимание от партнерши. Ну, и работа самого мужчины тоже по корректировке своего гормонального фона: снижение пролактина и эстрадиола, повышения тестостерона и анализ гспг (это минимум).

## **28. Пролактин у мужчин после рождения ребенка**

С рождением ребенка у матери растет пролактин – это естественно. У мужчин в этот период (до и после родов) тоже растет пролактин, но при этом еще и падает тестостерон. Чисто эволюционно это сделано, чтобы удержать мужчину в доме. Если низкий тестостерон, значит, низкое либидо. И он не пойдет изменять партнерше. Мужчина больше сидит дома, защищает свое потомство и женщину. Это обычно проходит через 6-9 месяцев. После этого гормоны стабилизируются. Поэтому в этот период партнеры друг друга не хотят, они хотят заботиться о потомстве.

## **29. Как влияет пролактин на женщин**

Обычная история, что женщины идут в психологию, потому что это саморефлексия. Чтобы подумать, чтобы понимать, как что функционирует. Психология – это ступень, когда ты не хочешь делать, а хочешь разобраться, как это работает. Похожий пример, человек в беде, и вместо того, чтобы выбираться оттуда, он думает об этой проблеме. Женщины поэтому любят эзотерику, психологию, потому что у них высокий пролактин.

### **30. Самоудовлетворение – это очень вредно**

Когда ты онанируешь, то у тебя повышается пролактин, эстрадиол и падает в ноль тестостерон. Пролактин – это гормон саморефлексии и думанья. Заботы о себе, зависания в своих мыслях. Это хорошо, когда ты делаешь это один раз. Но постоянно пребывать в таком состоянии, особенно мужчине, это вредно. Так что делай это в рамках. Ограничь себя. Помни, что если ты делаешь это каждый день, то твой дофамин не успевает восстановиться (30 дней надо).

## **31. Противопоказания к спорту**

Если каждый день заниматься спортом, то вы приводите в негодность всю свою систему, и пролактин будет повышаться. Один раз хорошо позанимался, а на следующий день мышцы болят. Гормональный фон в день отдыха будет совершенно другой. Пролактин высокий, тестостерон низкий, потому что при занятиях спортом он повышается, но если перетренироваться до утомляемости, если делать это постоянно, то это идет во вред здоровью. Организму нужно восстанавливаться. Не пренебрегай периодикой нагрузок. Соблюдай принцип постепенного повышения интенсивности

## **32. Если у мужчины повышенный пролактин**

Нужно сдавать на анализы раз в год, если вам больше 40 лет, то каждые полгода. Если заметили в анализах повышенный пролактин, то это будет угнетать ваше либидо. На одной чаше весов пролактин и эстрадиол, а на другой тестостерон. Если у мужчины повышенный пролактин, то либидо падает. Постоянная саморефлексия, мысли, нежелания что-то делать. Либидо – это делание с латыни, это хотеть жить. Для мужчин самое главное – это качать свой тестостерон и держать пролактин в рамках (снижать в нули тоже не рекомендуется).

### **33. Дофамин и его опасности**

Он вызывает привыкание, как у алкаша или наркомана. Гормон дофамин движет нас вперед. Гормон выделяется на неожиданную радость. И вам хочется его больше и больше. Этот гормон вызывает привыкание. Больше вкусной еды, больше половых связей, больше всего необычного. Многие психотипы стремятся получить этот дофамин, и это приводит их к алкоголизму или наркомании. Осторожно со своими удовольствиями. Есть разница между удовольствием и наслаждением. Удовольствие – это дофамин. Наслаждение может почувствовать только зрелый человек без страстей. Стремитесь к этому, вы же не животные.

## **34. Как уйти от вредных зависимостей**

Есть принцип в медицине, что болезнь развивается по чуть-чуть, потом нарастает и достигает кризиса. И человек может умереть. Выздоровление развивается по той же шкале, но наоборот. Сначала идет кризис, а потом все лучше и лучше. Все эти зависимости от высокого уровня дофамина, чтобы от них избавиться, нужно переждать 30 дней. Это период восстановления рецепторов дофамина. Эти дни самые сложные, потом все будет только лучше и лучше.

## **35. Кто управляет нами**

Классный пример, как дофамин управляет нашей жизнью. Вы прогуливаетесь и видите летящий самолет. Вы удивляетесь и думаете, что он летит в какие-то теплые края, где бы я сидел на пляже и кушал кокосы. У всех такое есть, это какая-то внутренняя ностальгия. Или вы летите в самолете и думаете, как круто было бы сейчас в поезде поехать. В автобусе едите и думаете, что поеду лучше в метро. Наш мозг всегда ищет место, где было бы лучше. Это наглядные примеры, в какие игры с нами играет молекула дофамина. Отслеживайте это и возвращайтесь в момент здесь и сейчас, как бы эзотерически это не звучало.

### **36. Чистка зубов после еды**

Утром и вечером мы приучены чистить зубы. Когда ты, например, чистишь свои зубы кедровой смолой, жвачкой или пастой ты очищаешь полость рта. А зачем? Есть такой гормон дофамин, ты поел – он повысился. Когда у тебя в полости рта остаются крошки от еды, то у тебя послевкусие от еды остается, и дофамин продолжает вырабатываться. Чтобы от него избавиться, ведь он уже не нужен, то нужно чистить зубы и полость рта. Кедровая смолка, забрус или обычная чистка подойдут.

## **37. Измены из-за дофамина**

Почему хочется измен после года отношений? Из-за одной молекулы, которая управляет жизнью человека. Это молекула гормона дофамин. Поэтому вам хочется быстрее, выше, сильнее, лучше и что-нибудь новенькое. Это касается людей, которые в отношениях больше года. После этого срока большинство пар расходится, потому что хочется чего-нибудь новенького. В отношениях не нужно стремиться к дофамину, а нужно стремиться к окситоцину и партнерству (через 12-18 месяцев гормоны дружеской любви включаются), к долгой совместной жизни. А дофамин нужно искать в своем деле, нужно захватывать новые вершины.

## **38. Удовольствие и наслаждение**

А люди то в целом не удовлетворены именно потому, что не понимают разницы между этими понятиями. Есть удовольствие, а есть наслаждение. Это две разные вещи, удовольствие – это пожрать, выпить пиво, потрогать грудь возлюбленной, заняться мастурбацией. Это низшие удовольствия, даже не людей, даже не животных, а тараканов. А есть наслаждения, которое ты сам добыл собственным трудом. Поэтому не нужно праздновать дни рождения до 30 лет. Нужно наслаждаться результатом своего труда, наслаждаться детьми, которых ты вырастил. Наслаждаться бизнесом, который построил. Это совершенно другой уровень. Удовольствия и наслаждения: наслаждение надо заслужить, удовольствие равно походу в магазин за пивом. Удовольствие – это слабый путь, не приносящий плодов и гордости за себя.

### **39. Болезнь кремниевой долины**

Этим сейчас страдает большинство. Мы все на телефонах, в гаджетах. Это нереально нагружает наш мозг. Мозг к этому абсолютно не готов. Это постоянный стресс. Снижает тест и вызывает одни сплошные негативные эффекты. Устраивайте инфоголод. Убираете в 7-8 часов вечера телефон. Тем более если ваша работа не связана с телефоном, соц. сетями и интернетом. Он вам вообще не нужен. Ложитесь спать вечером, проводите время с семьей, снижайте стресс.

## **40. Формула любви**

Дофамин, серотонин, адреналин – это дает любовь. Когда вырабатывается дофамин, когда светит солнце, когда есть движение, то тогда вырабатывается серотонин. Также адреналин. Это все способствует тому, что поздней весной, летом и ранней осенью вы начинаете больше влюбляться. Такой микс дает удовлетворенность, вам становится хорошо. Отпадает стресс, светит солнце. В Санкт-Петербурге, где солнца почти нет, все ходят грустные и депрессивные, а в Сочи люди уже повеселее. В Краснодаре – еще счастливее. Включение этих гормонов способствует влюбленности.

## **41. Спорт и дофамин**

Спорт просто необходим мужчинам и женщинам. Он повышает дофамин. После 20 минут легкого бега дофамин максимальный. А после двух часов, когда отдохнули, у вас дофамин замещается серотонином. А серотонин отвечает за циклы бодрствования и сна, от этого вы лучше начинаете спать. Ты спишь лучше, потому что отдал физические силы. Easy.

## **42. Альдостерон и вода**

Физиологическое повышение альдостерона наблюдается при избыточном приеме воды, физической нагрузке, бессолевой диете и беременности. Напомню, что альдостерон является гормоном коры надпочечников, и поэтому, принимая избыточное количество воды, ты ушатываешь свои надпочечники также, как и недопивая в течение дня (бери за основу 30 мл на кг веса и не пей больше своей нормы). Избыток также вреден, как и недостаток.

### **43. Дело своей жизни, как самый важный фактор здоровья**

Есть такая поговорка «Когда псу заняться нечем – он лижет себе яйца». Тут похожая ситуация. Когда тебе нечем заняться, ты начинаешь заниматься всем подряд, чтобы получить легкие удовольствия. Выпить пива в кабаке с друзьями, самоудовлетворить себя и т.п. Совершенно простые удовольствия на уровне таракана. А когда у тебя появляется собственное дело, то у тебя начинает хватать забот. Тебе не до онанизма, ты крутишься, как белка в колесе. Ты горишь своей идеей, это совсем другой уровень. И тебе вот совсем не до ублажения себя, потому что понимаешь, что это заберёт у тебя созидательную энергию и потом снова надо будет её копить.

## **44. Творчество, эстрадиол и занятия железками**

Преобладание творчества в жизни мужчины делает его женщиной. Уходит тестостерон, преобладает эстрадиол (очень творческий гормон). А эстрадиол вместе с пролактином дает такие состояния, в которых ты думаешь и чувствуешь больше. А чувства – это любовь. Если сюда намешать еще сезонные гормоны, то это любовь, романтика и вообще больше ничего не нужно для жизни. Есть поговорка: «Делом займись, и делу уступит любовь». Если в твоей жизни больше творчества, то тебе со своими инстинктами совладать тяжелее. Немного ограничь его и добавь больше спорта – так ты хоть повысишь тестостерон и сможешь контролировать свою эмоциональную амплитуду.

## Напутствие после второй главы

Корректировать гормональный фон самостоятельно – не стоит. Гиблое это дело на уровне новичка. Да и профессионалы часто делают ошибки.

Также не рекомендуется сдавать анализы ради сдачи анализов. Лечить ненормированные цифры анализов тоже не стоит. Всё это может очень плохо закончиться.

Чтобы избежать разочарования, данную главу следует расценивать, как совещательный голос на семейном совете. Не решающий.

То есть, в следующий раз при приеме у специалиста по эндокринологии, прочитай мои материалы по гормонам. Вооружись знаниями. И будь готов задавать правильные вопросы.

Так что, благодарю тебя за прочтение этого инструментария. Спасибо, что уделяешь время своему здоровью. Это важно. Пожалуй, это самое важное в жизни.

Ещё больше материалов ты можешь найти у меня в соцсетях (инст alexeybelove) и на моем сайте ([taplink.cc/alexeybelove](http://taplink.cc/alexeybelove)).

## ГЛАВА 3. КАК ПОДНЯТЬ ЛИБИДО

### Вступление

В этой главе представлены способы повлиять на самый важный аспект жизни – на желание жить. Я придерживаюсь мнения, что либидо – это не только и не сколько сексуальное влечение к противоположному полу, а нечто бОльшее.

Без тяги к новым свершениям, без любви к жизни во всех её проявлениях, без страсти к партнёру, в конце концов, человек бы лежал бревном на диване и вообще ничего не делал бы. Мне физически больно видеть подобных тюфяков. Поэтому и создан этот гайд, в котором даны методы и фишки поднятия этого самого либидо с точки зрения гормональной тематики.

Данный материал классно дополняется другими моими материалами, не связанными с гормонами: «Как поднять энергию», «Как лучше спать», «Как повысить иммунитет». Всё это об одном – о том, чтобы активнее жить отмеренный нам кусок времени. Чего тебе и желаю. Во благо и в путь по поднятию либидо, если оно у тебя упало куда-то.

## **1. Аминокислоты аргинин и цитруллин**

Средство от болей в голове и головке. Нужно расширить ваши сосуды, чтобы кровь при-текала к вашим органам. А потом сходить в зал и усилить этот эффект. Эффект пампа, чтобы кровь быстрее разносила все полезные вещества до всех нужных мест, можно достигнуть за счет аминокислоты аргинин. Для спортсменов это эффект пампа, мышцы будут более красиво выглядеть, а для обычных людей это отсутствие болей в голове. Все трубки, по которым течет кровь, расширятся, что благотворно скажется на здоровье. Также, естественно, аминокислоты аргинин и цитруллин расширяют сосуды в половых органах, что само собой повышает либидо. Используйте.

## **2. Почему падает либидо у мужчин до родов их женщины и после них**

Учеными это доказано. Это сделано эволюционно, чтобы удержать мужчину дома, чтобы повышенные значения тестостерона не бомбили ему голову. Чтобы он не искал себе приключений, а защищал потомство, сидя дома. Они превращаются из brutальных альфа-самцов с высоким тестом в супер заботливых папочек. Через полгода – год это все выравнивается. Это все игра эволюции для удержания мужчины у домашнего очага.

### **3. Когда надо сдавать на анализы**

Женщина, отправляй своего мужчину на анализы, если видишь эти симптомы. Если видите признаки пониженного либидо: дряхлость мышц, плохое настроение, неуверенность в себе, ожирение, вялость, нерешительность, плохое самочувствие, психические нарушения, «женское» поведение. То заботливо к нему подойдите и попросите сдать на гормоны. Естественно, реакция будет агрессивная, но ваша задача медленно, но верно и с заботой это сделать. Мужчина боится потерять все мужское в себе, поэтому через какое-то время согласится. Всего 3 анализа: ГСПГ, тест общий и свободный. И тогда мужчины поймут причины своего поведения и состояния.

## **4. Как увеличить размер члена**

У мужчин есть огромное количество комплексов по размеру и длине члена. Причиной этих комплексов является и пониженный тестостерон. Вторичные половые признаки – это волосатость, это все тестостерон. Учеными доказано, что на 20% твердость члена зависит от тестостерона. Мужчины, повышайте тестостерон и не парьтесь. Ходите к психологу, убирайте блоки и идите вперед к своим целям. Ваша жизнь измениться кардинально, если у вас повысится тестостерон.

## **5. 5 вещей для повышения тестостерона**

Нужно отрегулировать питание, чтобы было меньше углеводов, больше белка и полезных жиров. Нужно также заниматься физическими упражнениями. Это основа. 60% своего веса на штанге и приседать. Нужно откровенно поговорить с психологом, а лучше с сексологом. 4-ый компонент это таблетки ВИАГРА. Иногда нужно их использовать. Но лучше сначала попить различных отваров из трав (фитотестостерон). И последний очень важный компонент – это работа с головой.

## **6. Ты 100% не знаешь этого про мелатонин**

Да, он управляет сном, здоровьем, засыпанием и т.д. Также его главная задача – это управлять выработкой гормонов в гипоталамусе, в определенной его части. Что дальше уже управляет гормонами в гипофизе. Они и отвечают за ваше переедание (грелин, лептин) и за стресс (кортизол). Именно поэтому важно, чтобы он хорошо выделялся. Очень важно хорошо спать. Отсюда проблемы с либидо, если вы не спите хорошо. Это научное объяснение.

## **7. Женщины могут быть вегетарианками, а мужчины – нет**

Теоретически женщины могут быть вегетарианками, потому что у них ГСПГ и так выше, чем у мужчин, но все равно нужно будет терпеть пониженное либидо и повышенную утомляемость. Не самые лучшие ощущения. Не надо также отговаривать веганов от этого типа питания. Может, это им нравится и подходит по типу психики. В этом случае, чтобы избежать побочных в виде улетания в другие миры, в космос, то можно применить гормональную терапию. Не пугайтесь этого слова. Сейчас есть способы ввода тестостерона без уколов и иглы. Есть пластыри и гели. Также, для женщин, есть смазки с эстрогеном, которые можно использовать во время секса. Для мужчин ГСПГ – это враг.

## 8. Что самое главное при оценке мужского члена

6 показателей. Комплексы мужчин по поводу своего органа и его параметров просто шокируют. Было проведено исследование, в котором женщин спросили про значение размера члена. Вот такие были ответы по порядку, что для женщин важно в вопросе мужского полового органа:

1. Общий вид. Как он выглядит.
  2. Растительность. До 40 лет женщины предпочитают без волос, после – с волосами.
  3. Длина.
  4. Диаметр.
  5. Внешний вид головки.
  6. И только на шестом месте – размер.
- Мужчины, не парьтесь из-за размеров!

### 9. Порно – это зло

Откуда комплексы у мужчин по поводу их члена? Все родом из детства. Когда в пубертатном возрасте играют гормоны, когда сложно устоять и не купить журнал Maxim или посмотреть на другой контент с обнаженными девушками. Ты смотришь на них, возбуждаешься и начинаешь ублажать себя. Самое страшное, что в психике запускается механизм сравнения. Ты сравниваешь себя с мужчинами, у которых член больше в разы, потому что это их профессиональная деятельность. Это все запечатывается в голову, потому что это сильная эмоция. И по факту, во взрослом состоянии, мужчина уже и не знает, откуда у него столько комплексов в сексе. Ответ – в башке. Чистите свою голову. Ходите к психологу.

### **10. 3 этапа полового акта**

Это чисто для мужчин, чтобы понимать все процессы, из которых состоит половой акт. Если возникнут проблемы, которые могут случиться с каждым, чтобы вы могли самому себе ответить на возникающие вопросы. 1. Желание = либидо. Если есть желание – есть либидо. Если нет – с этим нужно работать. 2. Сам половой акт с эрекцией и эякуляцией. Хорошая ли эрекция? Хорошая ли эякуляция? 3. Удовлетворение от самого полового акта. Тут, если есть проблемы, то они связаны с психологией.

## **11. Женщины за 30 самые сексохотящие**

Парень до 25 лет по природе живет с высоким тестостероном. В это время у женщины преобладают эстрогены, и ее голова витает в облаках. Это женственность и материнство. Хочется романтики. А с возрастом женщина начинает себя больше осознавать, и у нее растет тестостерон. Поэтому она начинает больше получать удовольствия от секса. 30-40 лет – это просто отличный возраст для наслаждений у женщины.

## **12. Высокоинтенсивные тренировки – это бред**

Спорт убивает главного врага мужчины, а это кортизол. Тестостерон больше укрепляется в организме мужчины. Мужчина больше хочет жить, больше хочет радоваться. Тестостерон идет вверх, а кортизол – вниз. Они оба производятся из одного источника – холестерина. Но есть и оксидативный эффект. Это когда супер интенсивные тренировки идут во вред. Потому что скапливается много стресса за такие тренировки. Это перетекает в хронический стресс. Так делать нельзя. Не нужно ломать себя. Отдыхайте между тренировками. Восстанавливайтесь достаточно. Стрессов и так хватает – не накидывайте себе ещё.

### **13. Вред вегетарианства**

Это вредно именно для мужчины (веганство, вегетарианство, сыроедение и т.п.). Все сложилось эволюционно. Миллион лет мужчины и женщины жили в одних условиях. Относительно недавно стали разводить скот, чтобы не было потребности в охоте и рыбалке. Но даже подсознательно, когда мужчина идет в ресторан, он ищет что заказать из мяса, птицы и рыбы. А женщина смотрит на салатики, десерты. Наш организм не успел выработать ферменты для переработки несвойственной пищи. Мужчины все времена были охотниками, рыболовами и искали добычу. Их просто тянет на это все. Недостаточно ферментов – пища будет хуже перевариваться и давать меньше полезных веществ телу.

## **14. 2 ореха кушать каждый день**

Кушай фисташки, тогда будет тебе счастье. В них содержится цинк, селен. Лучше есть их на ночь, потому что они способствуют выработке мелатонина. Будешь спать, как младенец. Орехи – очень крутая вещь. В арахисе содержится триптофан. А триптофан – это хорошее настроение. Таким образом, внедряй в рацион эти 2 ореха – арахис днём и фисташки вечером.

## **15. Рецепт долгожителей Кавказа**

Вкусные отвары из трав Кавказа. И мед. Добавляешь мед в отвар и пьешь. Главное – не в горячую воду добавлять. Добавляешь еще имбирь и лимон. Доступный всем коктейль, и очень полезный для иммунитета. Ты начинаешь себя чувствовать намного лучше. Мед, пыльца – это природные анаболики. Мед нужен натуральный, без глюкозы в процессе его производства. Любые травы также являются мочегонными средствами. Что будет огромным плюсом для организма и твоей мочеполовой системы.

## **16. Самые нужные минералы для мужчины**

Для потенции и либидо. Цинк и селен. У обычного мужчины их нет в рационе. А зря, ведь это мужское здоровье и сила. Они стоят копейки и дают моментальный результат. Кушай цинк и сразу видишь результат. Селен обладает специфическим запахом и продается в таблетках. Буквально через 5 дней приема ты ощущаешь рост либидо и потенции. Кушай во время еды. И наслаждайся изменениями во всем теле.

## **17. Специальное упражнение**

Чтобы к мужскому органу прилиwała кровь. Упражнение называется: «Упражнение Кегеля». Ты представляешь, что идешь в туалет, и вместо мочеиспускания, ты как бы задерживаешь струю. Ограничения: не делайте по 1-2 тысячи повторений за подход. Возможны мышечные спазмы. Делай 30-50-70 раз за подход. И ты заметишь результат. В этом упражнении напрягается не только половой член (и насыщается кровью), но и мышцы ануса, что благотворно скажется на пищеварительном процессе.

## **18. Массаж, где и куда**

Массажировать себя во всех местах. Не онанировать, а массажировать. Ноги, руки, тело. Висцеральный массаж (живот). Это нужно для расслабления всего тела. Чтобы не было спазмов, зажимов, триггерных точек. Чтобы был хороший кровоток и очищение лимфы. Хорошее самоощущение гарантировано. Лучший вариант – это массаж от партнерши. Некоторые натуропаты даже утверждают, что люди плохо спят из-за мышечных напряжений – сходи на массаж, убери спазмы и посмотри, как будешь спать (ответ: лучше).

## **19. Как и какой душ принимать**

Контрастный душ 1 раз в неделю. Чтобы не износить свои надпочечники каждодневными процедурами. 7-8 раз до ледяной и теплой воды. Главное – не каждый день. А в другие дни просто используй другие инструменты для повышения либидо. Не надо принимать тепловые процедуры каждый день – это очень серьезная нагрузка на надпочечники. Делай перерывы.

## **20. Корень крутой травы**

Есть такая трава «маралий корень». Если короче, то левзея. Просто заварить в термос. 3-5 столовых ложки трав. Пить утром, чтобы к вечеру повысилось либидо. Это натуральный способ. Продается у травников. Вызывает прилив натурального желания сексуальной активности. Этот метод пришёл к нам от оленей, которые в сентябре-октябре начинают «гон», раскапывая землю и поедая эти корни в безумных количествах.

## 21. Супер таблетка

Левзея П. 230 рублей в аптеке. Если виагра синего цвета, то эти таблетки розового цвета. Эти таблетки действуют на мозговую активность. Это экстракт, который считается природным анаболиком. Мышцы быстрее восстанавливаются, самочувствие улучшается. Хорошо для мышц, головы и потенции. То есть это просто более удобная форма, чем отвар из корней из пункта выше. Результат не сказать, что тот же в плане либидо (несколько меньше по моим ощущениям), но в плане разгона мозга ощущается сильнее.

## 22. Набор экстрактов

Mens formula от фирмы вертера. Рабочая вещь для потенции. Сельдерей, клюква, черника, водоросли, шиповник, виноград, пшеница, мята, элеутерококк. Натуральные вещи для мужчин. 2-3 таблетки с утра перед едой за 15 минут. Есть такая же для женщин, но там название Woman's health. В составе одни натуральные компоненты. Вещь классная, но по-моему опыту организм через месяц-два привыкает к ней, и эффект снижается.

## **23. 60% веса бери на приседе**

Тренировки очень важны. Это база. Ходите в тренажерный зал и приседайте с весом (60 % от массы тела). Попил чай (рекомендованный выше) и к снаряду. Таким образом, ты повысишь себе потенцию. То есть важно, чтобы кровь прилиwała к твоим половым органам, разнося полезные вещества. Идеально было бы до тренировки принять аргинин, цитруллин, креатин, триптофан и пойти тренироваться. Во время тренировки сосредоточиться на технике, и внимание заострить на мышцах ног (без музыки лучше).

## **24. 2 вида ноотропов**

Нанотропил и ноотропил. Побочные эффекты (ну это не совсем побочные в плохом смысле слова): долгое время бодрствования, повышение либидо. Они влияют на мозг. Ты начинаешь думать быстрее. То есть либидо вверх, мозговая активность вверх и бессонница привет. Имей эти параметры в виду и старайся не принимать эти вещи после 17:00 – долго не сможешь заснуть. Но если ты работаешь ночью, то все ок. Эффект у этих ноотропов накопительный.

## **25. Бей людей**

Единоборства. Занимайся боксом или другими ударными видами спорта. Побей хорошенько тренировочную грушу. Или лицо партнера. И будешь счастлив. Полюби бить людей, тогда тестостерон пойдет вверх. Всё лишнее спадает, и остаются только первобытные инстинкты. В этом есть своя мужская романтика.

## **26. Смесь из 5 специй**

Есть на каждом рынке. Перец красный и черный, куркума. Можно смешать с медом. Хороши и грузинские смеси. Южные мужчины отличаются повышенным либидо именно благодаря этим продуктам. Мака перуанская, как травка тоже хороша для либидо. Катуаба, перец кайенский. Это все есть на рынке, не нужно ничего заказывать. Берешь овощи, замешиваешь в салат, сыплешь приправы на вкус выше, заливаешь вкусным растительным маслом и фантастический обед для силы и крепости мужчины готов.

## **27. Чеснок для шишки**

Не нужно много, чтобы поднять либидо. Нужно кушать чеснок. Он убивает паразитов, которые сосут вашу энергию. Все возможные плюсы есть в чесноке. Если ваша девушка не любит чеснок, то засуньте чеснок в нее. Потому что чеснок очень хорош для мужского органа. Раньше говорили, что лук лечит все недуги, а я говорю, что чеснок лечит все недуги и дает здоровье. Но опять же надо быть осторожнее – не надо наедаться им всласть, делай перерывы: сегодня съел один стакан (чистка Чингисхана), завтра не ешь, послезавтра опять.

## **28. Что нужно кушать обязательно и чем заменить**

Нужно кушать арбуз. Если лето и есть возможность, то нужно кушать обязательно. Чаще будешь ходить в туалет, половая система будет лучше работать. Пещеристые тела на мужском органе будут в восторге. Если нет арбуза, то кушай аминокислоты цитруллин, аргинин. Ходи в тренажерный зал и занимайся спортом. То есть в арбузе как раз и содержится аргинин. Так что арбуз всему голова.

## **29. Какое масло есть и почему**

Льняное масло. Нерафинированное, дезодорированное. Натуральное. Добавляйте в огромных количествах в ваши салаты. Для мужчины есть важное правило, что 2 важных гормона вырабатываются из холестерина. Это тестостерон и кортизол. Если нет хорошего холестерина, то ничего вырабатываться не будет. Не будет и либидо. Меняйте масло. Пробуйте льняное, конопляное, масло расторопши и т.п. Они ооооочень вкусные.

### **30. Убери жир с живота**

Чтобы повысить либидо, нужно убрать жир с живота. Живот должен быть плоским, не обязательно с 8-ю кубиками пресса. В жире вырабатывается эстроген, а это женские гормоны. Для женщины небольшой животик – это нормально. Для мужчин – это ужас. Самое простое – почисти рацион от муки и сладостей, добавь воды.

### **31. Роль пролактина по утрам для мужчины**

Выделение пролактина в течение суток носит пульсирующий характер. Когда спишь, его уровень растет. После пробуждения пролактин резко падает, достигая минимума в поздние утренние часы. После полудня снова рост. Поэтому в базе либидо у мужчин самое высокое с утра, когда вдобавок к низкому пролактину, высокий тестостерон.

## **32. Откуда берется избыточное желание секса и онанизма**

Да людям нечем заняться, вот и начинают удовлетворять себя самостоятельно. Было бы дело собственное, были бы отношения, конечно, было бы все по-другому. А так, молодые люди с пубертатным периодом: заняться нечем, а гормоны играют, потому что повышены. Вместо того, чтобы вкалывать на своей работе или на своем деле и зарабатывать деньги, они сливают свою энергию в унитаз. Классная история, но вся концепция полового воздержания идет из одной темы, что люди просто не терпят. Вот и все. Боятся сиюминутной боли.

### **33. Почему вы не занимаетесь спортом?**

Никаких преград для занятий спортом в наше время нет. Даже эспандеры для рук можно считать физической нагрузкой. Если у вас нет спорта, то у вас нет энергии. Если так, то вам хочется ее моментально увеличить. И единственный способ так сильно выработать дофамин – это онанизм. Если не можете себя заставить заниматься спортом – записывайтесь в секции. После физ активности вырабатывается дофамин, и он достигает пика через 2 часа после занятий спортом; потом вступает в дело гормон серотонин и у тебя улучшается настроение, спать ты начинаешь лучше.

## **Напутствие после третьей главы**

Либи́до и мори́до вечно борются в нашем мире. Мори́до всегда побеждает на долгой дистанции. Либи́до всегда в плюсе на короткой. Это главный принцип жизни – мы все когда-нибудь умрем. Но в это не верится.

Подняв либи́до за счёт инструментов выше и благодаря моим другим материалам по здоровью, мысли о мори́до на какое-то время тебя покинут. Думай о смерти или думай о жизни.

Занимайся жизнью или занимайся смертью. Желаю тебе всяческих успехов в своей жизни. Счастья, высокого дохода и развивающих отношений. С жаждой жить всё возможно. Тебе в помощь мои материалы дальше и в инсте alexeybelove.

## ГЛАВА 4. МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

### Вступление

Мужчины, как вид, гибнут. Это печально. Благо, что на постсоветском пространстве всё ещё не так плохо. Социально и материально развитые страны обогнали весь мир, но какой ценой это было сделано? Они заплатили цену в мужском здоровье. Куда там не посмотри, видишь непонятных особей вроде бы мужского пола, но совершенно потерянных и уставших. Нельзя этого допускать у нас. Мы всё же сохранили пока ещё чисто мужские очертания и повадки.

Так давайте же все вместе возьмёмся за улучшение генофонда! Я верю и по своему горькому, личному опыту знаю, что такое быть слабым, гонимым и в депрессии. Все это – следствие некорректного подхода к своему здоровью. Можно и нужно его улучшать. Но не тыкаясь пальцем в небо, пробуя всё подряд, а точно анализируя самые важные показатели жизнедеятельности.

Я говорю про гормоны. Почитайте материал ниже, сдайте анализы, сравните с тем, как должно быть по другому моему материалу, и только после этого, более точно, беритесь за процесс непрерывного улучшения своего здоровья. Ну, или продолжайте тыкаться во всё новое и блестящее: может к концу жизни и определите, что подходит именно для вас.

## **1. Мужские анализы на гормоны**

На какие гормоны нужно сдавать в лаборатории. Если вы плохо себя чувствуете, то, скорее всего, проблемы в стрессе. Стресс вызывает изменение в выработке других гормонов. Чтобы сдать на гормоны, нужно с утра ничего не есть и не пить, и как можно скорее сдать анализы на гормоны. Если попить, то изменится сахар в крови, соответственно, и изменится инсулин и т.д. Не испытывайте стресс, чтобы результаты были точными. Сдавать нужно на: тестостерон свободный и общий, пролактин, эстрадиол, ГСПГ, ТТГ, Т3, Т4, ФСГ, ЛГ.

## **2. Мужчины за 35 уже не нужны**

Почему женщины живут в среднем дольше, чем мужчины? Потому что репродуктивный возраст у женщин намного больше. Что с точки зрения эволюции выгодней сохранить особь женского пола, нежели мужского. У женщин заканчиваются менструации где-то в 50-55 лет, у мужчин же в районе 35-40 лет наступает андропауза. Либидо и тестостерон падают вниз, это научный факт. Поэтому, когда эволюция говорит: «До свидания, вы нам больше не нужны», то не стоит ей верить! Эволюция формировалась тысячи лет, а мы с вами живем в современном обществе, где развита медицина, есть бады, добавки и прочее. Жизнь нужно брать в свои руки и заботиться о себе самостоятельно с помощью спорта, добавок и прочего.

### **3. Я бью тревогу: мужчины, как вид, гибнут**

Каждый день я встречаю на страницах своих соцсетей мужчин до 30 лет, которые ко мне обращаются, и у них один общий портрет. Усталость, замученность, они вынуждены карабкаться по карьерной лестнице, девушка пилит и не одобряет. Постоянный стресс. Также есть соцсети, которые показывают им замечательную жизнь звезд. И вот в таком винегрете мужчины живут. Они смотрят на такую жизнь, и испытывают разочарование. В себе, мире, женщинах, обществе. Где-то внутри у них горит ярость. Потому что их обманули и загнали в клетки, из которых им всем не выбраться. Каждый будет просыпаться по-отдельности. И у нас осталось очень мало времени, чтобы восстановить популяцию мужчин. Не будет мужчин – не будет сперматозоидов. Это очень большая проблема, задумайтесь.

## **4. Почему каждая пятая пара не может забеременеть**

Раньше был один спектр проблем, а сейчас проблемы абсолютно другого рода. Раньше люди думали о совершении аборта, а сейчас 1/5 пар не может забеременеть. Это огромное число, связанное с тем, что у мужчин снижается количество тестостерона в яичках, а у женщин, наоборот, повышается тестостерон. Мужчины становятся женщинами, и у них повышается эстроген и понижается тест. А у женщин наоборот. Отсюда невозможность забеременеть.

## **5. Андропауза у мужчин**

Каждый год минус 2% тестостерона. Все слышали про менопаузу у женщин, которую придумала эволюция. У женщин просто выключается процесс менструации, женщина становится раздражительной и агрессивной. А вы знали, что у мужчин тоже такое есть? Называется андропауза. У мужчин максимальное значение теста происходит от 14 до 40 лет. Мужчины все кайфуют и наслаждаются жизнью. А после 40 лет в среднем на 2% каждый год снижается тестостерон. Но это было лет 10-20-30 назад. Сейчас показатели низкого теста свойственны и людям до 30 лет. Это беда. Утомляемость и плохое состояние приходят уже в таком раннем возрасте. Так что абсолютно необходимо поддерживать своё мужское здоровье всеми возможными способами.

## **6. Ещё раз про отсутствие мяса**

Вегетарианство – возможная причина депрессии и плохого либидо у мужчин. У нас очень женственное общество. Девушки могут увлекаться вегетарианством. Они считают, что от этого становитесь чистыми, свежими и улучшается состояние кожи, также живешь до 150 лет. Но у женщин выше ГСПГ, им можно веганить. Но попробуйте есть красное мясо 2-3 раза в неделю. И посмотрите, как на вас это влияет. Мужчинам к этим новомодным течениям нужно относиться более осторожно. Также важно и нужно знать свой психотип по типологиям личности (Психософия, Хьюман дизайн).

## **7. Признаки воспаления простаты**

4 признака воспаления простаты и что с ними делать. Косвенные причины воспаления простаты: частые походы в туалет по-маленькому ночью (мочевой пузырь не держит ничего), снизился напор струи, усталость и утомляемость, снизилось либидо, приходится дольше, чем раньше ждать первой капли при походе по-маленькому. Провокацией к острой фазе заболевания может стать сильный стресс. Основные признаки воспаления вам скажет врач. Мужчины, ходить проверять простату до 35 лет – надо 1 раз в год; после 35 – раз в полгода.

## 8. Тестостероновая терапия

Если вы хотите долго и счастливо жить, но при этом больше не хотите детей, то вам советуется тестостерон. Гелем, пластырем или уколом. Раньше думали, что в 40 лет у мужчин каждый год начинает на 2% снижаться тестостерон. Сейчас же это происходит в 30 лет. Из-за постоянного стресса. Кортизол – самый большой враг мужчины. Тест падает вниз, отсюда бессонница, покалывания вокруг сердца и т.п. При применении тестостерона извне, таких эффектов не наблюдается, и мужчина снова наливается здоровьем. Однако, вполне вероятно, что детей уже ему не видать. Так что подумайте над этим: если уже не надо детей, то смело пользуйтесь советом по использованию экзогенного тестостерона.

## **9. Лечение диабета**

Есть виды лечения против диабета. Диабет идет рядом с ожирением, а ожирение изучается давно. Если у вас пониженный тестостерон и повышенный эстроген, то вы толстеете по женскому принципу (жир на боках, на животе, бедрах). После этого у вас повышается риск заболевания диабетом. Вывод: измени питание, лучше спи. И только после этого можно сделать субституцию тестостерона (замещение своего), и тогда возможна ремиссия диабета.

## **10. Сухой половой акт**

Это когда мужчина не кончает в конце полового акта. Нет никакого выделения. Женщин это устраивает с точки зрения гигиены. Но мужчину это категорически не устраивает. Это может быть одним из пунктов, из-за которых падает либидо. Чтобы его поднять, нужно разобратся со своей мочеполовой системой. Есть моча, а есть сперма. Они разделены специальным сфинктером. Если сфинктер начинает пропускать сперму в мочу, то она выходит с мочой, и во время полового акта она не выходит. Это лечится, все ок.

## **11. Перегрев машинки и паховой области**

Самая большая опасность для здоровья мужчины. Она находится у мужчин между ног. Природа вынесла природные органы за пределы тела, чтобы они там не перегревались. Поэтому так опасно часто принимать горячие ванны и ходить часто в сауну. Даже ноутбук опасно ставить на яички. Не удивляйтесь тому, что у вас падает либидо, болит простата, ухудшается настроение, падает тестостерон и т.п. Берегите свое мужское здоровье. Не перегревайте паховую область.

## **12. Вред обтягивающего белья**

Много случаев проблем с простатой, с либидо, с раком члена из-за обтягивающего белья. Как нижнего белья, так и джинсов. Хорошо, что мода на обтягивающее белье проходит. Ладно, если человек пока молод и глуп. А если человек за 35 лет продолжает носить такое белье и удивляется проблемам с либидо, импотенцией, то тут уже дело с дырявой головой. Носите более свободную одежду – убережете себя от лишних проблем в будущем.

### **13. Рак яичек**

Часто он появляется у мужчин, страдающих стрессом. Бизнес, работа 24/7 вызывают этот стресс и рак яичек. Симптомы: постоянная усталость, раздражительность. Причины могут быть также в тестостероне, но ученые пока спорят на эту тему. Если у тебя очень повышен тестостерон, то у тебя, возможно, опухоль, которую нужно удалять. Опять же – сначала сходи и сдай на анализы. Не затягивай с этим.

### **14. 3 средства от увеличения простаты**

Обратите внимание на тыкву. Тыква, тыквенные семечки, тыквенное масло. Внедрите это в свой рацион. Это нужно сделать до 40 лет. Нас интересует показатель расширенности простаты. Простата не очень большая, как орган. Представьте хот-дог. Сосиска – это половой орган и мочевого канал, а булочка – простата в брюшной полости, которая окружает мочеиспускательный канал. 3,5 -4 см. Для здоровья нужна тыква, в ней содержится ситостерин, который положительно влияет на мужское здоровье.

## **15. 4 признака проблем с простатой**

Отслеживай эти вещи:

1. Частое мочеиспускание.
2. Слабое мочеиспускание.
3. Продолжительное мочеиспускание.
4. Долгое ожидание первой капли. Если у тебя есть такие признаки – проверь свою простату! Это очень серьезный орган у мужчин!

## **16. Бесплодие и количество спермы**

Бесплодие в паре зависит на 30% от женщины, на 30% от мужчины и на 40% случаев дисфункция бывает у обоих полов. Раньше, до 21 века сперматозоидов у мужчин было больше. 150 млн, а сейчас – 60 млн является хорошим показателем. Здоровье мужчин сейчас не на нормальном уровне. Проверьтесь, сделайте себе спермограмму.

## **17. Гормональные контрацептивы – зло**

Женщины принимают гормональные контрацептивы, которые опосредованно (не напрямую) плохо сказываются на мужчинах. Объясняю. Это гормоны, которые выводятся из организма женщины с мочой. А после проходят через канализацию, а затем выходят в природу. То есть они спокойно, без фильтрации, выходят в природные источники. Затем становятся частью грунтовых вод, отчего природа загрязняется. Поэтому даже в грунтовых водах содержатся эстрогены. Вот такая вода вредит мужскому здоровью. Поэтому и говорю, что необходимо пить дистиллят или очищенную воду.

## **18. 7 вещей, дающих мужчине бесплодие**

Эхх, надо написать 7 вещей, дающих мужчине бессмертие, но имеем то, что имеем.

Поехали:

1. Возраст, который не поддается контролю.
2. Стресс, который можно и нужно контролировать. Изучайте психологию, обращайтесь ко мне на консультацию.
3. Одежда, которую вы носите. Не носите узкую одежду, чтобы избежать проблем с половыми органами.
4. Перегрев. Не кладите ноутбук на свой мужской орган, не злоупотребляйте сауной.
5. Бисфенол А. Это пластик и бутылки из под воды.
6. Эстрогены в еде (соя, например).
7. Эстрогены в воде (дистиллированные). Избегайте всех этих вещей и будете здоровы!

## **19. Почему нельзя посещать баню и сауну**

Потому что это тепло. В этот момент вырабатывается пролактин, а это антагонист тестостерону. Мужчинам на постоянной основе ходить в сауну, баню, теплый душ и ванну – это плохо. На постоянной основе – это каждый день. Или сразу же после интенсивных занятий в тренажерном зале. Каждый день – вредно. Раз в неделю – норм. Кроме того, перегрев паховой области для мужчины вообще, в принципе, вреден.

## **20. Как женщины делают из своих сыновей девочек**

Мальчику одевают памперсы, потому что это удобно. Проблема в том, что памперсы создают «эффект термобани», а тепло для мужского полового органа – это вред. Для женщин тепло – это хорошо. Женщины, пожалуйста, одевайте своим мальчикам свободные трусы. И мойте их сами, не нужно поддаваться на комфортные меры, которые вредят его здоровью.

## **21. Кофе с булочкой или энергетик**

Это крутая вещь – ты кофе выпил и поднял этим себе кортизол. Возбуждился и пошел вперед. Углеводы и глюкоза – это энергия. Ты получил энергию, ты лучше думаешь. Суть в том, что мы биомашины. Если кортизол и энергия вверх, то у тебя появляется мотивация что-то делать, но это не просто так. Это за счет внутренних ресурсов организма. Эти ресурсы находятся в надпочечниках. Надпочечники работают на повышение и понижение стресса. И они от этого истощаются.

## **22. 2 стадии развития бесплодия у мужчин**

Первичный и вторичный гипогонадизм. Это снижение выработки тестостерона у мужчины в тестикулах, которое ведет к бесплодию. Первичный гипогонадизм возникает тогда, когда у вас есть бисфенол, который содержится в пластиковых бутылках, когда у вас есть эстрогены в воде и еде. Когда ваше белье узкое и обтягивающее. Когда вы перегреваете свои половые органы. Когда вы не следите за вашим тестостероном. Это все влияет на первичный гипогонадизм. Вторая стадия – прекращение выработки ФСГ и ЛГ. Это все ведет к мужскому бесплодию. Естественно, сначала надо убрать вещи, способствующие первичному гипогонадизму и вообще заботиться о повышении тестостерона.

## **23. Тестостерон лечит диабет**

Расскажу грустную историю. У моей мамы был диабет. Она колола инсулин, что со временем повышало ее вес. Ожирение стало причиной ее гибели (атеросклеротические бляшки и проблемы с сердцем). Замкнутый круг: человек колет инсулин, чтобы глюкоза его не беспокоила, это вызывает ожирение, а ожирение повышает нагрузку на сердце. Если бы мама занималась физическими упражнениями, то все было бы не так плохо, но если копнуть ещё глубже, то такой вид экспериментального лечения, как повышение тестостерона (извне) могли бы улучшить ситуацию.

## **24. 9 гормонов, влияющих на гомеостаз**

1. Кортизол.
2. Инсулин.
3. Тестостерон.
4. Эстроген.
5. Тиреоидные гормоны.
6. Лептин.
7. Соматотропин.
8. Адипонектин.
9. Грелин.

Следи за ними и с тобой будет всё в порядке. Что такое гомеостаз – это состояние организма, когда «всё ровно», то есть так, что ты вообще не замечаешь своего здоровья. То есть, если не замечаешь, то и проблем нет, и организм сам со всем справляется. Не за всеми этими гормонами возможно следить на постоянной основе, но при возникновении дискомфорта в теле, раза 2-3 в год на них следует сдать анализы. Цена вопроса будет 6-9 тысяч рублей в зависимости от клиники.

## **25. К чему ведет пониженный тестостерон**

Ожирение, боль и деградация мышц, бессонница. Психические нарушения, раздражительность, гнев, обиды, агрессия. Боль в суставах и мышцах, быстрая утомляемость. Если вы все это наблюдаете у себя, то сходите и проверьте 3 анализа: ГСПГ, тестостерон общий и свободный. В 80% случаев вы увидите, что тест свободный ниже референтных значений. Если это так, то у вас проблемы в гормональной системе. Нужно лечиться и восстанавливать гормональный уровень.

## **26. Я очень устал, стал ленивым и пассивным**

Все не нравится, не можешь работать, все плохо, седина, залысины, ожирение, отсутствие секса, тебе просто плохо. Это все признаки низкого тестостерона. Про либидо даже речи не идет. Ты начинаешь работать медленнее. Это часто замечается в 35-40 лет. Друг, разберись с гормонами и сдай анализы. Если мужчина сам не решается это сделать, женщины, пожалуйста, мягко направьте вашего мужчину на сдачу этих анализов. 2-6 тысяч рублей (в зависимости от количества анализов) и будет картина происходящего с мужчиной.

## **27. На какие гормоны нужно сдавать**

Свободный и общий тестостерон, ГСПГ, ФСГ, ЛГ, ТТГ, Т3, Т4, кортизол, пролактин. Этого набора гормонов тебе хватит за глаза. Если ты чувствуешь постоянную усталость, не хочешь жить, отсутствие секса, тебе плохо, ты ленив, то сдай эти гормоны. Женщинам также надо сдавать на эти гормоны, разве что добавить прогестерон и, если что-то болит по-женски, то и специфические гормоны (это уже на консультации со спецом можно определить). Всегда помните, что женщины более сложно устроены, чем мужчины и поэтому уход за их биоскафандром должен быть больше.

## **28. Период анализа стресса**

Если пролактин и кортизол в норме – почему падает тестостерон. Это для тех, кто в теме и сдал на гормоны. Если вы плохо себя чувствуете в этом случае, то смотрите не на сегодня, а на 3 года назад. Если у вас в течение 3-х лет что-то произошло стрессовое (увольнение с работы, смерть близкого человека), то это способствовало тому, что тест у вас стал намного меньше выделяться. Имейте это в виду. То есть анализ соотношения кортизол-тестостерон и влияние кортизола на тестостерон должно проходить на промежутке бОльшем, чем вы думаете (1-3 года). Анализируйте стрессовые события.

## **29. Идти ли к психологу?**

Прежде чем идти к психологу, проверь 3 анализа. Сходите в Инвитро, Хеликс и т.п. и сдайте всего 3 гормона: ГСПГ, тестостерон общий и свободный. Этого хватит, чтобы понять, что если ты веганишь и тест у тебя упал, то у тебя повышается ГСПГ. Отсюда усталость, сонливость, бессонница, отсутствие энергии. Сдай анализы и скорректируй гормональный фон. От этого ты не будешь страдать годами от депрессии, и не будешь сидеть на антидепрессантах.

### **30. Не выдумывай**

Если мужчина не чувствует проблем с нехваткой тестостерона, если считает, что все нормально и жизнь удалась, нет бессонницы и усталости, то не надо загонять себя в рамки того, что нужно повышать этот тестостерон. Также это касается женщин с ГЗТ (гормоно-заместительной терапией). Если вам кайф, то не надо себя накручивать и придумывать себе проблемы из воздуха по прихоти моды. Раньше говорили, что все проблемы из-за нервов, а сейчас говорят, что все болезни из-за гормонов. Это просто мода. Если нет симптомов, и все устраивает, то ничего страшного от того, что у вас низкий тестостерон.

## **31. Как читать анализ на гормоны**

Если тебе из 10 параметров не нравится 1-2, то самое глупое, что можно сделать – смотреть решения в интернете. Искать добавки и т.п. У женщин все зависит от фазы. Также присутствуют индивидуальные особенности каждого организма. Если написано «норма» в анализах, то это норма для человека, который сидит на диване. Не надо переживать и искать решения, когда 1-2 параметра не нравятся. А если все параметры, то тогда вот уже нужно. Подходите к этому вопросу критически, и если вы раз за разом получаете анализы с одним и тем же проблемным гормоном, вот тогда надо подробно изучать вопрос.

## **32. Как правильно сдавать анализы на гормоны**

4 тонкости:

1. Должна быть клиника, где ты сдаешь недалеко от дома, чтобы не испытывать стресс по дороге.
2. Нужно подождать 3 часа после пробуждения, потому что в эти часы высокий кортизол и пролактин. Также дофамин придет в норму.
3. Также нельзя ничего есть. А если сдаешь на глюкозу, то нельзя пить.
4. Если высокий кортизол, то показатели других гормонов будут неправильные.

### **33. 3 способа сдавать анализы на дофамин**

Дофамин – это гормон радости. Нужно, однако, знать, что это гормон неожиданной радости. Раньше нельзя было сдавать на дофамин в клиниках, потому что это гормон странный и изменчивый. Сейчас его сдавать можно тремя способами: 1) Венозная кровь. Здесь будут не совсем верные значения; 2) Моча; 3) Слюна.

## **34. Важная цифра возраста для мужчины – 25 лет**

В 25 лет тестостерон 35 нмоль/литр – это замечательно, а 12 нмоль/литр – это ужасно. Если показатель 35 нмоль/литр, то вам хватит этих значений на дальнейшую жизнь, а если 12 нмоль/литр, то нет. Потому что с 30 лет (раньше было с 40-ка, но сейчас стресса больше) у мужчины снижается тестостерон на 2% в год. Правильное питание, хороший сон, спорт. Заботьтесь о своем здоровье. И если у вас тестостерон стремится или у нижней границы нормы, то у вас просто нет другого выхода, как заботиться о себе ещё больше, чтобы сохранить активность, как можно дольше.

### **35. Время сдачи на тестостерон**

Во сколько нужно сдавать анализ на тестостерон мужчинам. Между 7 и 9 часами утра, когда у них первая мощная волна тестостерона. Когда повышено либидо, когда не хочется разговаривать, а действовать.

### **36. Инсулин, глюкагон, СТГ, адреналин и глюкоза**

Две группы гормонов противоположно влияют на концентрацию глюкозы в крови: инсулин снижает ее содержание; глюкагон, гормон роста и адреналин – повышают.

## **37. СТГ – гормон роста**

Его выделение повышается при физической работе, во время глубокого сна, при гипогликемии и богатом белками питании. То есть хочешь быстрее восстанавливаться делай эти вещи. Повышенное выделение СТГ гипофизом в период роста приводит к гигантизму, а у взрослых людей – к акромегалии (Денис Цыпленков, как пример). Пониженное выделение СТГ в период роста приводит к карликовости.

## **38. Когда выделяется СТГ**

Выделение СТГ гипофизом имеет пульсирующий характер с ярко-выраженным суточным ритмом. Основное количество СТГ выделяется в ночное время в начале глубокого сна. Поэтому сон с 21:00 до 2:00 так важен и поэтому люди, не спящие ночью, нифига не восстанавливаются.

## **39. Роль пролактина**

Пролактин регулирует водно-солевой обмен, задерживая выделение воды и натрия почками, стимулирует всасывание кальция. Также он активирует анаболические процессы в организме. Ещё он стимулирует рост волос. Пролактин также влияет на иммунную систему. Именно поэтому, когда мужчины стремятся повысить до небес тестостерон и понизить уровень пролактина, они совершают непростительную ошибку – облысение, ушатанная иммунная система, проблемы с кальцием, водой и натрием ждут таких граждан.

## **40. Роль ЛГ**

ЛГ (лютеинизирующий гормон) стимулирует образование гспг и тем самым увеличивает проницаемость семенных канальцев для тестостерона. Так увеличивается концентрация тестостерона в крови, что способствует созреванию сперматозоидов (это сугубо-положительный момент). У мужчин уровень ЛГ растёт к 60–65 годам.

## **41. К чему ведет половое воздержание**

Мужской энергии становится больше. При избытке самоудовлетворения энергии вообще нет. При воздержании у тебя становится больше созидательной энергии. Ты начинаешь творить, создавать свою жизнь по-новому. Это не моментальное мероприятие, нужно 6 месяцев, год, два года, чтобы почувствовать себя по-другому. После этого срока можно оценивать результаты. Многих останавливает простатит или другие болезни, но суть в разных видах полового воздержания. Я говорю про полный отказ от порно.

## **42. Очень болезненный переход к женщинам от онанизма**

Если ты сам себя постоянно удовлетворяешь, то ты перестаёшь хотеть женщин. Ты сам все делаешь – зачем тебе реальная девушка? Беда в том, что ты так всю жизнь не сможешь и не будешь. Ты будешь переходить на реальных женщин. И этот переход будет очень болезненным. В самых плохих случаях он может длиться всю жизнь. Вся жизнь превратиться в мучение (психологическое и физическое). Если все более-менее хорошо, то 6-12 месяцев (и это тоже довольно долгий срок, да?) будет достаточно, чтобы ушли проблемы с эрекцией и неудовольствием от полового акта с женщиной. Поэтому, зачем тебе эти проблемы, а?

### **43. Половое воздержания и взрослые мужчины**

Очень скользкая тема. Никакой мужчина вам такого не скажет. Например, у мужчины есть инвестиции, дом, семья, дети и т.д. И при встрече с девушкой, в наш век, когда при любом поцелуе, при любом контакте с женщиной, женщина может взять образец его ДНК и подать на него в суд. И этот 40-летний мужчина проиграет в суде. И лишится существенной доли своего состояния, нервов и может потерять даже семью. Естественно, такому мужчине проще пойти в туалет и самоудовлетворить себя самостоятельно. Только в таких случаях это приветствуется. Но не когда у тебя ничего нет и ты гол, как сокол.

## **Напутствие после четвертой главы**

Мужчинам мы рождаемся, а настоящими, ответственными, сильными – мы становимся. Благодарю тебя за прочтение данного раздела. Он насыщен теоретическими и практическими фишками по мужскому здоровью.

Надеюсь, тебе удастся их все внедрить. Если нет, то есть ещё материалы по телу и психологии. Может, они понравятся тебе больше, чем этот. Спасибо тебе за прочтение, и увидимся на последующих страницах.

Помни, что ты всегда можешь задать мне вопрос в моих социальных сетях (мой ник в инсте alexeybelove). Приходи – буду рад с тобой пообщаться, дружище. Также можешь посмотреть там мои другие тексты и наработки.

## ГЛАВА 5. КАК УЛУЧШИТЬ ОТНОШЕНИЯ В ПАРЕ

### Вступление

Ниже представлен материал, основывающийся сугубо на научном подходе к отношениям. Да, я знаю, что есть ещё психологический аспект и духовная составляющая. Однако, здесь, эти грани намеренно опускаются, и два человека представляются, как два сосуда с биохимической жидкостью, которая, вступая в контакт, преобразует реальность вокруг. Жизнь становится либо прекрасной, либо ужасной.

Конечно же, оттенки от серого до белесого имеют место быть, но чтобы понять, кто на кого и как влияет, нам надо рассмотреть всё в вакууме замкнутого пространства двух любящих людей. Поэтому ниже разобраны понятия любви, как и когда она появляется, что делать, если ушла страсть и как найти человека, тебе подходящего.

Надеюсь, этот материал будет полезен тебе в плане подбора идеального спутника на жизнь и понимания «откуда у него / неё ноги растут» в плане их эмоционального состояния. Чтобы больше разобраться в этой теме, всё же, советую обратить внимание на другие мои материалы по гормонами. В них ты найдёшь конкретные подборки корректировки гормонального фона, если ты женщина или мужчина. Спасибо.

## **1. Опасный срок в отношениях**

Почему ты не хочешь своего партнера, когда встречаешься с ним/ней 12-18 месяцев? Есть биохимический механизм объясняющий это. У тебя падает тестостерон (и у женщин тоже), потому что повышается вазопрессин и окситоцин. А это гормоны доверия, вы становитесь уже как друзья, поэтому падает либидо и с этим человеком уже неинтересно заниматься романтическими делами в постели.

12-18 месяцев – это дофаминовый эрос любви, но есть шанс переметнуться на другую любовь – дружескую. Это когда ты получаешь намного лучшие удовольствия, когда находишься долго с одним партнером. Здесь уже входят такие понятия, как доверие, партнерство, семья, единое целое. Выбор за тобой.

## **2. Есть 3 вида любви**

На основе типологий личности и гормонов. 1.Эрос. 2.Агапе. 3.Филия. Они все связаны с гормонами. Когда у вас повышенное содержание дофамина, когда вы только встретились и у вас страсть, то это эрос. Вы просто кайфуете друг от друга, пожар быстро разжигается и быстро гасится. 2я модель – агапе. Вы долго друг к другу присматриваетесь, настраиваетесь 1-5 лет, но потом вы просто не разлей вода. И 3я модель – филия: вы, как зеркало, по психическому строению абсолютно идентичные. Как брат и сестра, вы друг друга понимаете, но это скучно. Выбери себе нужную любовь. Дофаминовую – на одну ночь. Для строительства семьи – агапе. Для спокойной тихой жизни – филия.

### **3. Как преодолеть кризис 2 лет отношений**

Дофамин не очень хорошо влияет на отношения с партнером, потому что тебе хочется сразу нового партнера, когда проходит 12-18 месяцев отношений. Так же плохо влияет на твою работу, когда ты 1,5-2 года сидишь на одной работе, и тебе хочется сменить деятельность. Во всем нужно знать меру, поэтому после 18 мес. у тебя с человеком не дофаминовая, а серотониновая любовь. Это другой вид любви, который вы не можете получить в начале отношений. Вы не можете оценить, сколько положительных моментов там будет, подождите этот срок и стройте семью. А в своем деле нужен дофамин, нужно что-то преодолевать, стремиться к большему. Поэтому прыгай в своём деле с одного метода улучшения на другой, а в отношениях оставайся с одним человеком больше 2х лет, чтобы прочувствовать совершенно другие плюсы совместной жизни.

## **4. Гормон «Хорошего мужа»**

Что это и как понизить. Это гормон вазопрессин. Когда мужчина долго живет с женщиной, то этот гормон повышается, и он становится хорошим мужем. А тестостерон понижается, поэтому, он посуду помоеет и постирает, и носки грязные кинет куда нужно. Вазопрессин растет, а тестостерон падает. Чтобы тестостерон не падал, нужно идти в зал и качать ноги на 60% от максимума, тогда тест падать не будет в отношениях. Это и женщинами рекомендация, если они хотят видеть своих мужчин в виде мачо-мена, а не хозяйюшки на кухне.

## **5. Мужская мастурбация**

Эмоционально нестабильные мужчины – тряпки. Это те мужчины, которые недавно мастурбировали. Повысили себе дофамин, но с ними общаться на следующий день невозможно, потому что они эмоциональные и чувствительные. Им хочется поговорить, поплакаться и пообсуждать что-то. Они хотят попереживать. Если увидел такого, то скажи ему : «Перестань себе наяривать». Это все влияет на чувствительность и эмоциональность, желание поговорить. Он становится тряпкой, не мужчиной. Дай ему 5-7 дней восстановится, чтобы он решал свои проблемы, а не плакался.

## **6. Кто такой хорошенький муж?**

Это тот, кто стирает вещи, моет посуду, стирает вещи, ходит за продуктами и делает все дела по дому. Есть особенность: он, правда, был не таким хорошим, когда вы вступали в отношения. А после года совместного жительства с женщиной у мужчины в больших количествах выделяется гормон вазопрессин, который подавляет выработку тестостерона, поэтому либидо падает. И он становится таким ручным песиком. Чтобы этого избежать мужчинам нужно ходить в зал и качать ноги. Также делать упражнения кегеля и заботиться о своем тестостероне.

## **7. Дофаминовая и окситоциновая любовь**

Что делать, когда из отношений ушла страсть? Страсть – это любовь по типу эрос. Этот период характеризуется повышенным уровнем дофамина и другие гормоны также включены (серотонин, эндорфины, белок фенилаланин идёт вверх, окситоцин) на полную. В самом начале вам хочется партнера по 10 раз на дню, вы ходите за ручку и дарите друг другу всякие удовольствия. Через год это все проходит. Заканчивается дофаминовая любовь и начинается окситоциновая любовь. Это другая любовь, тут меньше страсти, но с человеком вы становитесь партнерами, это дружеская любовь. Это называется семья, а не постоянное оплодотворение друг друга. Здесь другие плюсы и надо понимать, что в долгую, они более выгодны человеку. Но, поскольку, человек живёт прошлым, то он/она начинает бить тревогу, что страсть ушла. Она не ушла, она преобразовалась в нечто БОльшее.

## **8. Женщины, бегите от таких мужчин**

Если мужчина за вами бежит, то ему делать нечего. Так что сами бегите от него. Нет у него занятия в жизни, поэтому, кроме как залезть вам под юбку ему от жизни ничего не надо. Вам не нужен такой, он не сможет обеспечить вас, вашу семью, детей, родителей, даже себя. Потому что он не определился, кто он есть и чем ему заниматься. Не определился он, потому что ищет легких удовольствий. И хорошо, если он сейчас не прыгает с одной женщины на другую, с женщины на казино, с казино на алкоголь и т.д. В будущем обязательно начнёт, если сейчас видите, что ему своё время некуда девать и его у него полно. Зачем вам такой? Поднимайтесь выше сами и ищите там более зрелых мужчин, а не любителей постоянно потеребить свои рецепторы дофамина.

## **9. Секс: качество или количество?**

Ответьте себе на этот вопрос. Некоторые, в моих соцсетях говорят, что занимаются сексом аж по 5 раз в день со своей женой, а другие женщины на, когда видят такие комментарии, удивляются таким мужчинам. Выходишь на улицу, а там нет мачо от слова совсем. Мужчины, женщины – это не ваши руки, которыми вы в детстве мастурбировали, они не резиновые. Женщинам важно качество, а не чтобы вы ее до дыр стерли. Секс – это наука. Изучайте её. У них всё по-другому. И если хотите продвинутся на этом пути, вы должны понять, как работает их главные 3 гормона-эстрогена. Они включаются после секса, им важны прелюдии и красота вокруг. А не эта ваша гимнастика по утрам.

## **10. Секс 5 раз в день – ненормально**

Это вредно для здоровья. Мне к моим материалам пишут в комментариях мачо, которые занимаются сексом по 5 раз со своей «любимой» женой. Суть в том, что 5 раз – это замечательно, но таких мачо не встретишь на улице. Кого они представляют в постели вместо своих жен? Это мерзко. Есть биологическое объяснение. С одним человеком заниматься так часто сексом на протяжении 15 лет – это нереально. Значит, они кого-то представляют вместо партнера. А нужны ли вам такие отношения?

## **11. Доминация женщин в отношениях**

После потери матери, спустя 7 дней, я пошёл на тренировку по боксу, чтобы физически себя истощить и не чувствовать психическую боль. Ко мне подошел тренер и сказал, что сегодня будет боксерский турнир, на котором девушки хотят драться с мужчинами. Женщины-боксеры против мужчин-боксеров. Им, конечно, никто этого не позволил. Но, взглянув на это под другим углом, понимаешь, что это большая проблема для мужчин. Если мужчина не получает в отношениях доминацию, то у него не вырабатывается самый главный мужской гормон – тестостерон. И поэтому он начинает искать отношения на стороне. Совет женщинам: давайте мужчинам то, что им нужно, а именно – главенство в отношениях. Это очень важный аспект личных отношений. Или хотя бы делайте вид, что отдали главенство. Ведь задача женщины – это мягкое, но не грубое, управление мужчины. Подчеркиваю: управление во благо.

## **12. Требовательность женщин 21-го века**

Заёб женщин – это то, что они стали очень требовательными. Для них мужчина должен быть: красивым, умным, мудрым, сильным, обеспечивающим, надежным, классным, смешным. И все это в одном мужчине. Но поймите, девушки, что сложно найти такого. Женщины, берегите настоящих мужчин! Не ставьте на пьедестал мужчин, которые не обладают такими качествами. Не надо утверждать, что все проблемы в мире из-за тестостерона. Да, есть минусы у этого гормона, но плюсов значительно больше.

### **13. Весь мир построен мужчинами**

Весь мир вокруг, каким бы жестким, несправедливым и жестоким он не был, был построен мужчинами с высоким тестостероном. Правда, в отличие от певцов, поэтов и писателей, никто не ставит памятники простым работягам, инженерам, шахтерам и врачам. А ведь без них вообще бы ничего не было! Сравните эти 2 категории и ответьте себе на вопрос – у кого больше тестостерона? Сразу станет понятно, кто реально созидает, а кто намазывает гель на волосы, чтоб получить очередную награду общественного признания. Мир перевертыш.

## **14. 3 гормона у женщины на 1 у мужчины**

Мужчинам проще общаться с мужчинами, а не с женщинами. Так же общеизвестно, что мужчины больше хотят сыновей, а женщины больше хотят дочек. Все это по одной причине: мужчины понимают мужчин, а женщины понимают женщин. Мужчинам чужд женский мир, и наоборот. Мужчина устроен совсем иначе. Не нужно судить всех в рамках одного вида, потому что у мужчин главный гормон – тестостерон, а у женщин их 3 – эстрадиол, эстриол, эстрон.

## **15. Как включить свою женщину для секса**

Женщины совсем другие существа. Их не устраивает то, что устраивает мужчин. Если мужчины могут заниматься сексом, где угодно, когда угодно и с кем угодно, а у женщин все работает по-другому. Их главные гормоны – эстрогены. Женщинам нужна красота вокруг, они включаются, когда комфортно, приятно глазу и телу. Чтобы разнообразить свою сексуальную жизнь, найдите отель, зажгите свечи, сделайте красивую атмосферу. В конце концов, ужин приготовьте. Сделайте все красиво для своей избранницы. И тогда женщина включится на полную катушку. Они под это заточены, а не как мужчины. У женщин раскатка происходит дольше.

## **16. Каждый мужчина был женщиной**

До 8-ой недели, когда плод созревает у женщины в животе, мы все являемся женщинами. А в Библии говорится, что женщина произошла из ребра Адама. Это обидно для тех, кто считает, что мужчина – это верх эволюции. Ничего подобного. Мы приходим от женщины. Нас рождает женщина, и до 8-ой недели эмбрион является женщиной. Потом только он приобретает мужские черты. Так что будьте терпимее ко всем представителям любого пола.

## **17. Причины мужских измен**

Женщина управляет жизнью мужчины. Как бы мы не сопротивлялись – это так. Сначала мы зависим от матери. Грудное молоко, воспитание. Потом от нашей партнерши, даже от женщин на работе. Есть высказывание: «Мужчина выбирает женщину, которая выбрала его». Главный секрет в том, чтобы мужчина не понял, что вы его выбрали. Это очень важно. Женщина не понимает, почему мужчина поддается минутной слабости и оплодотворяет других самок. Потому что тестостерон и эстроген – это два гормона антагониста. Они не могут быть вместе. Тест – это увидел, возбудился и пошел. Поэтому женщинам надо развиваться в сексуальной теме.

## **18. Почему мужчина изменяет**

Девушки, вы просто не можете понять это чувство, когда у мужчины в 10 раз больше тестостерона, чем у вас. Весь этот тест под действием эстрогенов другой женщины (сильнейшие женские гормоны) ведет к тому, что у мужчины (большинства) просто выключается мозг, и он идет вперед это делать. Связь с мозгом теряется, работает только половой орган. Вот вы хотите любви, ласок, секса, а он этого хочет в 10 раз больше. Буквально минутное помутнение, и происходит секс. Женщины за счет преобладающих эстрогенов не могут простить эту измену. Иногда это нужно.

## **19. Мозг и инстинкты**

У мужчин разум и инстинкт никогда не идут вместе. Если мужчина видит прекрасную женщину, и он тянется к ней своим тестостероном за счет ее эстрогенов, то у него не работает мозг. Мужчина делает все свои дела, а только потом включается мозг. Есть мужчины, которые сидят жестко в голове. Они постоянно думают логически. Вот они могут сдержать свои порывы. А другие – нет. В них играет тестостерон. Причем измена может быть не только реальной, но и виртуальной.

## **20. Мужчина хочет до секса, а женщина после**

Тестостерон и эстроген не синхронизируются. Мужчины и женщины – абсолютно разные виды. Тестостерон управляет мужчинами, и он включается до секса. А женщинами управляет эстроген, и он включается после секса. Поэтому после секса женщин тянет на поговорить, на близость, на обняться, поласкаться и погладить. А мужчина просто идет спать. Нет синхронизации. Не понять друг друга. Это просто нужно знать. Мужчины не холодные после, а женщины не горячие до секса. Это нужно знать, чтобы не обижаться на партнёра. Это заточено природой. И тут нет ничего плохого и обидного.

## **21. Что делать с проблемами мужчин за 40**

Возраст андропаузы – самый сложный возраст для мужчины. Это переходной возраст, но в худшую сторону. Волосы редеют, выпадают, прибавляется жир, нужно лучше следить за питанием, за сексуальной жизнью. В этот момент мужчины начинают искать подтверждение своей мужественности. Начинают встречаться с молодыми девчонками, участвуют в адреналиновых историях, бегают марафоны, прыгают с тарзанок. Делают безумные вещи, чтобы подтвердить статус мужчины. Решение кроется в партнерше. Если у партнерши достаточный уровень эстрогенов и тестостерона, то все будет хорошо. Она должна начать поддерживать своего мужчину в этот период, потому что это очень сложный для психики этап перехода.

## **22. Самая большая причина разводов**

Понижение уровня гормонов. У мужчин это 35-40 лет, у женщин на пару лет раньше. Гормоны уходят и приходят мысли: «А правильно ли я живу, в чем смысл? Все ли так с партнером?» У женщин это менопауза, но она приходит в 50-55 лет. У мужчин в 35 лет понижение гормонов. Нужно это просто понимать, и не разводиться с партнерами. Не искать более молодых. Нужно с собой работать: со своим гормональным фоном. Плюс тут ещё накладывается, что в паре в принципе после 1,5-3 лет совместной жизни в принципе уже меньше страсти из-за меньшего выделения гормонов любви. И, таким образом, оба человека попадают в незнакомый штиль, разительно отличающийся от страсти в начале отношений.

## **23. Случаи, когда мужчина намеренно избегает секса**

Либи́до полностью зависит от тестостерона. Если с тестостероном проблемы, то мужчина будет избегать секса со своей партнершей. Он будет делать это по-своему. Например, скажет, что на работе завал, что не может физически, так как устал. Что сегодня не хочет. Может просто напиться в хлам, чтобы стать противным своей женщине. Либо может просто допоздна смотреть телевизор, пока женщина не уснет. Девушки, отслеживайте такие моменты.

## **24. Когда женщина живет не с мужчиной, а с подругой**

Это значит, что в мужчине преобладает не тестостерон, а эстроген. И мужчина ведет себя, как женщина, становится более чувственным, впечатлительным и даже меланхоличным. Также это отеки, жир на животе. В запущенных случаях появляется жир на груди. Если женщина не хочет жить с подругой, то она должна попросить мужчину сдать на гормоны. И, как следствие, направить его на изучение темы с тестостероном и эстрадиолом с последующей корректировкой жизни в нужную сторону.

## **25. Небольшой животик у женщин – это хорошо**

Небольшой животик облегчает производство эстрогенов. Если у мужчины растёт живот – это плохо, происходит эстрогенизация организма. Понижается тестостерон, и мужчина превращается в женщину. А у женщин небольшой животик служит буфером для производства эстрогенов, что облегчает работу яичников. От этого она меньше чувствует гормональные сбои. Большой живот – плохо. От него проблемы с сердцем, ожирением, атеросклерозом. А вот маленький – очень даже неплохо, как для самой женщины, так и для мужчины, когда его женщина будет мягкой, нежной и чувственной.

## **26. Что для женщин важно в сексе**

Мужчины думают, как поднять либидо. Проводилось исследование среди женщин, суть в том, что для женщин во многом не важен физический аспект, а психический. Важно вовлечение мужчины в сам процесс. Это не просто физика, как в спортзале. Для тех, кто живет фитнесом, секс нужен, может, только для здоровья. Только для тела. А люди в основном не спортсмены, не атлеты. Для людей важна психологическая составляющая, так сказать, душевная. Поэтому женщинам важно внимание, психология. В большей степени, чем для мужчин.

## **27. Мужчина не хочет секса!**

Многие женщины уверены, что мужчина всегда хочет секса. Но существуют стресс, нервы, работа, стремление быть первым. Женщины тоже работают на нескольких работах, имеют кучу забот, спортивных занятий и желание быть всегда красивой. Женщины, неужели мужчина всегда хочет и готов к сексу? Нет, потому что мужчина отождествляет себя со своим мужским органом, и если у него что-то не получается в постели, то это огромный для него стресс. Поэтому когда ему плохо и он испытывает стресс – не трогайте его, не осуждайте его за это. Дайте отдохнуть, расслабиться и восстановится на полную. Мужчины – не сексуальные маньяки. Они тоже люди и могут устать «вот вообще от всего».

## **28. Сезонность любви**

Почему так просто влюбиться поздней весной, летом и ранней осенью. Причина в том, что именно в это время вырабатываются определенные гормоны. Фенилаланин, дофамин, окситоцин, тестостерон, серотонин, эндорфин – эти гормоны и называют «любовью». Те, кто живут под солнцем, в Италии, Испании, Бразилии они более чувственные и влюбчивые. Чувствительные и восприимчивые. Им всегда светит солнце, им всегда хорошо. От этого они страстные. У любви есть сезоны.

## **29. Эмансипированные женщины**

Самая большая и жесткая тема современного общества. Особенно в Европе, на Западе, в Америке. Мужчина остается мужчиной везде. Куда бы он ни шел, он хочет быть начальником, руководителем, директором. Управляющим, руководителем. Он идет домой и хочет того же самого, никуда это не девается. И если его дома ждет женщина, которая обладает высоким тестостероном (независимая бизнесвумен), то возникает соперничество между ними. А мужчине соперничество в семье не нужно абсолютно. И его поражение в таком соперничестве очень плохо для него и для женщины. Отсюда и разводы, и непонимания в паре.

### **30. Что для мужчины главное**

Мужчин осчастливить проще, чем женщин. Потому что у мужчин есть гормон тестостерон. И это однозначный ответ на все вопросы. Нравится или нет. А у женщин есть эстрогены, и они более чувственные и чувствительные, поэтому их удовлетворить намного сложнее. Мужчинам просто нужно сходить в зал и там позаниматься. Тогда у них выделяться эндорфины, серотонин, окситоцин. Им будет кайфово. Женщинам же нужен приятный завтрак, ужин, свечи, приятное место жительства. Для мужчин идеально, когда все стабильно и ничего не меняется, кроме одного – продвижения по службе. Есть продвижение в бизнесе, то все отлично.

### **31. Что такое любовь с точки зрения гормонов**

Не всегда любовь длится 3 года. Часто любовь длится немного. Это комплекс: серотонин, дофамин, окситоцин, эндорфины, тестостерон, фенилэтиламин. Это все может произойти за одни сутки. Поэтому так популярны курортные романы. Все идет по стадиям, а в разные стадии выделяются разные гормоны. Если есть солнце, значит, есть серотонин. Один человек встречает другого – выделяется дофамин, фенилэтиламин в купе с адреналином. Потом идут эндорфины, окситоцин. И в конце идет тестостерон.

## **32. Разные виды полового воздержания**

Многие парни и девушки не понимают понятия воздержания. Постоянно путают всё в одну кашу. Не понимают, о чем говорят. Самое худшее, что можно сделать, это заходить на всякие сайты, где есть порно контент. Порнхаб и прочее Это сильно влияет на психику, возникают проблемы с чувством вины, со стыдом. Самое главное: не нужно убирать в ноль секс со своим прекрасным и мудрым партнёром. Убери порно из жизни, но не ограничивай свою связь с партнером. То есть от своих женщин (или от мужчин, если ты женщина) воздерживаться не надо – с ними надо себя ограничивать, понимая, что в жизни есть ещё много интересного нежели, чем постельные ласки.

### **33. Мужчины не умеют общаться с женщинами**

Если мужчина не умеет общаться с девушками, то ему проще самому удовлетворить себя. Беда в том, что это может продолжаться долго. Они не думают, что можно воздерживаться, чтобы дать себе время, чтобы осмотреться. Чтобы понять, в чем проблема и как ее решить. Психика должна быть чистая. Не должно быть онанизма, не должно быть рядом женщин, чтобы понять, что же тебе нужно по жизни. Не бегай за каждой юбкой, не онанируй, а делай великие дела. Продержись в одиночестве аскезы хотя бы месяц, дай себе время, определись с вектором своей жизни, и, накопив запас энергии, пойдешь в сторону своей мечты.

## **Напутствие после пятой главы**

Бизнес – это просто. Спорт – это просто. Там надо постоянно делать правильные вещи. Раз за разом. Не теряя концентрации. С полной отдачей. Сразу видя результат.

В отношениях всё несколько сложнее. Результат ты сможешь увидеть через полгода-год. Нужно быть мягким. Нужно быть жёстким. Понимать и быть понятым. Очень много вариантов.

Ты видишь, что с точки зрения гормонов, мы, люди, совершенно разные виды. Отношения мужчины и женщины – это как взаимодействие пришельцев с двух разных планет.

Надеюсь, после прочтения данной главы, тебе что-то стало более понятным. Если нет, то пробегись по моим другим материалам по гормонам. Задействуй также типологии личности. И зож.

## **ГЛАВА 6. УПРАВЛЕНИЕ ПОВЕДЕНИЕМ И ПСИХИКОЙ**

### **Вступление**

Поняв, как функционируют твои шарики и ролики в голове, можно так порядочно прокачать в лучшую сторону свою жизнь. Выстраиванию причинно-следственных связей функционирования био-машины под названием человек посвящён этот материал.

Советую обратить на него пристальное внимание всем мозгоправам всея Руси. Люди, лечащие душу и мозг пациента, просто обязаны разбираться в гормональной тематике, чтобы оказывать квалифицированную помощь человеку. Связка мозг-эмоции-гормоны как нельзя точно проявляется в теме гормонов.

Пожалуйста, посвети несколько часов на изучение этого раздела, и потом уже переходи на более общие аспекты функционирования человека. Благодарю за внимание.

## **1. Не надо хотеть повышенный тестостерон**

Есть определенная когорта мужчин, которая хочет повышенный тестостерон, чтобы быть бабуинами и ходить с дубинами, чтобы всех мочить и показывать свою доминантность. Мы живем не в каменном веке, когда вы это поймете?! Вспомни Суворова, где его волосатость и бабуинность? А у Кутузова? Ну да, есть такой Юрий Власов, но он пишет фантастические книги. Никто из величайших людей не сосредоточен на одной характеристике своей психики. Стремится повышать один тестостерон – это глупо!

## **2. Дофамин – убийца твоего будущего**

Через 12-18 мес. среднестатистический человек начинает искать себе нового партнера. Через 18-24 мес. он начинает искать себе новую работу. Почему так? Потому что человек уже замучен этим дофамином, этой молекулой, которая скачет в крови и не дает жить. Потому что старое прошло и хочется чего-то нового и интересного. Это стояние на месте, нахождение в одной и той же клетке. Боритесь с этим, это поход в никуда. Продолжайте отношения, продолжайте свой бизнес. Ориентируйтесь не на дофамин, а на окситоцин, серотонин и эндорфины – это кайф не от простых удовольствий ради дофамина, а от доверия к партнёру, выполнения своего призвания и радости от жизненных задач.

### **3. Наркоманы стресса**

Люди сидят на стрессовых гормонах: что делать и как быть. Стрессовые гормоны – кортизол, адреналин и норадреналин. Это постоянный хронический стресс, если человек живет в таких условиях. И если его, например, взять и поместить на Бали, оплатить виллу и еду, то ему будет непривычно и непонятно. Он будет всеми силами вырываться из этого. Вам нужно ему просто объяснить, что он подсел на гормоны стресса. Страны СНГ этим сильно болеют, а в странах Европы с этим все спокойно. Русскому человеку непривычна тихая старушка Европа, потому что там спокойно и предсказуемо всё.

## **4. Миалгия из-за стресса**

Миалгия – что делать, когда забиты мышцы. Когда у вас скованны мышцы, и даже случаются судороги, то вполне возможно, что количество стресса в вашей жизни просто за пределами. Это называется миалгия. Лечится расслаблением мышц и впрыском в кровь окситоцина. И для этого вы должны обладать женщиной. Женщина – лучший инструмент для выработки окситоцина. Супер практика называется «обнимашки», вам после этого сразу становится хорошо. А лучше массаж с массажными маслами и мышцы перестанут быть твердыми, а вы перестанете быть такими стрессовыми.

## **5. Кошмары и напряжение психики**

Если хочешь увидеть яркие сны. Если давно не летали во сне, то советую такую добавку как мелатонин. Будете лучше спать, глубже погружаться в сон и видеть много снов. Обычно под утро вы видите 3-4 сна и не понимаете, откуда они взялись. Это как галлюциноген, вы выпили чуть-чуть мелатонина и вместо обычного пробуждения вы начинаете видеть картинки, как в детстве. Если психика напряжена и перерабатывает большой стресс, то это можно понять по снам под мелатонином – в этом состоянии часто снятся кошмары.

## **6. Откуда взялась усталость надпочечников**

Кортизол – это гормон стресса, но также это гормон бодрости и настроения. Поэтому важно следить за уровнем стресса в своей жизни. При высоком кортизоле у вас повышается значение артериального давления, а также значение сахара в крови. Чтобы этого избежать, нужно следить за своими циркадными ритмами. Нужно ложиться спать в нужное время и вставать в нужное время, иначе кортизол не будет давать бодрости, а будет давать только сплошной стресс. Постоянный стресс переходит в хронический, что ведет к болезни надпочечников.

## **7. Психические расстройства мужчин за 35 лет**

Случаются в жизни мужчины в один момент отклонения от нормы. Они начинают покупать дорогие и быстрые машины, начинают встречаться с молодыми девушками. Все для подтверждения статуса мужчины. То есть психику клинит, и мужчина везде начинает искать признаки своей мужественности. Происходят даже психические отклонения. Это всё связано с андропаузой у мужчин возраста 35-40 лет. Это норма. Понять и простить.

## **8. Гормоны по внешнему виду**

Как определить наличие гормонов по внешнему виду. Тестостерон формирует мужскую фигуру. Если тестостерона мало, то мужчина будет выглядеть, как тряпка. При активной жизни идет формирование мышечной массы. Формируется мышечный корсет, который делает человека похожим на мужчину. Если совсем просто, то смотрите на форму треугольника. Широкие плечи и узкие бедра – это форма треугольника, которая говорит о высоком тестостероне. То же самое у женщин. Если бедра широкие, а плечи узкие, то это говорит о высоких значениях эстрадиола. Также тест опосредованно влияет на ожирение.

## **9. Первое свидание и окситоцин**

Когда пара сходилa на первое свидание, то у них начинает вырабатываться окситоцин. И этот окситоцин помогает побороть страх и стресс общения. Также окситоцин – это гормон доверия. Они начинают больше доверять себе, партнеру и этому миру. Отличительная особенность заключается в том, что людям хочется поделиться этим счастьем. Вот такой прагматичный разбор любви. Сначала дофамин, потом фенилэтиламин, а потом окситоцин.

## **10. Разбор истории любви по гормонам (тестостерон)**

История пары из прошлого пункта. После тех гормонов наступает пора тестостерона. Тестостерон – это гормон мужественности, джентльменства, защиты своей территории. Чем больше теста у мужчины – тем больше проявления этих качеств. Он более агрессивен и хочет все, что движется. Это гормон любви, повышенного либидо. Если он повышен у мужчины и в норме у женщины, то у них будет замечательный половой акт.

## **11. 4 сферы, чтобы снизить стресс**

Все гениальное просто. 1. Секс с партнером. 2. Питание. Улучшение рациона. 3. Сон. 4. Спорт. Если будешь по 1% каждый день делать то, что тебе кажется улучшением, не заметишь, как станешь спокойнее и увереннее в себе, а стресс сменится рельефным прессом.

## **12. Какие гормоны колют в мясо**

Животноводческий бизнес – это бизнес. А бизнес – это прибыль. Если компания мирового масштаба, то она будет думать в первую очередь об акционерах, а не о потребителях. Чем больше масса, например, коровы – тем лучше для бизнесмена. Животным колют гормоны, чтобы они быстрее и больше росли. Есть разные виды продуктов. Например, сало и мясо. Сало – чистый эстроген, поэтому животным колют женские половые гормоны. А мясо колют гормонами, содержащими СТГ.

### **13. Пи-пи кортизол**

Что выделяется, когда мужчина идет по-маленькому в туалет. Вместе с мочой выделяется кортизол и адреналин (гормоны стресса). Это называется саморегуляцией организма. И когда у человека большой стресс, и он постоянно ходит в туалет, то, буквально, он его выписывает с мочой.

## **14. Перестань бессмысленно страдать**

Когда понимаешь, что любое состояние для чего-то нужно, то перестаешь бессмысленно страдать, что ты находишься в одном эмоциональном фоне, а не в другом. То есть, у тебя плохое настроение, а ты хочешь быть в хорошем. У тебя депрессия, а ты хочешь радоваться жизни. Поэтому ты делаешь что угодно, чтобы поменять состояние. Закидываешь в себя таблетки, пьешь алкоголь, делаешь уколы. Когда ты перестанешь заниматься глупой саморефлексией, то поймешь, что пролактин тебе нужен, чтобы подумать о себе, о своей жизни, придумать план на жизнь. Что повышенный тестостерон нужен для пробивания стен непонимания своим рогом, что дофамин нужен для радости в жизни. А эстрадиол, чтобы получать эмоции. Каждое эмоциональное состояние важно и нужно для какой-то определенной сферы жизни. Используй эти состояния.

## **15. Чем плох повышенный дофамин**

У нас общество с проблемами с дофамином. Дофамин – это всегда желать большего. Прыганье из кровати в кровать, постоянный поиск вкусной еды, постоянный поиск новых впечатлений. Мы все дофаминовые маньяки в разной степени. Есть психотипы, которые живут только за счет этого. Но это прямой путь в могилу. Вы должны выбрать счастье или свободу. Счастье – это сплошной дофамин, постоянно ты ждешь чего-то нового. Удовольствия еще никого не сделали свободным. Свобода – это принятие всех граней жизни, в том числе неприятных. Поэтому прими боль и не ищи пути от неё избавиться – это идет против законов мироздания.

## **16. Свое дело – это не вечный кайф**

Это рутина. Находи в нем другое наслаждение. Свое дело – это не постоянный кайф, это не занятие любовью с красивой женщиной. Здесь не всегда всё замечательно. Любое дело, даже свое – это фантастическая рутина, с которой придется столкнуться. Убери убеждение, что это сплошной кайф. Сплошной кайф – это дофамин. Ищи в своем деле другой кайф. А дофамин – это своего рода наркотик. Все ищут больше, лучше, выше, но зачем тебе этот постоянный цирк и бегание, как мышь в колесе?

## **17. Реальная жизнь**

За что отвечает кортизол и норадреналин. Это страх, это стресс. Этого не нужно избегать. Посмотри на бомжа, чтобы испытать этот страх, ты не хочешь быть таким. Посмотри на условия жизни своих родителей, ты должен им как-то помогать. Выбери счастье или свободу. Счастье – это именно этот телефон, который ты сейчас держишь, это Тик-ток, это Ютуб, это Инстаграмм. Это всё счастье, которое дает дофамин. А свобода – это счастье и несчастье. Свобода – это есть реальная жизнь во всем ее многообразии, а не виртуальная красота социальных соц сетей.

## **18. Для эффективных переговоров**

Тестостерон – это, в первую очередь, гормон одиночества, поэтому, когда он повышается, вас тянет посидеть дома. Во-вторых, после эякуляции он должен восстанавливаться. Это в среднем 5-7 дней у молодых ребят, а у 30-40 лет у мужчин от 7-10 дней. У старичков от 10-15 дней. Максимальный уровень тестостерона у тебя будет на 7-10 день. Ты хочешь жить, становишься агрессивным, становишься пещерным человеком. Ты становишься доминантом, и эффективность переговоров с другими людьми падает, потому что ты меньше идешь на компромиссы и меньше склонен договариваться.

## **19. Спорт высоких достижений**

Призвание мужчин с высоким тестостероном. Это угловатые черты лица, это борода, это рельефность тела, это мышцы, это вкус к еде, это либидо. Призвание таких людей – чемпионство. Это спортивные достижения, это борьба, культуризм и спорт во всех проявлениях. Это мужчины созданы для спортивных достижений. Если выбрали эту стезю, то вам нужно ограничить полностью эстрадиол, пролактин. Спорт высоких достижений требует полной концентрации на своей задаче. Никаких сомнений и эмоций. Полная вера в себя и действия. Сомнения – твой враг. Рефлексия – твой враг. Думание – твой враг. Быть спортсменом в этом ключевое довольно непростое занятие.

## **20. Частый секс**

Ужасно, как часто люди занимаются сексом! Вам реально больше нечем заняться по жизни? Зачем так сильно тратить свою сексуальную энергию, которая является самой мощной? Мужчины, вы же создатели, творцы, вам реально нечем заняться по жизни? До 20 лет думать только о женщинах нормально, а до 30, 40, 50 зачем? Сидеть в баре и смотреть на молоденьких девочек? Неужели не хочется быть лидером, примером, вожаком, делать своё дело, оказывать влияние? Виной всему не вы, а ушатанный гормональный фон (тестостерон, дофамин, окситоцин, серотонин, гспг).

## **21. Повышаем настроение**

Как быстро улучшить настроение? Вам нужно всего лишь 1100 рублей. Идёте в аптеку и покупаете добавку триптофан от фирмы Эвалар. Это аминокислота, после которой у вас вырабатывается 5НТР, который является прекурсором выработки серотонина. А серотонин – это гормон счастья, радости, любви. Пить триптофан нужно с утра, потому что с утра он отвечает за хорошее настроение в течение дня, а вечером он же будет использоваться для выработки вашего мелатонина, чтобы лучше спать. Так что просто офигенная добавка.

## **22. Психология поведения**

Как определить, какие гормоны у вас преобладают. Посмотрите на свой внешний вид. Как у мужчин, так и у женщин. Если у вас широкие плечи и узкий зад, то у вас высокий тестостерон и низкий эстрадиол. Если наоборот, большой зад и узкие плечи, то высокий эстрадиол и низкий тестостерон. Если ситуация равная с плечами и задом, то корректный гормональный фон. По этим параметрам можно определить, как с человеком общаться. Если у женщины широкие плечи и узкий таз, то она будет агрессивная и стремиться к эгоизму. Если наоборот, то это более женственная модель поведения.

## **23. Откуда берется постоянное чувство недовольства**

Просто низкий тестостерон. Больше у мужчин причин и секретов нет. Это сопровождается утомляемостью, выгоранием, депрессией, проблемами с психикой. Психологи и психиатры, прежде чем проводить когнитивную терапию, выписывать антидепрессанты и т.п., сначала отправьте человека в клинику сдать анализы. ГСПГ, общий и свободный тестостерон. Этого достаточно, чтобы понять, что мы можем исключить наличие проблем с гормональным фоном, либо устранить эти проблемы, тем самым, вылечив человека.

## 24. Стресс, нервы

Стресс ни к чему хорошему не ведет. Люди думают, что у них нет времени на хобби, медитации, расслабление, полежать в ванне 3 часа. На прогулки в парке. А на работу всегда есть. Все забывают, что работа – это постоянный стресс. Работа – это постоянное решение проблем. Стресс – это кортизол, а стресс – это враг тестостерона номер 1. Если низкий тестостерон, то появляется ожирение, становится мало сил, плохой сон. Утомляемость. Потом диабет, атеросклероз и смерть. Поэтому понизь стресс.

## 25. Фенилэтиламин

Что такое «Бабочки в животе» на самом деле. Во время свиданий двух людей поднимается уровень гормона фенилэтиламина. Это гормон бесконечного счастья и любви. Но также это гормон потери концентрации. В фильмах его называют «Бабочки в животе». Фенилэтиламин – это фактически наркотик, который захватывает двух людей, и они становятся другими. Не осуждайте таких людей, они находятся под наркотиками. Но наркотиками без вреда, смотрите на таких людей и заряжайтесь от них.

## **26. Мобильник, узкие штаны и тестостерон**

Телефон и узкое белье влияют на тестостерон. Не носите телефон в кармане джинс и узкое белье в принципе. Иначе тестостерон и либидо будут падать, и ты будешь себя плохо чувствовать.

## **27. Связь норадреналина и кортизола**

Все знают, что кортизол – гормон стресса, что его нужно понижать. Но люди не знают, что пониженный кортизол – это тоже плохо. Без него ты не можешь стартовать, нет буста, нет либидо. Кортизол должен быть в пределах нормы. Норадреналин тоже гормон стресса. Он поступает резким впрыском в кровь. Если такие вспышки будут постоянные, то это перетекает в кортизол и хронический стресс. Что, в конечном итоге, приведёт к «усталости надпочечников».

## 28. Не сравнивай

Перестань ассоциировать себя с внешними целями. Перестань ассоциировать свою самооценку с получением дофамина. Сколько ты зарабатываешь, например. Если хотел заработать 500 тыс, а заработал 50 тыс, то ты тупой, а если 600 тыс, то ты умный. Перестань ассоциировать себя с внешними показателями. Они очень изменчивы. Результатные показатели ты контролировать не можешь, но ты можешь контролировать процессные показатели. У тебя есть цель, это даст тебе дофамин, но чтобы ее получить, нужно действовать прямо сейчас, завтра и послезавтра. А это уже рутина. Там нет дофамина, поэтому не ассоциируй себя с достижениями внешних целей. Просто делай сегодня маленький шаг. Ты уже ценен прямо сейчас. Поэтому, если ты не зарабатываешь столько, сколько хочешь, то ты не плохой, не ненужный, не никчёмный человек.

## 29. Трансерфинг и гормоны

Серотонин, окситоцин, эндорфин и дофамин: в чем разница. Серотонин, окситоцин и эндорфин – это здесь и сейчас. А дофамин – это все о будущем. Когда все последователи Вадима Зеланда и трансерфинга вам говорят, чтобы вы были здесь и сейчас, они имеют в виду убрать дофамин, убрать мысли о будущем. Чтобы вернуться в сейчас и получить серотонин, окситоцин и эндорфин. Все эти сферы, трансерфинг, типологии и гормоны, очень сильно переключаются. У миллионеров нет мысли заработать еще 500 млн и стать счастливее. Они кайфуют от жизни здесь и сейчас, радуясь своему делу и миру вокруг.

### **30. День дофамина**

Что делать, когда все плохо. Когда повышенный стресс, миалгия, мышцы забиты, то есть экстренный способ. Вам весь день нужно повышать дофамин, не до пиковых значений, чтобы от мужчины осталась одна оболочка и не выделялась энергия, не мастурбация и не секс до потери пульса. А идёте в магазин, покупаете колу, чипсы, мороженое, сникерс, марс и т.п. (что вы в детстве ели). И включаете ваш любимый сериал или футбольный матч и смотрите весь день. После этого у вас повысится дофамин и понизится кортизол. Только 1 день. Если так делать часто, то станете жирным, некрасивым и будете в плохом настроении.

### **31. Причины обжорства в твоих гормонах**

Есть гормон мелатонин, который вырабатывается ночью при наступлении сумерек, когда на сетчатку глаз перестает падать свет. И тогда вы засыпаете. Этот гормон делает практически все, поэтому, когда его не хватает, это по каскаду гормонов влияет и на другие гормоны. Например, на грелин и лептин. И отсюда у вас непонятное состояние, то вы хотите есть, то не хотите. По итогу вы переедаете. Не потому, что вы обладаете слабой силой воли, а потому, что не спали ночью. Отсюда вредные привычки, обжорство, плохое настроение.

## **32. Гигиена сна**

Это важная часть нашей жизни. Вы должны спать в проветриваемом помещении, с повязкой на глазах (или с темными шторами), в берушах. А если есть проблемы со сном, то принимай мелатонин. Как только режим сна налажен, то мелатонин можно не принимать. Это не повлияет на выработку собственного мелатонина. Капсула мелатонина нужна для установления режима или когда вы перемещаетесь в другой часовой пояс. На постоянной основе лучше не принимать. Лучше ложиться спать с 21-23:00.

### **33. Кто тут хозяин?**

Теребонькать, пить алкашку, курить, переедать – это все одно и то же. Эти все грехи сливаются в один узел. Это все один и тот же клубок. Занявшись одной сферой, вы также притягиваете и другую. Что в голове, то и в окружающем мире. Поэтому так сложно бороться с этими привычками. А привычки – это дофамин, который вы получаете от всех этих действий. Это кратковременный дофамин. Так что выбирай: счастье или свобода. Свобода – это понять, что ты не раб своих страстей и, как хозяин, усмирить своих голодных псов. Ты их хозяин, а не они тебе. Помни об этом.

## 34. Не целься в луну

Ставь цели на основе своих гормонов. Тема гормонов влияет на все, даже на целеполагание. Есть кортизоловое и дофаминовое закрепление. Например, когда цель набрать млн подписчиков в Тик-Токе, а у вас сейчас 2 человека, то у вас будет сплошной кортизол. Потому что это очень тяжело, и вы не знаете, как это сделать. А если у вас 10 тыс. подписчиков, и вы ставите цель в 12 тыс. подписчиков, то это круто и кажется, что это просто. Это не так далеко, поэтому ставьте малюсенькие цели, чтобы каждый раз кайфовать и получать дофамин, когда вы их достигаете. И повторяйте этот цикл по-новой. Не бегать весь год кроссы по утрам. А пробежаться 5 раз по 200 метров. Не перестать курить, а не курить 3 часа; потом 4 часа; потом 7; потом день; и так далее.

### **35. К чему ведет проф выгорание и стресс на работе**

Стресс буквально убивает мужчин. Внешние признаки: растет пузо. Это первый признак повышенного кортизола. В этих жировых отложениях производится эстроген. И тестостерон падает вниз. Мужчина становится вялым, утомляемым, появляется бессонница, потливость и т.п. Проблемы в постели, нежелания общения. Если видите признаки проф выгорания, то просите мужчину заниматься в спорт зале хоть иногда. Так он будет в форме и перестанет жиреть. Ну, и плюс все техники по снижению стресса во внешнем мире должны применяться. Медитация, прогулки, инфоголод.

### **36. Почему не уходит лишний жир с живота при частых тренировках**

Гормон тестостерон и кортизол производятся из одного топлива – холестерина. При однократном выбросе кортизола и при хроническом кортизоле вырабатывается меньше тестостерона. У мужчины на работе адреналин и норадреналин. Это короткие стрессы, но если они не прекращаются, и он живет в состоянии постоянного аврала и дедлайнов, то это все превращается в постоянный кортизол. А если жена встречает мужчину дома с недовольством, то у него остается совсем немного мест, где можно отдохнуть. Отдыха в спортзале недостаточно, стресса больше, чем тестостерона. Поэтому жир на животе и не уходит – соотношение стресса больше, чем надо.

### **37. Почему растет живот после пива**

Было доказано, что в первые 5 минут после принятия алкоголя растет тестостерон, а через 20 минут он стабилизируется, а потом резко падает вниз. Это доказывает то, почему у мужчин, которые любят пиво, большой живот. Тестостерон замещается эстрадиолом, и мужчина становится похож на женщину, как по поведению, так и по внешним признакам.

### **38. Какими должны быть тренировки**

Разноплановыми, а не изнуряющими. Некоторые после силовых упражнений идут на лапы. Тренировка силы, а затем выносливости. Это абсолютно неэффективно. Эффективные тренировки сразу дают результат. Неэффективные тренировки – это когда ты год можешь ходить и не замечать ничего. Частая картина у тех, кто ходит в тренажерку пофоткаться. А есть турникмены, которые каждый день подтягиваются и растут каждый день.

### **39. Ритм выделения кортизола**

Для гормона стресса, кортизола, характерен суточный ритм его выделения: максимум в утренние часы (6–8 часов утра), минимум – в вечерние (20–21 час). Так что это именно причина того, что утром у большинства населения планеты такое паршивое настроение, а вечером все на чиле смотрят сериальчики и уже ничего не хотят.

## **40. Последствия для психики чрезмерной мастурбации**

Стыд, чувство вины, психические проблемы, ОКР, биполярочка, шизофрения. Это все у вас будет, при отсутствии полового воздержания. Если вы постоянно дробите, то привыкаете удовлетворять себя самостоятельно, а мы люди существа социальные и, естественно, таким образом, ты сам же делаешь себе хуже. Да, это проще, но проще не значит лучше. Потерпи чуть-чуть, изучи тему отношений, гормонов, психологии и старайся себя ограничить в этом.

## **41. Извращения в молодом возрасте и истощение дофамина**

Непризнанная и болезненная в обществе тема. Если молодой человек увлекается самоудовлетворением, сидит на порносайтах, то чем старше он становится, тем изощреннее становится контент, который он смотрит. Дофамин нужно удовлетворять все больше и больше: простой процесс ему уже не интересен, нужно больше жести, больше извращений. Хочется увидеть что-то новенькое. Это все ведет к грязным и непотребным вещам. Это влияет на чистоту генофонда, мы видим совершенно безбашенных людей. А причиной всему как раз непонимание элементарных законов эндокринологии (гормонов и, в частности, дофамина).

## **42. Музыка, дофамин и психика**

Одним из триггеров того, что человек хочет сам себя удовлетворить, является музыка. Не совсем чистая музыка. Например, некоторые немецкие группы, поп-группы. Где танцуют женщины, парни, где произносят слова, связанные с сексом. Это сплошное мракобесие. Это нужно исключить, если ты хочешь здоровую психику и здоровый мозг. Это первый шаг к своей осознанности и своему телу. Убери из жизни жесткую, грубую, непонятную, животную музыку. Исполнители данной музыки ничего хорошего тебе не дадут. Слушай неоклассику – она не такая «скучная», как классическая, но и обладает нотками современности.

## **43. Дофамин и онанизм**

У тебя есть небольшие требования, чтобы удовлетворить свой дофамин: почитать классную книгу, погулять, потренировать. Но когда ты начинаешь онанировать, этих требований становится все больше. Больше и больше. До тех пор, пока без этого ты не сможешь жить. Ты больше ничего не хочешь в жизни. Тебе больше ничего не надо, только самоудовлетворить себя. И чтобы вернуться в начальную точку, где у тебя есть другие интересы, а не только онанизм, нужно работать со своей психикой. Нужно последовательно убирать все триггеры (когда ты хочешь подрочить), нужно разобраться в гормонах, нужно изучать типологии. Все это есть в моих материалах.

## **44. Жизнь с родителями**

Почему молодые люди не могут сдержаться, почему они онанируют, вместе того, чтобы начать жить другой жизнью? Суть в том, что молодые люди – уже немолодые люди. Если раньше в 16 лет молодого человека выгоняли из дома, и он сам себе зарабатывал деньги и жил самостоятельно, то теперь он может прожить аж до 27-30 лет под родительским крылом. А может и всю жизнь там провести. Всю жизнь без физической сепарации от родителей, не говоря уже про психологическую сепарацию. Если психологически он ещё мальчик, то и занимается он соответствующими делами. Психически он не может воздерживаться, не может перейти на новый уровень. Живите самостоятельно, помогайте своим родителям, а не наоборот. По-моему опыту, это вот, прям, одна из самых распространённых причин онанизма.

## 45. Психотравмы

Онанизм ведет к совершенно болезненным психотравмам, которые сильно бьют по психике. Тебе очень сложно совладать с собой. Самое печальное, что мы сами не отдаём себе отчёта, как сильно мы зависим от установленных в нас программ из фильмов, сериалов и порно-контента. Одно можно сказать точно – чем выше всплеск дофамина (эмоций), тем лучше это событие отпечатывается в подсознании. Потом уже и не знаешь, почему ведёшь себя так и не иначе. А причина была там, давно, при просмотре всякого шлака в детстве. И затем люди сходят с ума.

## **Напутствие после шестой главы**

Психика устроена таким образом, что старые воспоминания рушат текущую реальность. Груз нерешенных психологических задач с каждым годом давит всё сильнее.

Желаю тебе решить все свои самые сложные моменты. Обновится. И стать другим человеком. Верю, что данный материал мог стать для тебя ещё одной точкой на пути.

Благодарю, что прорабатываешь себя.

## ГЛАВА 7. КАК ПОДНЯТЬ ТЕСТОСТЕРОН

### Вступление

«Как повысить тестостерон» – наверное, самый частый запрос, который я слышу от молодых людей. Да, я собрал воедино порядочное число инструментов для этого дела. Вместе с тем, хочу тебя предостеречь фанатично идти по этому пути. У нас есть ещё целая куча гормонов, влияющих на гомеостаз тела.

Не только тестостероном жив мужчина. Да, это очень важный гормон, от которого зависит либидо, эрекция, воля к жизни и прочие ооочень важные составляющие нормальной жизни половозрелого самца. Однако, на пути к нему не забывай про другие 1000 гормонов, изучай себя с психологической и духовной точек зрения, и становись лучшей версией себя.

## **1. Не будь дилетантом**

Дилетанты сидят и говорят о гормонах. Придумывают что-то из своей головы. Это приводит к тому, что наугад выбирая травку, или наугад выбирая упражнения, ты думаешь, что поднимаешь тестостерон. Первое, что нужно сделать – сдать анализы на гормоны. Это первый и самый важный шаг – это понять, как работает ваше тело.

## **2. Сдай анализы на гормоны**

Мужчинам нужно сдать следующие анализы: тестостерон общий и свободный, ГСПГ, кортизол, пролактин, эстрадиол. Можно еще сдать Т3, Т4, ТТГ, ЛГ. После их сдачи у вас будет хоть какая-то картина происходящего внутри вашего организма. Для углубленного понимания можно сдать анализы на витамины и минералы.

### **3. Убери психоблоки**

Убери убеждение, что тестостерон – самое важное, что есть в жизни. Это именно психологический блок. Если у вас высокое либидо, высокая воля к жизни, то это не всегда хорошо. Потому что важно себя принимать в любом состоянии. У вас будут моменты депрессии, когда тестостерон будет на низком уровне, а пролактин и эстрадиол – на высоком. Нужно себя принимать. Тестостерон – это не ящик пандоры, это не что-то необычное и священное, это всего лишь один из гормонов.

## **4. Не будь мужиком**

Обрати внимание на эстрадиол. Повышенный эстрадиол – это повышенная креативность, повышенная эмоциональность. Это женский половой гормон, поэтому он преобладает у женщин. Не кори себя за высокий уровень этого гормона, т.к. есть психотипы людей, у которых преобладает эстрадиол. Они более креативны, эмоциональны, и они ни разу не тестостероновые бабуины. Это нужно в себе принять. Не кори себя за то, что ты не попадаешь в рамки общества, которое тебя окружает.

## 5. Смотри на ГСПГ

На их связи между собой с такими гормонами, как тестостерон, эстрадиол, пролактин. Это как другая чаша весов. На одной чаше эти 3 гормона, а на другой – ГСПГ. Если у тебя ГСПГ повышен, то свободного тестостерона у тебя не очень много. Получается такая формула: тест общий – ГСПГ = тест свободный.

## **6. Похудей**

Гормоны – это маленькие сигнальные системы в организме, как светофоры, они нужны, чтобы ты понимал, что вообще там происходит. Также они влияют на психо-эмоциональное состояние. Они находятся в крови. Также в крови находится жир. По бокам и на животе скопления жира – это скопления эстрадиола. Сократи количество подкожного жира – сократится эстрадиол и, соответственно, повысится тестостерон.

## **7. Повысь стресс**

Важный принцип: что бы ты ни ел, чем бы ни занимался, тестостерон, как и другие гормоны, является ответчиком на внешнюю среду. Если ты принял добавку на его повышение, то он, конечно, повысится, но эффективность добавок и упражнений возрастает в разы, когда ты даешь терпимый стресс своей биохимической машине. Какой толк от Феррари, если она стоит и пылится в гараже? Все упражнения, которые я буду говорить дальше, нужно делать под допустимым уровнем стресса, чтобы мозг дал сигнал на выработку этого гормона.

## 8. Инсулин

Люди путают тестостерон, либидо и волю к жизни, ставя между ними знак равно, но существуют еще куча параметров, которые нужно учитывать. Сейчас речь об инсулине. Когда вы едите каждые 30-60 минут, кушаете постоянно конфеты, всякие вкусняшки, то ваш уровень инсулина никак не может стабилизироваться, поэтому вы плохо себя чувствуете. Кушайте раз в 3-4 часа, чтобы ваш уровень инсулина мог стабилизироваться. Это даст вам улучшение физической формы, рельефность, энергию, красоту и здоровье. И опосредованно ваши гормоны придут в норму.

## **9. Кегель для простаты**

Прежде всего, нужен стресс, чтобы организм начал вырабатывать тестостерон. Кегель дает улучшенное кровоснабжение для вашего полового органа. Если у вас лучше кровоснабжение, то ваш орган становится больше, т.к. в него наливается кровь. Что за упражнение Кегеля? Когда вы задерживаете струю мочи, чтобы она перестала идти, это, по сути, и есть это упражнение. Вы просто сжимаете, тем самым улучшая кровоток. Для мужского здоровья и потенции это очень хорошо действует. В будущем не будет проблем с простатой. Делайте по 100-200 раз за подход. Раз 5-6 в день.

## **10. Гормон роста СТГ**

Многие думают, что этот гормон нужно вколоть или улучшить, чтобы лучше расти. Но этот гормон лучше назвать гормоном восстановления, потому что это гормон молодости. Лучше он вырабатывается с 22:00 до 3:00. Именно в это время и нужно спать. Именно в это время восстанавливаются ваши уставшие на тренировке мышцы, поэтому вы плохо себя чувствуете, когда не спите. Человек выглядит молодо, потому что спит именно в этот промежуток времени.

## 11. Сон

Если вы не спите, то о тестостероне и воле к жизни речи быть не может. Нужно настроить режим сна – это база, это первостепенная необходимость, чтобы гормональная система не была в плохом состоянии. Не спишь – не выделяется СТГ, тестостерон, будут проблемы с перееданием, и будет повышенный пролактин и эстрадиол.

## **12. Мелатонин**

Если не можете настроить режим и самостоятельно засыпать, то используйте препараты для сна. Например, мелатонин по 3-6 мг. После принятия вамного легче заснуть. В аптеках продается мелаксен или любой другой препарат, содержащий мелатонин. Такие препараты не нужно использовать на постоянной основе, нужно только лишь возобновить нужный режим сна и не более того. Ведь мелатонин – это тяжелая артиллерия добавок для сна.

### **13. Фисташки**

Речь опять о мелатонине. Если не любите различные добавки, а засыпать в нужное время не удастся, то купите фисташки и покушайте прямо перед сном. Достаточно 5-8 штук, и вас начнет клонить в сон. Раньше я не понимал, почему после них клонит в сон, а сейчас понимаю, что фисташки способствуют выделению мелатонина. Благодаря тому, что вы во время уснули, вы повысите СТГ, тестостерон и вообще в целом будете себя лучше чувствовать.

## **14. Селен**

Это добавка, которую можно купить в аптеке или на iHerb. Каждый раз, когда я ее ем перед тренировкой, то я чувствую, что тестостерон повышается. Это один из самых важных компонентов для роста теста (как и цинк). Пахнет он не очень, но это того стоит.

## 15. Капуста

Белокочанная, красная, любая. От капусты падает значение эстрадиола или хотя бы выравнивается. Но нужно знать свои показатели гормонов, чтобы понимать общую картину. Можете съесть целый кочан капусты и смотреть свои ощущения, либо просто сдать анализ на гормоны. После 2-х недель употребления в рационе капусты можете сдать повторно анализы и посмотреть на результат.

## **16. Индол 3 карбинол**

Кочан капусты есть – это шутка, это много, проще кушать данную добавку. Понижает эстрадиол, повышает тестостерон. Продается в аптеке и на iHerb по 200-300 рублей.

## 17. Цинк

Это минерал, незаменимая вещь, наравне с селеном. Если вы ведете активную жизнь, как половую, так и спортивную, то цинк просто необходим. Чтобы понять о его нехватке, нужно сдать анализы, например в Хеликсе или Инвитро. Анализ на витамины стоит 500 долларов. Добавка цинка стоит 200-300 рублей на сайте iHerb. Принимайте, и тестостерон 100% пойдет вверх.

## 18. Аргинин

Кушать либо перед тренировкой, либо на ночь одну ложку. Это аминокислота, вы почувствуете эффект сразу. Если скушать ложечку перед тренировкой, то во время тренировки вы почувствуете памп, то есть повышение энергии. Нужно есть 1 к 3. 1 ложку аргинина и 3 лизина, т.к. аргинин образует внутри не очень хорошую микрофлору, что плохо для пищеварения.

## **19. Лизин**

Это аминокислота. Кушать с аргинином в пропорции 1 к 3 (1 аргинин, 3 лизин). Лизин нужен для повышения иммунитета. Продается на iHerb. Когда я начал заболевать, я скушал 6 капсул, и на следующий день чувствовал себя просто отлично. Принимайте ее и почувствуйте себя отлично, и бонусом идет повышенный тестостерон.

## **20. Аминокислоты**

При грамотном приеме они хуже вам не сделают. Это то, с чего нужно начинать прием добавок или бадов. Зайдите в спорт магазин и купите комплекс аминокислот. Амино 2000 или любой другой. Тренироваться с аминокислотами – это совсем другое. Это осознаешь спустя месяц, когда сдашь повторные анализы. Вы быстрее восстанавливаетесь, будете лучше жить и повысите тестостерон.

## **21. Упражнения на ноги**

Приседать – полезно, т.к. упражнение задействует много мышц и повышает тестостерон. Можно приседать с весом, но не всем. Не у всех здоровая поясница и здоровые колени. Если не можете приседать, то бегайте спринты. Качайте ноги, заливайте их кровью, нагружайте их, и тогда у вас будет расти тестостерон.

## **22. Ощущение победителя**

Вы получили удовольствие от того, что что-то сделали, получили за это социальное признание, но нужно это делать на долгой дистанции. Не нужно бросать дело после одной победы, после одного всплеска радости. Не надо останавливаться после получения одной медали или титула. Суть в том, что на долгосрочной перспективе будут расти уверенность, тестостерон и либидо. Нужно прописывать план на день и вычеркивать сделанные дела, чтобы получать чувство завершенности, ощущение победителя.

## **23. Солнышко**

Это гормон серотонин и витамин D3. В южных регионах, где больше солнца, мужчины более рельефны. Тренируйтесь на солнышке. За счет того, что клетки кожи получают солнечные лучи, у вас вырабатывается витамин D3 и серотонин, и это по каскаду гормонов влияет на выработку тестостерона. Вам больше хочется жить, становитесь мощнее.

## 24. Витамин Д3

Смело можете принимать этот витамин, но сначала лучше узнать на каком показателе у тебя этот витамин. Нужно знать, сколько нужно купить именно тебе. Я принимал и по 15 тысяч единиц, но эффект был слабый. Поэтому узнай свои показатели этого витамина. Этот витамин накапливается, поэтому иногда нужно ждать и по полгода, чтобы почувствовать эффект.

## 25. Серотонин

Я вам уже советовал такую добавку, как триптофан, некоторые ее путают с 5НТР. Сначала идет триптофан, потом 5НТР, потом серотонин. С триптофаном все проще, так как 5НТР близок к серотонину и непонятно какая дозировка тебе нужна. Нехватка серотонина связана с плохим питанием. Какое либидо и тестостерон, когда есть нехватка серотонина?

## **26. Почисти ЖКТ**

Все что я советую, связано с желудком, где все это переваривается. У нас есть фильтры: почки, печень, надпочечники. Если у вас загрязнен ЖКТ, то о здоровье и либидо речи быть не может. Если вы хотите натурального повышения теста, без уколов внутрь, то первое, что нужно сделать – почистить ЖКТ, потому что серотонин на 95% вырабатывается в ЖКТ. Наладить питание – это основа для здоровья.

## **27. Йохимбин**

Добавка повышает потенцию и либидо, то есть тестостерон. Подходит, как и профессиональным спортсменам, так и любителям.

## **28. Мака перуанская**

Много тренеров ее советуют как мужчинам, так и женщинам. Помните, что добавки не работают, если вы не тренируетесь. Также помните, что добавки лишь добавляют вам результата, а не делают вас сверхлюдьми.

## 29. Трибулус

Кто-то говорит об этой травке, что она не работает, кто-то, что работает. Лично я принимал этот препарат 2 года вместе с другими травами. Я понял, что нельзя принимать все травы одновременно в больших количествах. Это приводит к вздутию живота и проблемам с ЖКТ. Эффекта я не заметил и не сдавал анализы. Возможно, травки друг друга компенсировали.

### **30. Хорни Гоат**

Стоит больше 2 тысяч на сайте iHerb. Рабочая штука, но нужно пробовать каждую травку по отдельности, чтобы понять, какая конкретно и как на вас влияет. Времени много, пробуйте по отдельности и не спешите, не нужно все кушать разом.

## 31. Менс формула

Одна из самых рабочих вещей. От компании Вертера. Принимайте по 2-3 штуки. Содержит сельдерей, ягоды клюквы, черники, экстракты шиповника, косточки винограда и т.д. Стоит около 1400 рублей. Очень рабочая штука, поднимает либидо, тестостерон. Кушать нужно с утра с малым количеством еды.

### 32

#### . Отдых

Один из базовых и важных компонентов. Чтобы поднять тестостерон – нужно тренироваться, работать над собой, и при этом хорошо отдыхать. Перетрен еще никому не шел на пользу. Все в меру. Не нужно допускать переутомляемости, чтобы организм работал в нормальном режиме. Не идете в плохом состоянии на тренировки, не делайте все в постоянном стрессе. Отдых – ваше секретное оружие.

### **33. Понижь эстрадиол**

Одна из причин низкого тестостерона – высокий показатель эстрадиола. Понижьте эстрадиол и тестостерон автоматически повысится. Можете посмотреть на толстеньких мужичков, у которых вялая рыба вместо рукопожатия, которые сами вялые и незэнергичные, и понять прямую связь ожирения и повышенного эстрадиола. А эстрадиол, в свою очередь, мешает выработке тестостерона. Худейте, и все будет у вас хорошо.

## 34. Жирные масла

Любители спорта очень часто уходят в белковые диеты, сокращая употребление углеводов и жиров. Это неправильно, т.к. чем в более холодном климате вы живете, тем больше нужно кушать жиров. Жиры – это топливо. Причем не чипсы, сделанные на масле, и не другая вредная еда, а кушать нужно хорошие жиры. Из этих жиров и образуется тестостерон. Идете в магазин масел и покупаете качественное оливковое, льняное, кунжутное масло, либо другое качественное масло. И заправляете им салаты, а затем кушаете эти салаты. Они будут феноменально вкусными.

## **35. Не пей алкоголь**

Для меня это само собой разумеющееся, но кому-то это в новинку. Чем больше вы пьете алкоголь, тем больше вы вредите организму. Скептики могут сказать, что этанол содержится в нашем организме, но алкоголь плохо влияет на все системы организма. Он затуманивает голову и превращает в свиней. Плохо влияет на гормоны. Не бывает такого, что вы спортсмен, атлет и параллельно алкоголик. Исключите алкоголь из вашей жизни, что приведет к лучшей жизни и более высокому показателю тестостерона.

## **36. Снизь хронический стресс**

Кортизол – очень важный и недооцененный гормон. Очень хорош с утра, т.к. он вас пробуждает ото сна. Но жизнь в постоянном стрессе – это плохо. Нельзя повысить либидо и тестостерон, находясь в хроническом стрессе. Просто снизьте стресс в вашей жизни, и вам станет значительно лучше. Если что-то постоянно вызывает у тебя стресс, то либо тебе надо избавиться от этого, либо что-то внутри мешает тебе воспринимать это объективно. Во втором случае надо работать с психологом или терапевтом.

### **37. Не теребонькай**

Очевидное явление, но не всем понятное. Чтобы повысить какой-то ресурс, можно его для начала не тратить на ненужные вещи. Одна из самых ненужных вещей в жизни мужчины – постоянный онанизм. После онанизма уровень тестостерона восстанавливается 10-14 дней. Чем моложе организм – тем быстрее. Также онанизм влияет на дофамин, психику и волю к жизни. Только этот совет уже улучшит все сферы вашей жизни.

## **38. Контрастный душ**

Неоднозначный инструмент. Все есть яд, все есть лекарство. Важна мера. Контрастный душ – единовременный способ поднять тест. Один раз принял – повышается тяга к жизни. Но не на постоянной основе. Раз в неделю достаточно, чтобы не перегружать свои надпочечники холодом. У вас один организм, не убивайте его ежедневными нагрузками.

## **39. Единоборства**

В свое время для меня это стало открытием. К тому же еще хорошая психологическая проработка. Я, в основном, занимаюсь боксом, и это хорошо тренирует внутренний стержень, уверенность в себе. А это тот же самый тестостерон, либидо и тяга к жизни. Это не компьютерная игра, это не железки в зале, это схватка с живым оппонентом. Это реальная опасность, что тебе нанесут урон. Ты понимаешь, что такое жизнь, что такое борьба, что такое свобода. В такие моменты ты понимаешь, что ты справишься в критический момент, также это влияет на формирование мужского стержня.

## **40. Перестань саморефлексовать**

Снизь пролактин. Пролактин – гормон рефлексии. Это сидеть и думать над правильностью своей жизни. Тестостерон вырабатывается в движении, а не в раздумьях. Чтобы повысился тестостерон – начни двигаться. В движении ты просто не успеваешь думать. Делай дела, а не саморефлексируй.

## **41. БЫТЬ МОЛОДЫМ БЫЧКОМ**

Это тем, кому больше 30 лет. Мне идет 35-й год, нам не 18-25 лет. Это нормально, что тестостерон идет вниз, но не нужно забывать про свою физическую форму. 80% мужчин в этом возрасте запускают себя в худшую сторону. Ваше преимущество перед молодыми – это опыт и знания.

## **42. Силовые тренировки**

Обратите внимание на тех, кто поднимает большие веса, кто тренируется в больших объемах, они все здоровые, бородатые и волосатые мужчины. У них тестостерон зашкаливает. Занимайтесь с большими весами с соблюдением техники безопасности. Не подходите к большим весам, если не знаете про правильное выполнение упражнений. Постепенно наращивайте нагрузки, чтобы повысить ваш тестостерон.

### **43. Самоудовлетворение и твоё тело**

Если нет полового воздержания, если ты себя постоянно самоудовлетворяешь, если ходишь по девушкам легкого поведения, то просто пойми, что есть такой мощный репродуктивный механизм, который является основным в нашей жизни. Ты просто сливаешь всего себя. У тебя нет энергии ни на что. Ни на спорт, ни на написание книги, ни на детей, ни на что нет энергии. Потому что сексуальная энергия – это самая сильная энергия. И, прям, вот глупо это отрицать. И когда у тебя становится её очень много, то да, многие становятся агрессивными. Так это ж понятно – они просто не умеют использовать такой бурный поток.

## **44. Чувство вины и дрочка**

Когда ты драчишь, у тебя появляется приобретённое чувства вины. Это то, что вам внушают ваши родители, друзья. Они на вас навешивают кучу ярлыков, кучу проблем и т.п. И наша психика работает так, что мы ищем самый легкий способ убрать этот стресс, который мы получили при общении с этими людьми. Чувство вины = стресс (кортизол). И самый легкий способ сбросить стресс – это онанизм. Это все порочный круг, который заканчивается на сеансах психотерапевта. Разберись с причинами кортизола, адреналина и пролактина (гормонов стресса) и тебе не надо будет сбивать его дрочкой, чтобы повысить свой дофамин в моменте.

## Напутствие после седьмой главы

Да, тестостерон – это главный гормон мужчины. Это царь гормонов. Он управляет поведением мужчины. Это гормон основного инстинкта. Читай про него.

И внедряй всё, что только сможешь. Но и не забывай про другие важные гормоны: дофамин, окситоцин и серотонин. Эстрадиол и пролактин тоже тебе пригодятся.

Изучай тему гормонов под разными углами. Только так можно в ней что-то понять. Для тебя предоставлены другие мои материалы по гормонам и по здоровому телу.

Ищи их все у меня на личном сайте ([taplink.cc/alexeybelove](https://taplink.cc/alexeybelove)). Спасибо за внимание и до встречи на просторах интернета. Подписывайся на меня в инстаграм [alexeybelove](https://www.instagram.com/alexeybelove), если ещё этого не сделал.

## ГЛАВА 8. ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

### Вступление

Каждый мужчина является женщиной. Первые недели беременности в животе у женщины мы все являемся женщинами. И только потом из женщины некоторые превращаются в мужчин.

А как же библейское: «Женщина была сделана из ребра мужчины»? А вот так: с наукой не поспоришь. Мир намного разнообразней, чем мы думаем. Ниже представлен материал, покрывающий некоторые аспекты женского здоровья. По этой теме ещё копать и копать.

Женщины более интересуются своим телом, и это понятно: у них реально более сложный механизм функционирования организма. Призываю вас продолжить его изучение по пунктам ниже и по смежным с этим материалом главам. В путь.

## **1. Преимущество женщин перед мужчинами**

Кардиозащита. Женщины в среднем живут дольше мужчин, у них более высокий порог боли. Боль может быть краткосрочной и длительной. Боль – это реакция на стресс, значит, женщины могут терпеть больше стресса, чем мужчины. У женщин более сильная кардиопротекция, чем у мужчин, поэтому, гормон кортизол на них так сильно не влияет. Слышали хоть раз, что женщина за одну ночь поседела? То есть сердечко у женщин защищено лучше и они, по природе, могут выдержать больше боли и стресса. Природа так сделала, чтобы женщина могла в муках рожать детей. Вот это и называется кардиопротекция.

## **2. Женщина, делай все дела до овуляции**

Есть такой гормон ФСГ. У женщины очень хорошее настроение в период до овуляции. Есть календари, которые женщины ведут (приложения на телефоне), и в них вы можете посмотреть, когда у вас будет овуляция. И вот до дня овуляции наблюдается замечательное настроение, а после этой точки, наступает пора перед месячными. Потом настроения все хуже и хуже в период месячных. До овуляции ФСГ повышается, и если вас никто не оплодотворил, то у вас будет плохое настроение. Это заложено природой: если женщина не выполнила свою главную эволюционную задачу, по мнению природы, природа не довольна. Поэтому женщины делайте все важные дела до овуляции, пока у вас отличное настроение.

### **3. Женщина и мужские занятия**

Женский гормональный фон – это повышенный эстрадиол и пролактин, пониженный тестостерон и повышенный окситоцин. Все это стандартные значения, и все это по сравнению с мужчинами. Когда женщина работает на руководящей должности или она владеет своим бизнесом, то её гормоны меняют свои значения в сторону мужского типа. У нее повышается тестостерон, понижается эстрадиол, пролактин и окситоцин. Потому что бизнес-мир предполагает, что ты ведёшь себя по-мужскому принципу. Это не хорошо и не плохо – это просто другой гормональный фон. Не стоит ждать от этой женщины любви, обожания, ласк и прочего. Среда формирует человека. Если человек рожден женщиной, а занимается мужскими делами, то она становится более мужиковатой.

## **4. Как женщинам снизить эмоциональность**

Она убирается одним простым правилом добавлением в ваш рацион капусты всех разных сортов (руккола, белокочанная, китайская). Эмоциональная амплитуда будет снижаться, также будет снижаться эстрадиол. Есть пара добавок на сайте IHerb. Первая – это индол три карбинол, а вторая – витекс (это уже скорее для корректировки пролактина). Эти препараты стабилизируют эстрадиол и ваше эмоциональное состояние, которое у женщин скачет, особенно, в период менструального цикла.

## 5. Просто о женском цикле и фсг

Всего существуют 4 стадии. 1/4 – это, собственно, выделения. Остальные 3/4 связаны с ФСГ (все эти стадии связаны, но про эти 3/4 особенно интересно). На промежутке времени до овуляции (созревания яйцеклетки) природой так задумано, что женщина вкусно пахнет и у нее прекрасное настроение. Этим она притягивает самцов, чтобы продолжить свой род. Если в эту часть цикла (до овуляции) занятий любовью нет, то есть яйцеклетка не оплодотворена, то происходит овуляция, яйцеклетка выходит в кровь. После овуляции настроение падает и становится все хуже и хуже (по природе ей уже невозможно зачать новую жизнь). И дальше уже женщина пребывает в плохом настроении до периода после выделений, когда фолликулостимулирующий гормон опять не пойдёт вверх.

## **6. Психи женщины во время месячных**

Почему женщина хочет внимания после овуляции? Когда плохое настроение и яйцеклетка не оплодотворена, когда ФСГ начинает падать, когда у вас не было секса в первой стадии после менструации (до овуляции), то у женщин падает настроение. Нет дофамина, отсюда женщина просит к себе внимания, чтобы ее приобняли и дали дофамина. Чтобы, например, купили суши, чтобы всеми способами повысить дофамин. Это признак, что скоро начнутся менструации и эмоциональная стабильность может уйти в небытие. Цикл длится 27-35 дней. Важно все это понимать.

## **7. Женщины после 50 не нужны**

Это женщины в период менопаузы. Женщина доживает до определенного возраста, когда у нее заканчиваются менструации. Тогда они, по мнению эволюции, уже непригодны. Это не мысли женоненавистников. Это природа так решила. Зачать ребенка эта женщина уже не может, продолжить род тоже. Соответственно, главную биологическую функцию, заложенную в женскую систему, выполнить не может, значит, эволюцией она отправляется на свалку. Эволюция ей больше не помогает ее телу двигаться и развиваться здоровой. Да, звучит очень неприятно, но это не должно вас уводить с главной мысли – раз эволюция больше не заботится, то надо начинать в усиленном режиме заботиться о себе ещё больше, чем раньше. Соответственно, нужно помогать себе правильным питанием, тренировками, анализами, бадами, сном и режимом. Теперь ответственность только на самой женщине.

## **8. Женщины сильнее мужчин и**

### **к чему это ведет**

Организмом женщины управляют 3 гормона: эстрон, эстрадиол, эстриол. А мужчиной управляет только один гормон – тестостерон. Движемся ли мы к исчезновению человеческого вида? Возможно. Движемся ли мы к исчезновению мужчин? 100%. Так или иначе, женщины более живучие. У них больше сил, больше порог боли. Девушки, храните своих мужчин, потому что все, что делается в СМИ и везде говорится, что мужчины не такие. Каково вам будет без настоящих мужчин?

## **9. У женщин больше тестостерона, чем у мужчин**

Тест у мужчины вырабатывается в большей части в тестикулах и небольшая доля в надпочечниках. У женщин – наоборот. Вырабатывается больше всего в надпочечниках, яичниках и также за счет переработки других гормонов. Хотя у женщин тест вырабатывается в 10 раз больше, чем у мужчины в надпочечниках, однако, весь этот тест идет на производство других гормонов, обеспечивающих жизнедеятельность женщины. Не смотря на то, что изначально у мужчин выше тест, а у женщин остается малая часть, и как раз из-за этих частей она хочет секса. Имейте это ввиду.

## **10. Как получать удовольствие от секса**

Женщины так боятся гормонов, что вообще не используют их. Если дать женщине чуть-чуть тестостерона (инъекции, гель, пластырь), то появятся небольшие усики и возможно угревая сыпь (и то не факт), но зато сильно повысится либидо. Что приведет к тому, что она начнет получать удовольствие от секса. Женщины, не бойтесь побочных эффектов, а сходите к эндокринологу и сдайте на анализы на ГСПГ, тестостерон. И используйте тестостерон в своих целях.

## **11. Маленький животик у женщин – это хорошо**

Это значит, что у женщины все в порядке с эстрадиолом. Если ожирение, то это плохо. Девушки, если у вас не большое пузо, а небольшой животик, то не переживайте. Это хорошо, это защита матки от внешнего мира. Не парьтесь по поводу закачивания пресса. Лучше сосредоточьтесь на силовых упражнениях, чтобы повысить тест и либидо, чтобы больше хотеть вашего партнера. А про животик не переживайте – это ваш признак женственности, так как в животе производится эстрадиол.

## **12. Случай, когда у мужчины 3 яйца**

У одного австралийца эндокринолог обнаружил 3 яйца. Это аномалия. Чаще встречается рождение ребеночка с 1 яйцом. Аномалия связана с тем, что матери не могут нормально посмотреть на ребенка. Пощупать его. Если быстро не отреагировать и даже не провести операцию, то человек будет с одной тестикулой, и у него будет меньше сперматозоидов и тестостерона. Отсюда пониженное либидо. Так что молодые мамочки, вам совет: следите за яичками ваших новорожденных мальчиков.

### **13. Женщины, грейте себя там**

Женщинам нужно избегать переохлаждения. Наоборот, нужен прогрев. Это убережет их от различных инфекций. Чем теплее – тем лучше. Можно класть грелку, ходить в сауну. А мужчинам нельзя. Для мужчин также опасна езда на велосипедах, потому что идет постоянное пережатие простаты. Что женщине хорошо – мужчине плохо. Поэтому вот эти все закаливания и холодные процедуры для женщин – не есть гуд. Женщины подсознательно боятся ходить в холодный душ (силой не заставишь).

## **14. Почему женщины готовы к жизни сейчас**

После охоты мужчина тысячи лет отдыхал в своей пещере, либо спал. После войн он отдыхал, восстанавливался. При этом, женщины тысячи лет в жили в пещерах и бдели. Женщина априори по природе может выдержать больше стресса. Современные гении человечества (Билл Гейтс, Стив Джобс) создали те условия, под которые именно мужской организм хуже адаптируется. Это постоянный стресс – телефоны, сообщения, постоянные стимулы, на которые нужно реагировать. Вот поэтому женщины более приспособлены к жизни в современных условиях.

## **15. Огрубение грудей, твердые груди**

Постоянно высокий пролактин у женщин ведет к огрубению грудей. Если заметили – сдайте анализ и понижайте пролактин. Это важно.

## **16. Как женщине понять, когда у нее овуляция**

Нужно сдать на гормоны. И посмотреть на гормон ЛГ. Если не знаете, какие у вас фазы, то хотя бы узнаете значения. Ну, и кто не знает, приложения для этого определенные существуют. Если вы будете знать точку овуляции, вам будут понятны циклы перепада вашего настроения. Очень полезное знание.

## **17. 11 гормонов, которые обязательно нужно сдавать женщине**

1. ЛГ, чтобы понять в какой фазе находитесь.
2. ГСПГ, это то, что связывает тестостерон, пролактин и эстрадиол.
3. Прогестерон. Это для женского здоровья.
4. Тестостерон. Это либидо.
5. Эстрадиол. Это женский гормон.
6. ФСГ. 7. ТЗ. 8. Т4.
9. ТТГ. 10. Кортизол.
11. Пролактин.

## **18. Женское здоровье**

Оно намного важнее, чем мужское, но женщины им пренебрегают. Женщина эволюционно должна рожать, поэтому природа сделала ее более стрессоустойчивой, добавила функцию обновления женщины каждый месяц. Женщина думает, что это будет вечно, но это не так. Нужно следить за сном, за спортом, за едой. Со временем, эволюционно, защитные силы природы больше не помогают женщине. И в этот период (с 30-35 лет) надо ещё больше ухаживать за своим здоровьем, а не только пластику делать и косметику наносить.

## **19. Отеки с утра**

Потому что форточка была закрыта на ночь. Когда засыпаешь – открой форточки. Клетки насытятся кислородом и отеков не будет. Также кислород пойдет в мозг, и ты будешь лучше соображать.

## **20. Андрогены в женском организме**

В женском организме главными представителями андрогенов являются тестостерон, андростендион и дегидроэпиандростерон-сульфат (чтобы изучить информацию по ним, смотри соответствующие материалы).

## **21. Пролактин при беременности**

При беременности пролактин вырабатывается в эндометрии (внутренняя оболочка, покрывающая полость матки). Во время беременности пролактин поддерживает существование желтого тела и выработку прогестерона, стимулирует рост и развитие молочных желез, и образование молока.

## **22. Что делает ЛГ**

Лютеинизирующий гормон стимулирует выработку эстрогенов, регулирует производство прогестерона и формирование желтого тела. Максимальный уровень ЛГ приводит к овуляции и стимулирует выработку прогестерона в желтом теле.

## **23. ЛГ и ФСГ**

Важно соотношение ЛГ к ФСГ. Для женщин до установления менструального цикла оно равно 1; после года нормальной менструации – от 1 до 1,5; в периоде от двух лет нормальной менструации и до менопаузы – от 1,5 до 2.

## **24. Кортизол и беременность**

При беременности будет рост кортизола, в поздние сроки рост кортизола имеет 2–5-кратное повышение. При беременности сбивается суточный ритм его выделения.

## 25. Кетостероиды

У женщин источником кетостероидов является кора надпочечников. У мужчин около 1/3 общего количества кетостероидов имеют источником половые железы. Обычно исследуется выделение их с мочой, что позволяет судить об общей функциональной активности коры надпочечников. Это отличный тест на здоровое состояние надпочечников.

## **Напутствие после восьмой главы**

Мужчина и женщина – это 2 принципиально разных вида на земле. У женщин реально всё работает по-другому. Надеюсь, после прочтения этой главы, это стало ещё более понятно.

Женский мир всегда будет где-то рядом. Мы все выходим из женщины. И мы все женщины первые 6 недель жизни. Поэтому мотивирую тебя продолжать изучать тему физического тела.

## **Приложение 1. Анализы на гормоны, как их сдавать, нормы и отклонения**

Пожалуй, ниже один из самых ценных моих материалов по гормонам. Ещё давно, когда ко мне только начали приходить люди по этой теме, я мечтал создать что-то вроде гайда, где человек мог посмотреть, как сдавать на гормоны, на что обратить внимание, зачем сдавать на этот гормон, что говорят связки гормонов, и как понять, что в них написано.

Что же, вопросам сугубо конкретным посвящён материал ниже. В дополнение к нему идут все остальные материалы по гормонам. Что бы и как бы не изучалось по теме гормонов, но их сдачу тебе не пройти точно. Последний раз я настоял на сдаче анализов своему близкому человеку. Они были в порядке, за исключением одного показателя. Разобравшись, что да как, причина отклонения стала понятна.

Так и для тебя: только увидев на цифрах, человек начинает шевелиться. Поэтому, во-первых, сдай на интересующие тебя гормоны. И, во-вторых, почитай, что значат их результаты. И, в-третьих, занимайся их корректировкой.

В добрый путь!

### **1. ФСГ и ЛГ – как сдавать**

Утром натощак, женщинам на шестой-седьмой день цикла. За 3 дня до, надо полностью исключить спортивные тренировки и повышенные физ нагрузки. Не курить за 1 час до анализа. Непосредственно перед анализом надо успокоиться.

### **2. ФСГ – что показывает**

Показывает женское и мужское бесплодие, преждевременное полового созревания, влияние на синтез эстрогенов и выработку других половых гормонов, контроль эффективности гормональной терапии, снижение либидо и потенции, эндометриоз, задержка роста.

### **3. ФСГ – показатели**

Норма для мужчин старше 18 лет – 0,95 – 11,95 мЕд/мл. Норма для женщин до менопаузы: в фолликулярной фазе – 3,03 – 8,08 мЕд/мл, в овуляторной фазе – 2,55 – 16,69 мЕд/мл, в лютеиновой фазе – 1,38 – 5,47 мЕд/мл. Норма для женщин в постменопаузе – 26,72 – 133,41 мЕд/мл.

### **4. ФСГ – отклонения от нормы**

Возможные причины при показателях больше нормы: синдром истощения яичников, аденома гипофиза, эндометриоидные кисты яичников, тестикулярная феминизация, дисфункциональные маточные кровотечения. Возможные причины при показателях ниже нормы: вторичная (гипоталамическая) аменорея, гипофизарный нанизм, гиперпролактинемия, голодание, ожирение.

### **5. ЛГ – зачем сдавать и показания к анализу**

Причины: бесплодие, ановуляция, гирсутизм, задержка роста, половой инфантилизм, снижение либидо и потенции, олигоменорея и аменорея, маточные кровотечения.

### **6. ЛГ – норма**

Норма для мужчин старше 18 лет – 1,14 – 8,75 мЕд/мл. Норма для женщин до менопаузы: в фолликулярной фазе 2,39 – 6,6 мЕд/мл, в овуляторной фазе 9,06 – 74,24 мЕд/мл, в лютеиновой фазе 0,9 – 9,33 мЕд/мл.

### **7. ЛГ – отклонения от нормы**

Возможные причины при показателях выше нормы: аденома гипофиза, синдром истощения яичников, синдром поликистозных яичников (СПКЯ), эндометриоз, тестикулярная феминизация, голодание, почечная недостаточность. Возможные причины при показателях ниже

нормы: вторичная аменорея, гиперпролактинемия, гипогонадотропный гипогонадизм, гипопитарный нанизм, ожирение, стресс.

#### **8. Тестостерон – как сдавать**

Утром натощак, женщинам – на шестой-седьмой день цикла. Показывает заболевания половой системы и других систем организма.

#### **9. Тестостерон – причины сдачи**

У мужчин и женщин: бесплодие, облысение, угревая сыпь, жирная себорея, апластическая анемия, опухоли надпочечников, прием глюкокортикоидов и андрогенсодержащих препаратов. У женщин: гирсутизм, нарушения овуляции и месячного не вынашивание беременности, синдром поликистозных яичников, миома матки, эндометриоз, новообразования молочной железы, гипоплазия матки и молочных желез. У мужчин: нарушение потенции, снижение либидо, мужской климакс, первичный и вторичный гипогонадизм, хронический простатит, остеопороз.

#### **10. Тестостерон – норма**

Норма для женщин от 18 лет: пременопауза, овуляция – 0,31 – 3,78 нмоль/л. Норма в постменопауз 0,42 – 4,51 нмоль/л. Норма для мужчин от 18 до 50 лет – 5,76 – 30,43 нмоль/л. Норма для мужчин старше 50 лет – 5,41 – 19,54 нмоль/л.

#### **11. Тестостерон – отклонения**

Возможные причины при показателях выше нормы: болезнь Иценко-Кушинга, адреногенитальный синдром (женщины), новообразования яичков (мужчины), опухоли яичников. Возможные причины при показателях ниже нормы: нарушение выработки гонадотропных гормонов гипофиза, прием глюкокортикоидов, недостаточность надпочечников, гипогонадизм, хронический простатит, ожирение, вегетарианство, голодание, диета с низким содержанием жиров.

#### **12. Кортизол – как сдавать**

Утром натощак. Кортизол надо сдавать около 8:00, пролактин – с 7:00 до 8:00 (женщинам на третий-пятый день цикла). Исключить спорт и физ нагрузки.

#### **13. Кортизол – зачем сдавать**

Показывает уровень гормона стресса. Анализ поможет выявить причины увеличения веса, сбой менструального цикла и проблемы с щитовидкой, причину угревой сыпи, пигментацию кожи, болезнь Аддисона, болезнь Иценко-Кушинга, мышечной слабости.

#### **14. Кортизол – нормированные значения**

Показатели: 138 – 635 нмоль/л. Возможные причины повышения показателей: стресс, реакция организма на прием психотропных средств, аденома гипофиза, надпочечников, синдром Иценко-Кушинга, рак надпочечника, гипертиреозное состояние, гипогликемия, ожирение, цирроз печени. Возможные причины пониженных показателей: болезнь Аддисона, адреногенитальный синдром, снижение веса, печеночно-клеточная недостаточность.

#### **15. Пролактин – как сдавать**

Хотя бы за один день до анализов исключить секс и тепловые воздействия (баню, сауну, прорубь). Не курить за 1 час до анализов. Также желательно физически и психологически не перенапрягаться за 1 день до анализа.

#### **16. Пролактин – зачем сдавать**

Аменорея, олигоменорея, ановуляция, бесплодие, галакторея, гинекомастия, гирсутизм, диагностика полового инфантилизма, диагностика хронического воспаления внутренних половых органов, маточные кровотечения, диагностика беременности, мастопатия, нарушение лактации в послеродовом периоде, ожирение, остеопороз, снижение либидо и потенции, тяжело протекающий климакс, циклические боли в молочной железе.

#### **17. Пролактин – нормированные значения**

Показатели нормы для женщин – 109 – 557 мЕд/л. Показатели нормы для мужчин – 73 – 407 мЕд/л. Возможные причины повышенных значений: заболевания гипоталамуса, гипофиза, первичный гипотиреоз, СПКЯ, цирроз печени, гиповитаминоз, мастопатия. Также существенные повышения связаны, как у женщины, так и мужчины с периодом до родов и после (период год-полтора). Возможные причины сниженных показателей: апоплексия гипофиза, приём медицинских препаратов разгонных дофамина.

#### **18. Гормоны щитовидки (некоторые): ТТГ, т3, т4 гигиена сдачи**

Сдавать утром, прием пищи не важен, день цикла у женщин не имеет принципиального значения. О чём можно узнать из анализов: снижение или повышение функции щитовидки, наличие/отсутствие аутоиммунных заболеваний щитовидки.

#### **19. ТТГ – нормированные значения**

0,4 – 4 мЕд/л. Повышение говорит о возможном развитии гипотериозе, понижение – о гипертиреозе. Отдельно стоит обратить внимание на нормы ТТГ у беременных женщин: в 1-м триместре – 0,1 – 0,4 мЕд/л, во 2-м триместре – 0,3 – 2,8 мЕд/л, в 3-м триместре – 0,4 – 3,5 мЕд/л.

#### **20. Т4 – нормированные значения**

9 – 22 пмоль/л. Возможные причины сниженных значений: гипотиреоз, дефицит йода, голодание, резкая потеря веса, тяжелые физические нагрузки, период беременности. Возможные причины повышенных значений: хорионкарцинома, миелома, токсический зоб, заболевания печени, ожирение, нефротический синдром.

#### **21. Т3 – нормированные значения**

2,6 – 5,7 пмоль/л. Возможные причины повышения: различные виды тиреотоксикоза, хориокарцинома, миелома, хронические заболевания печени, нефротический синдром. Возможные причины понижения значений: тиреоидит Хашимото, применение тиреостатиков, удаление щитовидной железы, первичная надпочечная недостаточность.

#### **22. Глюкоза и инсулин – гигиена сдачи анализов**

Сдавать натощак, воду перед сдачей не пить! Накануне не кушать после 19 – 20 ч. (можно пить воду). Не нервничать накануне (влияет на кортизол и по каскаду гормонов на все остальные гормоны тоже). Говорит о наличии/отсутствии сахарного диабета и вытекающих из него болезней. При этом уровень инсулина в течение дня болтается туда-сюда и этот гормон выделяется «вспышками». Гораздо выгоднее поэтому сдавать на глюкозу (до и после еды).

#### **23. Анализ на глюкозу после еды**

Когда после еды – этот анализ называется глюкозотолерантный тест (нагрузочный после 2 часов после загрузки глюкозой). Норма менее 7,8 ммоль/л. Когда есть толерантности к глюкозе: 7,8 – 11,0 ммоль/л. Когда есть сахарный диабет: свыше 11,0 ммоль/л.

#### **24. Прогестерон – как сдавать**

Гигиена сдачи анализа: утром натощак, на 21-й день цикла. Показывает причину маточных кровотечений, нарушений цикла, бесплодие, патологию яичек, возможные заболевания щитовидной железы, надпочечников.

#### **25. Прогестерон – нормированные значения**

Норма для мужчин: 0,9 – 2,9 нмоль/л. Норма для женщин: в фолликулярной фазе: до 3,6 нмоль/л, в овуляторной фазе: 1,5 – 5,5 нмоль/л, в лютеиновой фазе: 3 – 68 нмоль/л, в постменопаузе – до 3,2 нмоль/л.

#### **26. Прогестерон – отклонения показателей**

Возможные причины повышения показателей: маточные кровотечения с удлинением лютеиновой фазы, вторичная аменорея, дисфункция фетоплацентарного комплекса, замедленное созревание плаценты, почечная недостаточность. Возможные причины понижения показателей: воспаление внутренних половых органов, дисфункциональные маточные кровотечения, первичная и вторичная аменорея, угроза прерывания беременности эндокринного генеза,

плацентарная недостаточность, задержка внутриутробного развития плода, истинное перенашивание.

### **27. Дофамин – как сдавать**

Гигиена сдачи анализа: исследуется обычно в моче, мочу собирают в течение 24 часов (в крови тоже можно, но менее точно). Нормированные значения в сыворотке крови – менее 30–40 нг /л.

### **28. Дофамин – норма**

Нормированные значения в моче: дети до 1 года – менее 180 мкг/сут, дети 1–2 года – менее 239 мкг/сут, дети 6–10 лет – менее 314 мкг/сут, взрослые – менее 480 мкг/сут (731,1–2937,6 нмоль/сут).

### **29. Норадrenalин – зачем сдавать и норма**

Зачем сдавать: для диагностики феохромоцитомы и повышения давления. Нормированные значения в сыворотке крови – 0,615–3,239 нмоль/л. Нормированные значения в моче – 20,0–240,0 нмоль/сутки.

### **30. Норадrenalин – отклонения показателей**

Возможные причины повышения показателей – феохромоцитома, гипертонический криз, нейробластома, ганглионеврома, снижение уровня глюкозы в крови, острый инфаркт миокарда, лекарственные препараты (инсулин, кортизон, АКТГ), маниакально-депрессивный психоз, длительный болевой синдром. Возможные причины снижения показателей: терапия кондилином, паркинсонизм, системные заболевания соединительной ткани, гипертонические кризы диэнцефального происхождения, острые лейкозы.

### **31. Адреналин – как и зачем сдавать**

Зачем сдавать: диагностика феохромоцитомы и повышения давления. Нормированные значения в сыворотке крови – 2,0–2,5 нмоль/л. Нормированные значения в моче – 30,0–80,0 нмоль/сутки. Гигиена сдачи: исключить стресс, физическую нагрузку и курение (они повышают уровень адреналина в крови).

### **32. Адреналин – отклонения показателей**

Возможные причины повышение показателей: гипертонический криз, повышение уровня глюкозы в крови, феохромоцитома, нейробластома, ганглионеврома; умеренное повышение – артериальная гипертония, феохромоцитома, облитерирующий эндоартериит, повышение уровня глюкозы в крови, острый инфаркт миокарда, приступ стенокардии, прием лекарственных препаратов (кофеин, алкоголь (этанол), теofilлин, резерпин, инсулин, кортизон, АКТГ), маниакально-депрессивный психоз, инфекционные заболевания, длительный болевой синдром. Возможные причины снижения показателей: поражение гипоталамуса, синдром Иценко-Кушинга, паркинсонизм, миастения, системные заболевания соединительной ткани, снижение уровня глюкозы в крови, гипертонические кризы диэнцефального происхождения, острые лейкозы, терапия кондилином.

### **33. Паратиреоидный гормон – как сдавать**

Гигиена сдачи анализа: за 3 дня до взятия крови надо исключить спорт и физические нагрузки, за сутки исключить прием алкоголя, за 1 час до взятия крови – курение. Кровь сдавать утром натощак. Полный покой хотя бы за 30 минут до сдачи. Зачем сдавать: гиперкальциемия; гипокальциемия; мочекаменная болезнь (камни); остеопороз, кистозные изменения костей, псевдопереломы длинных костей, остеосклероз тел позвонков.

### **34. Паратиреоидный гормон – норма и отклонения**

Нормированные значения: до 17 лет – 1,3–10; 17–70 лет – 0,7–5,6; старше 70 лет – 0,5–12 пмоль/л. Возможные причины повышения показателей: аденома паращитовидных желез, хронические заболевания почек, синдром Золлингера-Эллисона, псевдоподагра, гиперпаратиреоз. Возможные показатели снижения показателей: гипопаратиреоз после удаления щитовидной железы, саркоидоз, аутоиммунный тиреоидит, повышенная функция щитовидной железы.

### **35. Кальцитонин – как сдавать и норма**

Гигиена сдачи анализа: то же, что и в предыдущем. Зачем сдавать: диагностика опухолей щитовидки. Нормированные значения у мужчин: 0–8,4 пг/мл; женщин: 0–5,0 пг/мл. Возможные причины повышения показателей: при более 100 пг/мл – медуллярная карцинома, лейкемия, лейкозы.

### **36. Кальцитонин – отклонения**

Возможные причины повышения показателей: алкогольный цирроз; беременность; доброкачественные опухоли легких; лейкемия; рак щитовидной железы; некоторые случаи рака легких, молочной или поджелудочной желез; панкреатит; пернициозная анемия; синдром Золлингера-Эллисона; тиреоидит; уремия; феохромоцитома; хроническая почечная недостаточность; хронические воспалительные заболевания. Возможные причины снижения концентрации: физиологическое снижение с возрастом.

### **37. Гастрин – как и зачем сдавать**

Гигиена сдачи анализа: за сутки до взятия крови необходимо исключить прием алкоголя и кофе, за 1 час до взятия крови – курение. На показатели влияет приём лекарств. Зачем сдавать: язвы ЖКТ. Нормированные значения: 13–115 мЕд/мл.

### **38. Гастрин – отклонения от нормы**

Возможные причины повышения показателей – гиперплазия клеток ЖКТ, пернициозная анемия, рак желудка, синдром Золлингера-Эллисона, стеноз привратника желудка, хроническая почечная недостаточность, хронический атрофический гастрит, язва желудка. Возможные причины снижения показателей – удаление антральной части желудка с ваготомией, снижение функции щитовидки.

### **39. Эритропоэтин – зачем сдавать и норма**

Зачем сдавать: диагностика анемий и полицитемий. Нормированные значения: в возрасте от 2 до 90 лет: 5–30 мЕд/мл.

### **40. Эритропоэтин – отклонения от нормы**

Возможные причины повышения показателей: анемии, гипоксия на больших высотах, хронические обструктивные заболевания легких, легочный фиброз, эритропоэтин-секретирующие опухоли, беременность, поликистоз почек, отторжение почечного трансплантата, умеренное кровоте-

ние у здорового человека. Возможные причины снижения показателей: анемии при хронических воспалительных, инфекционных, онкологических заболеваниях, первичная (истинная) полицитемия, почечная недостаточность.

### **41. Лептин – зачем сдавать и что даёт**

Зачем сдавать: понять почему повышается или снижается вес, плюс для анализа сердечно-сосудистых заболеваний. Что может показать анализ: диагностика сахарного диабета второго типа и ожирения, нарушения репродуктивной функции, подозрение на дефицит лептина на основе генетики.

### **42. Лептин – отклонения от нормы**

Возможные причины повышения показателей: ожирение, инсулин-независимый сахарный диабет, нерациональное избыточное питание. Возможные причины снижения показателей: голодание, снижение веса (массы тела); ожирение, связанное с генетическим дефицитом лептина.

#### **Нормированные значения (нг/мл):**

*0-3 года*

женщины 3,2 нг/мл

мужчины 2,6 нг/мл

*3-6 лет*

женщины 4,8 нг/мл

мужчины 1,6 нг/мл

*6-9 лет*

женщины 14,8 нг/мл

мужчины 8,6 нг/мл

*9-12 лет*

женщины 24 нг/мл

мужчины 13,8 нг/мл

*12-15 лет*

женщины 34 нг/мл

мужчины 14,62 нг/мл

*15-20 лет*

женщины 32,8 нг/мл

мужчины 16,8м

*20-90 лет*

женщины 1,1-27,6 нг/мл

мужчины 0,5-13,8 нг/мл

#### **43. Инсулин – зачем сдавать и норма**

Зачем сдавать: обнаружить сахарный диабет и проверить работу поджелудочной железы.  
Нормированные значения: 36–143 пмоль/л.

#### **44. Инсулин – отклонения**

Возможные причины повышения показателей: прием пищи до сдачи анализа, хронические заболевания печени, синдром Иценко-Кушинга, ожирение, опухоль, продуцирующая инсулин. Возможные причины снижения показателей: сахарный диабет, диабетическая кома, хронический панкреатит, рак поджелудочной железы.

#### **45. Эстрадиол – как сдавать и зачем**

Гигиена сдачи анализа: накануне надо исключить спорт и курение. У женщин анализ делается на 6–7-й день цикла. Зачем делать: аменорея и олигоменорея, ановуляция, бактериальный вагиноз, бесплодие, гирсутизм, диагностика нарушений менструального цикла и способности к зачатию у взрослых женщин, маточные кровотечения, нарушение полового созревания, остеопороз у женщин, предменструальный синдром, признаки феминизации у мужчин.

#### **46. Эстрадиол – норма**

**Нормированные значения уровень эстрадиола – дети, (пмоль/л):**

*0-1 год*

девочки – менее 155

мальчики – менее 86

*1-5 лет*

девочки – менее 98

мальчики – менее 84

*5-10 лет*

девочки – менее 138

мальчики – менее 69

*10-14 лет*

девочки – менее 355

мальчики – менее 113

*14-18 лет*

девочки – менее 953

мальчики – менее 182

**Нормированные значения – взрослые, (пмоль/л):**

Взрослые мужчины (от 18 лет) – 40-161

Взрослые женщины (от 18 лет):

*После пубертатного периода до менопаузы*

Фолликулярная фаза 68-1269

Овуляторная фаза 131-1655

Лютеиновая фаза 91-861

*Постменопауза – менее 73*

#### **47. Эстрадиол – отклонения**

Возможные причины повышения показателей: гормонсекретирующая опухоль яичников; гиперэстрогения; цирроз печени; кисты яичников; эстрогенсекретирующая опухоль яичек. Возможные причины снижения показателей: вирильный синдром; гиперпролактинемия; гипогонадизм; гипогонадотропный нанизм; интенсивная физическая нагрузка у нетренированных женщин, при значительной потере веса, диете с высоким содержанием углеводов и низким содержанием жиров, у вегетарианцев, у курящих беременных в ранние сроки; недостаточность лютеиновой фазы; синдром Шершевского-Тернера; тестикулярная феминизация; угроза прерывания беременности из-за нарушения функции желез внутренней секреции; хронический простатит; хроническое воспаление внутренних половых органов.

#### **48. Свободный эстриол – зачем сдавать**

Зачем сдавать: по возрасту беременной – если женщина старше 35 лет, по возрасту отца – если мужчина старше 45 лет, если есть пороки развития у предыдущих детей, если было облучение радиацией у одного из супругов и также другие признаки патологии беременности.

#### **49. Свободный эстриол – норма**

##### **Нормированные значения:**

Срок беременности, недели

6-7

Содержание св. эстриола, нмоль/л

0,6-2,5

Срок беременности, недели

8-9

Содержание св. эстриола, нмоль/л

0,8-3,5

Срок беременности, недели

10-12

Содержание св. эстриола, нмоль/л

2,3-8,5

Срок беременности, недели

13-14

Содержание св. эстриола, нмоль/л

5,7-15,0

Срок беременности, недели

15-16

Содержание св. эстриола, нмоль/л

5,4-21,0

Срок беременности, недели

17-18

Содержание св. эстриола, нмоль/л

6,6-25,0

Срок беременности, недели

19-20

Содержание св. эстриола, нмоль/л

7,5-28,0

Срок беременности, недели

21-22

Содержание св. эстриола, нмоль/л

12,0-41,0

Срок беременности, недели

23-24

Содержание св. эстриола, нмоль/л

8,2-51,0

Срок беременности, недели

25-26

Содержание св. эстриола, нмоль/л

20,0-68,0

Срок беременности, недели

27-28

Содержание св. эстриола, нмоль/л

21,0-63,5

Срок беременности, недели

29-30

Содержание св. эстриола, нмоль/л

20,0-68,0

Срок беременности, недели

31-32

Содержание св. эстриола, нмоль/л

19,5-70,0

Срок беременности, недели

33-34

Содержание св. эстриола, нмоль/л

23,0-81,0

Срок беременности, недели

35-36

Содержание св. эстриола, нмоль/л

25,0-101,0

Срок беременности, недели

37-38

Содержание св. эстриола, нмоль/л

30,0-112,0

Срок беременности, недели

39-40

Содержание св. эстриола, нмоль/л

35,0-111,0

### **50. Свободный эстриол – отклонения**

Возможные причины повышения показателей: многоплодная беременность; крупный плод; заболевания печени. Возможные причины снижения показателей: анэнцефалия плода, внутриутробная инфекция; гипоплазия надпочечников плода; переносимая беременность; пузырный занос; синдром Дауна; угроза прерывания беременности или преждевременных родов; фетоплацентарная недостаточность.

### **51. Хорионический гонадотропин человека (ХГЧ)**

Показатели ХГЧ крови на 6–8-й день после полового акта диагностирует беременность. При этом концентрация ХГЧ в моче, определяемая «домашними» тестами, даёт подтверждение на 1–2 дня позже, чем в сыворотке крови. Лучше повторять тест через 2-3 дня. Нормированные значения: у мужчин и небеременных женщин – менее 5 Ед/мл.

### **52. ХГЧ – норма**

#### **Нормированные значения у беременных женщин:**

- 2 неделя беременности – 25-300 Ед/л
- 3 неделя беременности – 1 500-5 000 Ед/л
- 4 неделя беременности – 10 000-30 000 Ед/л
- 5 неделя беременности – 20 000-100 000 Ед/л
- 6-11 неделя беременности – 20 000 – более 225 000 Ед/л
- 12 неделя беременности – 19 000-135 000 Ед/л
- 13 неделя беременности – 18 000-111 000 Ед/л
- 14 неделя беременности – 14 000-80 000 Ед/л
- 15 неделя беременности – 12 000-68 000 Ед/л
- 16 неделя беременности – 10 000-58 000 Ед/л
- 17-18 неделя беременности – 8 000-57 000 Ед/л
- 19 неделя беременности – 7 000-49 000 Ед/л
- 20-28 неделя беременности – 1 600-49 000 Ед/л

### **53. ХГЧ – отклонения**

Возможные причины повышения показателей: мужчины и небеременные женщины – новообразования ЖКТ, новообразования легких, почек, матки и т.д.; прием препаратов ХГЧ; пузырный занос, рецидив пузырного заноса; семинома; тератома яичка; хорионкарцинома, рецидив хорионкарциномы. Возможные причины повышения показателей у беременных женщин – многоплодная беременность; несоответствие реального и установленного срока беременности; прием синтетических гестагенов; пролонгированная беременность; ранний токсикоз беременных, гестоз; сахарный диабет у матери; хромосомная патология плода (наиболее часто при синдроме Дауна, множественных пороках развития плода и т. д.).

### **54. ГСПГ**

Зачем сдавать обоим полам: диагностировать жирную себорею, облысение, признаки увеличения или снижения уровня мужских половых гормонов при нормальном уровне тестостерона. Зачем сдавать женщинам: аменорея, ановуляция, гирсутизм, прогнозирование развития гестоза, синдром поликистозных яичников; угревая сыпь. Зачем сдавать мужчинам: мужской климакс, андропауза, нарушение потенции, снижение либидо, хронический простатит.

### **55. ГСПГ – нормированные значения**

*0-2 лет*

женщины – менее 64 нмоль/л

мужчины – менее 97 нмоль/л

*2-4 года*

женщины – 33-135 нмоль/л

мужчины – 27-110 нмоль/л

*4-6 лет*

женщины – 23-100 нмоль/л

мужчины – 37-148 нмоль/л

*6-8 лет*

женщины – 30-121 нмоль/л

мужчины – 20-114 нмоль/л

*8-10 лет*

женщины – 26-128 нмоль/л

мужчины – 38-132 нмоль/л

*10-12 лет*

женщины – 16-112 нмоль/л

мужчины – 21-150 нмоль/л

*12-14 лет*

женщины – 19-89 нмоль/л

мужчины – 13-102 нмоль/л

*14-60 лет*

женщины – 18-114 нмоль/л

мужчины – 13-71 нмоль/л

*60-70 лет*

женщины – 17-140 нмоль/л

мужчины – 15-61 нмоль/л

*70-90 лет*

женщины – 39-154 нмоль/л

мужчины – 15-85 нмоль/л

**56. Индекс свободного тестостерона – норма**

Мужчины: 14,8 – 95%. Женщины: 0,8 – 11%.

**57. ГСПГ – отклонения показателей**

Возможные причины повышения показателей: повышенный синтез женских половых гормонов; повышенная функция щитовидной железы; гепатит; ВИЧ-инфекция. Возможные причины снижения показателей: аденогенитальный синдром; акромегалия; болезнь Кушинга; системные заболевания соединительной ткани; повышенный синтез мужских половых гормонов; гиперпролактинемия; сниженная функция щитовидной железы; инсулинорезистентность; нефротический синдром; синдром поликистозных яичников; цирроз печени.

**58. Свободный тестостерон**

Зачем сдавать: дополнительно к общему тестостерону, чтобы уточнить анализ по ГСПГ, чтобы диагностировать: цирроз, заболевания щитовидной железы; импотенция; болезнь Альцгеймера.

**59. Свободный тестостерон – норма (пг/мл)**

*6-9 лет*

женщины – менее 1,7 пг/мл

мужчины – менее 1,7 пг/мл

*9-18 лет*

женщины:

препубертатный возраст – менее 1,7 пг/мл

постпубертатный менее 4,1 пг/мл

мужчины:

препубертатный возраст – менее 1,7 пг/мл

постпубертатный 5,5-42,0 пг/мл

*18-90 лет*

женщины:

репродуктивный период менее 4,1 пг/мл

менопауза менее 1,7 пг/мл

мужчины: 5,5-42,0 пг/мл

**60. Свободный тестостерон – отклонения**

Возможные причины повышения: гирсутизм; вирилизирующая опухоль надпочечников; синдром поликистозных яичников; резистентность к андрогенам. Возможные причины снижения показателей: гипогонадизм; импотенция; болезнь Альцгеймера; терапия антидепрессантами.

#### **61. Андростендион – зачем сдавать**

Нужно сдавать, если школят мужские половые гормоны (повышенный синтез) и необходима их диагностика.

#### **62. Андростендион – нормированные значения**

*0-1 день*

женщины – 0,5-6,5 нмоль/л

мужчины – 0,5-5,0 нмоль/л

*1-7 дней*

женщины – 0,9-3,3 нмоль/л

мужчины – 0,7-3,8 нмоль/л

*7 дней-1 месяц*

женщины – 0,3-3,0 нмоль/л

мужчины – 0,9-5,5 нмоль/л

*1-12 месяцев*

женщины – 0,2-5,0 нмоль/л

мужчины – 0,2-3,0 нмоль/л

*1-4 года*

женщины – 0,2-1,5 нмоль/л

мужчины – 0,2-1,2 нмоль/л

*4 года-10 лет*

женщины – 0,1-2,0 нмоль/л

мужчины – 0,8-3,0 нмоль/л

*18-90 лет*

женщины – 1,0-11,5 нмоль/л

мужчины – 2,1-10,8 нмоль/л

#### **63. Андростендион – отклонения**

Возможные причины повышения показателей: синдром поликистозных яичников, гирсутизм, врожденная гиперплазия надпочечников, синдром Кушинга, продукция АКТГ опухолью, гиперплазия или опухоль яичника, остеопороз у женщин. Возможные причины снижения показателей: надпочечниковая недостаточность, недостаточность яичников, серповидно-клеточная анемия.

#### **64. Андростандиол глюкуронид – зачем сдавать**

Диагностика гирсутизма, особенно когда тестостерон, свободный тестостерон и дигидротестостерон, находятся в пределах нормы.

#### **65. Андростандиол глюкуронид – норма**

Нормированные значения для женщин 14–50 лет – 0,5–5,4 нг/мл; старше 50 лет – 0,1–6,0 нг/мл. Нормированные значения для мужчин старше 14 лет – 3,4–22,0 нг/мл.

#### **66. Андростандиол глюкуронид – отклонения**

Возможные причины повышения показателей: гирсутизм, сочетающийся с синдромом поликистозных яичников у женщин, врожденная гиперплазия надпочечников. Возможные причины снижения показателей: мужчины с расстройствами действия андрогенов (например мужской псевдогермафродитизм).

#### **67. Исследование половых желёз**

Для исследования функции половых желез, способности к зачатию и контролю беременности сдают на следующие анализы: Андростандиол глюкуронид, Андростендион, Свободный тестостерон, ГСПГ, Тестостерон, ХГЧ, Свободный эстриол, Эстрадиол, Прогестерон

#### **68. Соматотропин (СТГ) – зачем сдавать**

Если у тебя есть следующие вещи, то надо сдавать анализ на СТГ: задержка роста, мышечная слабость, нарушение роста волос, остеопороз, порфирия, склонность к снижению содержания сахара в крови, усиленное потоотделение, ускоренные темпы роста.

#### **69. СТГ – нормированные значения**

*до 3 лет*

мужчины – 1,1-6,2 мЕд/л

женщины – 1,3-9,1 мЕд/л

*3-6 лет*

мужчины – 0,2-6,5 мЕд/л

женщины – 0,3-5,7 мЕд/л

*6-9 лет*

мужчины – 0,4-8,3 мЕд/л

женщины – 0,4-14,0 мЕд/л

*9-10 лет*

мужчины – 0,2-5,1 мЕд/л

женщины – 0,2-8,1 мЕд/л

*10-11 лет*

мужчины – 0,2-12,2 мЕд/л

женщины – 0,3-17,9 мЕд/л

*11-12 лет*

мужчины – 0,3-23,1 мЕд/л

женщины – 0,4-29,1 мЕд/л

*12-13 лет*

мужчины – 0,3-20,5 мЕд/л

женщины – 0,5-46,3 мЕд/л

*13-14 лет*

мужчины – 0,3-18,5 мЕд/л

женщины – 0,4-25,7 мЕд/л

*14-15 лет*

мужчины – 0,3-20,3 мЕд/л

женщины – 0,6-26,0 мЕд/л

*15-16 лет*

мужчины – 0,2-29,6 мЕд/л

женщины – 0,7-30,4 мЕд/л

*16-17 лет*

мужчины – 0,6-31,7 мЕд/л

женщины – 0,8-28,1 мЕд/л

*17-19 лет*

мужчины – 2,5-12,2 мЕд/л

женщины – 0,6-11,2 мЕд/л

*старше 19 лет, оба пола – 0,2-13 мЕд/л*

#### **70. СТГ – отклонения**

Возможные причины повышения показателей: гипофизарный гигантизм, акромегалия, опухоли желудка, островков поджелудочной железы, околощитовидных желез, легкого, карликовость, хроническая почечная недостаточность; некомпенсированный сахарный диабет;

гипогликемия; голодание; алкоголизм; посттравматические и послеоперационные состояния. Возможные причины снижения показателей: гипопитуитаризм; гиперфункция коры надпочечников (синдром Иценко-Кушинга); недосыпание; лучевая терапия, химиотерапия, хирургические вмешательства; факторы, вызывающие повышение уровня сахара в крови.

#### **71. АКТГ – норма и отклонения**

Нормированные значения: в плазме крови – 16,4–32,8 нмоль/л. Возможные причины повышения показателей: болезнь Аддисона, болезнь Иценко-Кушинга, синдром Нельсона, опухоль или гиперплазия передней доли гипофиза, стресс. Возможные причины снижения показателей: вторичная недостаточность надпочечников, опухоли надпочечников.

#### **72. Кетостероиды – как сдавать анализ и что показывают**

Как сдавать: мочу на анализ в течение 24 часов. Что даёт анализ: диагностика надпочечников, их опухолей и общей их функциональности.

#### **73. Кетостероиды – нормированные значения**

В крови: у взрослых 866–4334 нмоль/л (250–1250 мкг/л). В моче: мужчины – 10,0–25,0 мг/сут; женщины – 7,0–20,0 мг/сут.

#### **74. Кетостероиды – отклонения**

Возможные причины повышения показателей: опухоли надпочечников, адреногенитальный синдром, синдром поликистозных яичников, опухоли яичка, болезнь Иценко-Кушинга, стресс. Возможные причины снижения показателей: болезнь Аддисона, вторичное недоразвитие половых желез у женщин, снижение функции щитовидки, снижение функции гипофиза, общие тяжелые заболевания, нефроз, первичное недоразвитие половых желез у мужчин, поражения печени.

#### **75. Дегидроэпиандростерон-сульфат – зачем сдавать**

Адреногенитальный синдром, гипотрофия плода, опухоли коры надпочечников, невынашивание беременности.

#### **75. Дегидроэпиандростерон-сульфат – норма**

*менее 9 лет*

женщины – 0,2–2,1 мкмоль/л

мужчины – 0,1–5,0 мкмоль/л

*9–10 лет*

женщины – 0,4–4,3 мкмоль/л

мужчины – 0,3–2,6 мкмоль/л

*10–11 лет*

женщины – 0,3–2,7 мкмоль/л

мужчины – 0,4–2,0 мкмоль/л

*11–12 лет*

женщины – 0,8–4,5 мкмоль/л

мужчины – 0,5–4,1 мкмоль/л

*13–14 лет*

женщины – 0,9–8,2 мкмоль/л

мужчины – 0,6–6,6 мкмоль/л

*14–20 лет*

женщины – 1,1–10,7 мкмоль/л

мужчины – 0,6–9,7 мкмоль/л

*20–30 лет*

женщины – 1,8–10,3 мкмоль/л

мужчины – 7,6–17,4 мкмоль/л

*30–40 лет*

женщины – 1,2–7,3 мкмоль/л

мужчины – 3,3-14,1 мкмоль/л  
*40-50 лет*

женщины – 0,9-6,5 мкмоль/л  
мужчины – 2,6-14,4 мкмоль/л  
*50-60 лет*

женщины – 0,7-5,4 мкмоль/л  
мужчины – 1,9-8,4 мкмоль/л  
*60-70 лет*

женщины – 0,4-3,5 мкмоль/л  
мужчины – 1,1-7,9 мкмоль/л  
*старше 70 лет*

женщины – 0,5-2,4 мкмоль/л  
мужчины – 0,8-4 мкмоль/л

#### **76. Дегидроэпиандростерон-сульфат – отклонения**

Возможные причины повышения показателей: адреногенитальный синдром, опухоли коры надпочечников, АКТГ-продуцирующие опухоли, болезнь Кушинга (гипоталамо-гипофизарный синдром), фетоплацентарная недостаточность, гирсутизм у женщин. угроза внутриутробной гибели плода. Возможные причины снижения показателей: гипоплазия надпочечников плода (определяется концентрация в крови беременной женщины), внутриутробная инфекция.

#### **77. Альдостерон – зачем сдавать и норма**

Диагностика гипертензии и почечной недостаточности, контроль лечения больных с сердечной недостаточностью. Нормированные значения: в плазме – 15–70 нмоль/л; в моче – 4,5–17,7 мкг/сут.

#### **78. Альдостерон – отклонения**

Возможные причины повышения показателей: синдром Конна, вторичный альдостеронизм (злоупотребление мочегонными, слабительными средствами), гиперплазия надпочечников, сердечная недостаточность, отеки с задержкой натрия, цирроз печени, гепатиты, лечение препаратами калия, артериальная гипертензия. Возможные причины снижения показателей: болезнь Аддисона, гипокортицизм, сахарный диабет, острая алкогольная интоксикация, эклампсия, избыточное введение растворов глюкозы, синдром Тернера.

#### **79. 17-гидроксипрогестерон – зачем сдавать**

Оволосение у женщин по мужскому типу (гирсутизм); нарушения цикла и бесплодие у женщин; опухоли надпочечников, нарушение функции надпочечников.

#### **80. 17-гидроксипрогестерон – как сдавать и норма**

Гигиена сдачи: у женщин кровь для исследования берут обычно на 3–5й день цикла. Нормированные значения: 0,8–6,0 нмоль/л.

#### **81. 17-гидроксипрогестерон – отклонения**

Возможные причины повышения показателей: врожденная гиперплазия надпочечников, некоторые случаи опухолей надпочечников или яичников. Возможные причины снижения показателей: болезнь Аддисона, псевдогермафродитизм у мужчин.

## Приложение 2. Памятка по основным 36 гормонам человека

Ниже, в сжатом виде, даны определения некоторых самых важных для человека гормонов. По некоторым данным в организме человека насчитывается около 1000 гормонов. Не пугайся, здесь такого огромного числа не будет. Я давно хотел иметь под рукой, на всякий случай, такую подборку. Она помогает быстро понять, что значит тот или иной гормон.

Заглядывай сюда периодически, чтобы не терять нить рассуждений в других материалах. Гормоны – это целый мир. И, если ты читаешь эти строки, я поздравляю тебя – ты начинаешь приоткрывать в него дверку. Заходи к ним на огонёк – у них приятно и жуууутко интересно. В помощь тебе я, и шоколадная фабрика. Шучу – в помощь тебе другие мои материалы, как по гормонам, так и по зож, спорту и психологии.

Это всё одно. Всё это единое целое – без одного нет другого. И каждая частичка пазла играет роль в большом оркестре большой картины. Поэтому ниже самые маленькие, но важные, частички пазла.

Ознакамливайся.

### 1. Адреналин

Адреналин является медиатором центральной нервной системы и симпатической нервной системы. Относится к разделу катехоламинов и биогенных аминов.

### 2. Норадреналин

Гормон гнева или кратковременного стресса. Включается в моменты исключительного напряжения. Относится к разделу катехоламинов и биогенных аминов.

### 3. Дофамин

Отвечает за стимулирование состояния радости путём поощрения дофаминергической системы. Относится к разделу катехоламинов и биогенных аминов.

### 4. Паратирин

Отвечает за регуляцию обмена кальция и фосфора. Отвечает за гормональную регуляцию обмена кальция и фосфора

### 5. Кальцитонин

Регулятор метаболизма кальция. Является также показателем опухолевой патологии щитовидки. Отвечает за гормональную регуляцию обмена кальция и фосфора

### 6. Гастрин

Основной гормон желудочно-кишечного тракта. Отвечает за гормональную регуляцию функции желудочно-кишечного тракта

### 7. Эритропоэтин

Регулятор кроветворения, гормон, вызывающий повышение продукции эритроцитов (эритропоэза). У взрослого человека он образуется преимущественно в почках.

### 8. Лептин

Гормон, регулирующий энергетический обмен и массу тела. Уменьшает аппетит, повышает расход энергии, изменяет обмен жиров и глюкозы.

### 9. Инсулин

Основной регулятор обмена углеводов. Таскает глюкозу (энергию) в клетки. При неправильных значениях, натаскивает на диабет.

### 10. Эстрадиол

Самый активный женский половой гормон. У женщин вырабатывается в яичниках, в плаценте и в коре надпочечников под влиянием фолликулостимулирующего гормона (ФСГ), люте-

инизирующего гормона (ЛГ) и пролактина. У мужчин часто является причиной понижения тестостерона.

11. Свободный эстриол

Женский половой гормон – главный эстроген беременности. Анализ делают для выявления аномалий беременности между 15-й и 20-й неделями.

12. Прогестерон

Гормон желтого тела яичников, необходимый для осуществления всех этапов беременности. Вне беременности его выработка возрастает перед овуляцией, достигая максимума в середине лютеиновой фазы и возвращаясь к исходному уровню в конце цикла.

13. ХГЧ

Хорионический гонадотропин человека (ХГЧ) – специфический гормон беременности. Используется для определения сроков беременности и диагностики плода.

14. ГСПГ

Глобулин, связывающий половые гормоны (ГСПГ, Sex hormone-binding globulin, секс-стероид-связывающий глобулин, андроген-связывающий глобулин, половой стероид-связывающий глобулин) – белок плазмы крови, участвующий в связывании и транспорте половых гормонов.

15. Общий тестостерон

Тестостерон циркулирует преимущественно в виде связанного с ГСПГ. Поскольку вариации содержания белков-переносчиков могут влиять на концентрацию тестостерона в циркуляции, содержание ГСПГ обычно определяют в дополнение к измерению общего тестостерона.

16. Свободный тестостерон

Биологически активная часть тестостерона крови. Ну, то есть то, за чем мужчины гонятся, когда хотят стать мужественными и повысить либидо.

17. Андростендион

Основной предшественник в биосинтезе тестостерона и эстрогена (мужских и женских половых гормонов).

18. Андростандиол глюкуронид

Показатель активности периферического обмена мужских половых гормонов.

19. ТТГ

Тиреотропный гормон – гормон гипофиза, стимулирующий образование и секрецию гормонов щитовидки.

20. т3 общий

Трийодтиронин общий – гормон щитовидной железы. Производится щитовидкой под контролем тиреотропного гормона.

21. т3 свободный

Трийодтиронин свободный – гормон щитовидки, стимулирующий обмен и поглощение кислорода тканями. Производится клетками щитовидки под контролем тиреотропного гормона.

22. т4 общий

Тироксин общий – гормон щитовидки, стимулятор повышения потребления кислорода и тканевого обмена. Производится клетками щитовидки под контролем тиреотропного гормона.

23. т4 свободный

Тироксин свободный – гормон щитовидки, один из важнейших стимуляторов синтеза белков.

24. Тиреоглобулин (ТГ)

Белок-предшественник гормонов щитовидки, используемый в качестве опухолевого маркера при лечении злокачественных опухолей щитовидки.

25. ТСГ

Тироксинсвязывающий глобулин (ТСГ) – основной белок сыворотки крови, связывающийся с циркулирующим в ней тироксином (Т4).

26. ФСГ

Фолликулостимулирующий гормон: гормон гипофиза, влияющий на деятельность половых желез. Стимулятор развития семенных канальцев и сперматогенеза у мужчин и фолликулов у женщин.

27. СТГ

Соматотропный гормон: гормон роста, стимулирующий рост костей, мышц и органов. Восстанавливает кости, мышцы и органы.

28. Пролактин

Гормон, стимулирующий выработку молока. Секретируется в передней доле гипофиза, немного синтезируется периферическими тканями. Один из половых гормонов, определяющих половое поведение.

29. ЛГ

Лютеинизирующий гормон (ЛГ, LH) – этот гормон регулирует половые железы и производится клетками передней доли гипофиза.

30. АКТГ

Адренокортикотропный гормон (АКТГ) – гормон передней доли гипофиза, который регулирует выработку гормонов надпочечников.

31. Список гормонов гипофиза

Адренокортикотропный гормон (АКТГ), Лютеинизирующий гормон (ЛГ), Фолликулостимулирующий гормон ФСГ, пролактин, Соматотропный гормон (СТГ).

32. Кортизол

Кортизол: гормон коры надпочечников. Является самым активным из глюкокортикоидных гормонов и играет важнейшую роль в защитных реакциях организма на стресс.

33. Кетостероиды

Кетостероиды (17-кетостероиды, 17-КС) – продукты обмена андрогенов (мужских половых гормонов).

34. ДЭА-С

Дегидроэпиандростерон-сульфат (ДЭА-С, ДЭА-S 04, Dehydroepiandrosterone sulfate) – андрогенный гормон надпочечников.

35. Альдостерон

Гормон коры надпочечников, регулирующий водно-солевой обмен. Альдостерон вызывает задержку натрия в почках и выведение калия и воды.

36. 17-Гидроксипрогестерон

17-гидроксипрогестерон – гормон коры надпочечников. Вырабатывается в малых количествах яичниками во время фолликулярной фазы, затем его концентрация возрастает в лютеиновой фазе и остается постоянной в течение этой фазы.

## Заключение

Чистая голова и свежие мысли – вот, что самое главное в жизни. Твой самый большой враг спрячется там, где ты меньше всего будешь его ожидать. Перефразируя: максимальное улучшение качества жизни ты получишь за счёт решения тех проблем, на которые уделяешь минимальное время и не обращаешь никакого внимания.

Надеюсь, данная книга дала тебе понимание, что гормоны могут являться для тебя именно тем внутренним врагом, на которого надо обратить внимание. Если хочешь расти по жизни, улучшать свою реальность, и при этом оставаться спокойным, тебе надо ещё раз перечитать эту книгу. Потому что гормоны гормонами, а главный её постулат такой: душевное состояние человека зависит от его физического здоровья, немаловажную роль в котором играют гормоны.

Без них ты и я всё ещё были бы пещерными животными. Жили бы на инстинктах. И не понимали, что ведёт нас по жизни. Бог внутри каждого из нас. Нам необходимо понять, что маленькие правители нашего тела, гормоны, отвечают за все эмоциональные проявления во внешний мир. Тревога, радость, тоска, печаль, радость, любовь – это всё ты можешь вызывать по собственному желанию, если взгляд под этим углом на тело тебе понравится. Гормоны – это реально одна из точек зрения на функционирование тела.

Раньше были фразы «все болезни от нервов». Также думали, что во главе угла гигиена. Ещё ранее предполагали, что всему причиной являются инстинкты. Человечество идёт вглубь, мало-помалу преодолевая тайны нашего организма. Те немногие из 1000 гормонов, рассмотренные здесь, оказывают колоссальное влияние на человека. Можешь ли ты представить, какие ещё секреты скрыты от любопытных глаз? Думаю, что-то невероятное находится сразу за тем поворотом.

Что ж, мы находимся на пороге великолепных открытий. Спасибо тебе, что уделяешь время само-просвещению – всё-таки, без него мы бы ползали в пеленках и смотрели бы на мир сквозь розовые очки. Благодарю тебя хотя бы за то, что теперь, после прочтения этого материала, твои розовые очки не разобьются стёклами внутрь. Ты останешься здоровым человеком, осознаешь, поймёшь себя и будешь двигаться дальше.

На этом этапе я оставляю тебя с информацией со страниц книги и прощаюсь с тобой. Ещё раз спасибо за прочтение, и, если хочешь, увидимся на просторах интернета. Ищи меня в соц сетях по нику alexeybelove. Буду рад общению и переписке. До связи.