



ГОРМОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА

Алексей Белов

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Алексей Константинович Белов
Гормональная система
Серия «Методички по
гормонам», книга 1

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63684676

SelfPub; 2023

ISBN 978-5-532-94712-2

Аннотация

Из этой книги узнаешь, как корректировать гормональный фон под свои задачи. Если надо быстро закрыть проект, то у тебя должны быть определенные показатели гормонов. Если планируешь жить в семье, то для этого нужно ориентироваться под другой гормональный фон. Гормоны влияют на все сферы жизни, и это научный факт. Материал посвящён следующим гормонам: дофамин, тестостерон, кортизол, пролактин, эстрадиол, гспг, фсг. Также разбирается связь гормонов с психическим состоянием человека. Этим это пособие отличается от других, посвящённых теме гормональной системы. Книгу рекомендуется читать совместно с материалами по психологическим типологиям личности.

Содержание

Введение	4
Глава 1: сон, секс, типологии, либидо, воздержание, пролактин и тестостерон	7
Сон, как искусство	7
Кому, как, когда, где и с кем заниматься сексом	20
Секс: что делать женщине и как себя вести	27
Милый, плюшевый пусечка	36
Кортизол и дофамин: 2 гормона, и оба – дерьмо на палке	42
Про пролактиновых псов и саморефлексию на пролактине	47
Капсулология: добавки по пищеварению, продуктивности, мозгу и тестостерону	51
12 способов и веществ, меняющих твоё состояние в лучшую сторону	57
Конец ознакомительного фрагмента.	58

Алексей Белов

Гормональная система

Введение

Эта книга, 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 придется 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 нужна эта книга.

Здесь материал среднего – средне-профессионального уровня. Сразу предупреждаю – не легкого уровня. Но, и спе-

шу успокоить – не тяжелого. Главы даны в произвольной последовательности.

Я верю, что после прочтения, пазл сложится.

Дофамин, серотонин, тестостерон, эндорфины, окситоцин, эстрадиол и пролактин – это главные герои этого произведения. Вазопрессин, ацетилхолин, грелин, лептин, ттг, т3, т4, лг, фсг, эстриол, эстрон и другие гормоны ищи в моих других материалах.

Благо, на тему гормонов, я реально много чего создал.

Есть книги по мужскому здоровью, женскому, по либидо, корректировке гормонального фона и психики. Также есть материалы о том, как сдавать и что значит каждый гормон по-отдельности. Любимый вопрос мужчин «Как поднять тестостерон» тоже является частью моих материалов.

Таким образом, данная книга является частью серии про гормоны.

Советую тебе ознакомиться со всеми материалами про гормоны. Если здесь упор делается на причинно-следственную связь гормонов и их проявлений в психике, то в других материалах даются уже конкретные шаги по их корректировке.

Предупреждение – внедряй с осторожностью.

И, хотя я против самостоятельного изменения гормонального фона, но я 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.

Аnyway, в добрый путь, и приятного чтения. Спасибо!

Глава 1: сон, секс, типологии, либидо, воздержание, пролактин и тестостерон

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, напо-

добие зависимостям.

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 контролирующий 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 со-

гнуло, 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 педантируют 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, недоговари-

вают 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 тебе 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 вождьеленного 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. Оде-ялко утром такое тёплое, кроватка 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, при-

меняй.

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 зайдёт дневник и благодарности за

то, что имеешь в жизни

– интуитам больше зайдут визуализации, медитация и аф-

фирмации

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.

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 сек-

се, 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.

NB: 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 функци-

ями.

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.

NB: 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 механического перепиха.

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

NB: 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.

NB: 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.

NB: 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.

Обонятельники считают важным чувствовать запах парт-

нёра. Любимые духи у человек возбуждают не на шутку. Носом чуют измену и предательство.

Анальники 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 братья 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 необдуманым 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.

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 пышешь здоровьем, в хорошем настроении, бодря 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 ебанный 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 типоло-

гии 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

ми 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 рождаться 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.

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
- повысить 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

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 ооочень 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 попиздастрадать 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 очень 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, разрешится 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 небоскрёб в одиночку – у каждого своя роль, а именно:

– женщину на кухню

– мужчину в стриптиз-клуб

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 кли-

енты.

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!

Всему 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.

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, бородатого, 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 сожаление, 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 захватить 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 вяжемся, а потом разберёмся.

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 посто-

янно 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.

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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.