



# ГОРМОНЫ

Алексей Белов

СОДЕРЖИТ  
НЕЦЕНЗУРНУЮ  
БРАНЬ

18+

Здоровье

Алексей Белов

**Гормоны**

«Автор»

2020

**Белов А. К.**

Гормоны / А. К. Белов — «Автор», 2020 — (Здоровье)

ISBN 978-5-532-93855-7

Гормоны – самое важное, за чем надо следить человеку. Без преувеличения. Казалось бы, анализ на основные гормоны стоит 8000 рублей, но от скольких заболеваний он может предостеречь! В книге дается описание функционирования гормональной системы человека. Представлены 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. Теория и практика. Формат повествования лёгкий и не занудный.

ISBN 978-5-532-93855-7

© Белов А. К., 2020

© Автор, 2020

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Введение   | 6  |
| Глава 1. Корректировка гормонального фона              | 7  |
| Вступление   | 7  |
| 1. Как выйти из депрессии                              | 8  |
| 2. Почему по утрам такое плохое настроение             | 9  |
| 3. 4 способа убрать кортизол                           | 10 |
| 4. Жизнь, как поле битвы                               | 11 |
| 5. Много счастья не есть гуд                           | 12 |
| 6. Синтез белка и инъекции тестостерона                | 13 |
| 7. Вред стероидной терапии                             | 14 |
| 8. Сбрей волосы  | 15 |
| 9. Утренний стресс                                     | 16 |
| 10. Л-тирозин поможет от депрессии                     | 17 |
| 11. 7 признаков повышенного кортизола                  | 18 |
| 12. Чем вредно вегетарианство, веганство, сыроедение   | 19 |
| 13. Успех за счет сперматозоидов                       | 20 |
| 14. Самый впечатлительный орган                        | 21 |
| 15. Исключи врага мужского здоровья                    | 22 |
| 16. Почему падает тестостерон и повышается кортизол    | 23 |
| 17. Почему зимой не хочется любви                      | 24 |
| 18. Связи глюкозы, инсулина, тренировок и тестостерона | 25 |
| 19. Отчего появляется пофигизм                         | 26 |
| 20. Почему так тяжело отказаться от кофе               | 27 |
| 21. Тестостерон и пролактин                            | 28 |
| 22. Как начать что-то делать                           | 29 |
| 23. Депрессия – биохимический разбор                   | 30 |
| 24. За эти состояния мужчин гнобят                     | 31 |
| 25. Призвание  | 32 |
| 26. Женственные мужчины и мужественные женщины         | 33 |
| 27. Как спасти отношения, брак и не разводиться        | 34 |
| 28. Пролактин у мужчин после рождения ребенка          | 35 |
| 29. Как влияет пролактин на женщин                     | 36 |
| 30. Самоудовлетворение – это очень вредно              | 37 |
| 31. Противопоказания к спорту                          | 38 |
| 32. Если у мужчины повышенный пролактин                | 39 |
| 33. Дофамин и его опасности                            | 40 |
| 34. Как уйти от вредных зависимостей                   | 41 |
| 35. Кто управляет нами                                 | 42 |
| 36. Чистка зубов после еды                             | 43 |
| 37. Измены из-за дофамина                              | 44 |
| 38. Удовольствие и наслаждение                         | 45 |
| 39. Болезнь кремниевой долины                          | 46 |
| 40. Формула любви                                      | 47 |
| 41. Спорт и дофамин                                    | 48 |
| 42. Альдостерон и вода                                 | 49 |
| 43. Дело своей жизни, как самый важный фактор здоровья | 50 |

|  |    |
|--|----|
| 44. Творчество, эстрадиол и занятия железками                    | 51 |
| Напутствие после первой главы                                    | 52 |
| Глава 2. Как поднять либидо                                      | 53 |
| Вступление   | 53 |
| 1. Аминокислоты аргинин и цитруллин                              | 54 |
| 2. Почему падает либидо у мужчин до родов их женщины и после них | 55 |
| 3. Когда надо сдавать на анализы                                 | 56 |
| 4. Как увеличить размер члена                                    | 57 |
| 5. 5 вещей для повышения тестостерона                            | 58 |
| 6. Ты 100% не знаешь этого про мелатонин                         | 59 |
| 7. Женщины могут быть вегетарианками, а мужчины – нет            | 60 |
| 8. Что самое главное при оценке мужского члена                   | 61 |
| 9. Порно – это зло   | 62 |
| 10. 3 этапа полового акта  | 63 |
| 11. Женщины за 30 самые сексохотящие                             | 64 |
| 12. Высокоинтенсивные тренировки – это бред                      | 65 |
| 13. Вред вегетарианства  | 66 |
| 14. 2 ореха кушать каждый день                                   | 67 |
| 15. Рецепт долгожителей Кавказа                                  | 68 |
| 16. Самые нужные минералы для мужчины                            | 69 |
| 17. Специальное упражнение                                       | 70 |
| 18. Массаж, где и куда   | 71 |
| 19. Как и какой душ принимать                                    | 72 |
| 20. Корень крутой травы  | 73 |
| 21. Супер таблетка   | 74 |
| 22. Набор экстрактов   | 75 |
| 23. 60% веса бери на приседе                                     | 76 |
| 24. 2 вида ноотропов   | 77 |
| 25. Бей людей  | 78 |
| 26. Смесь из 5 специй  | 79 |
| 27. Чеснок для шишки   | 80 |
| 28. Что нужно кушать обязательно и чем заменить                  | 81 |
| 29. Какое масло есть и почему                                    | 82 |
| 30. Убери жир с живота   | 83 |
| 31. Роль пролактина по утрам для мужчины                         | 84 |
| 32. Откуда берется избыточное желание секса и онанизма           | 85 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                | 86 |

# Алексей Белов

## Гормоны

### 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. 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 терпицы. Высокий серотонин – это признак терпицы. 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 отращивать 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 первой 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 2. 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 подниманию 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 тренировать. 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.

## **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.