

Половое здоровье

- [Что влияет на тестостерон?](#)
- [Вред порнографии](#)
- [Частота половых актов и мужское здоровье](#)
- [Простая операция для увеличения тестостерона](#)

Что влияет на тестостерон?

Тестостерон

1. Активный образ жизни. Постоянное движение.

2. Нормальное эмоциональное состояние, уменьшение стресса.

- Медитация, прогулки. Хронический стресс подавляет синтез тестостерона и влияет на фертильность мужчин: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9116248/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34894202/> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26057063/>

3. Сбалансированное питание.

- Молоко снижает тестостерон. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19496976/>

- Низкое количество потребляемых жиров приводит к снижению тестостерона:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8942407/> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31393814/>

- Транс-жиры в рационе снижают уровень тестостерона.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5312216/>

4. Снижение лишнего веса. Жировая ткань захватывает тестостерон + производит ароматазу, которая конвертирует тестостерон в эстроген -> ниже лютеинизирующий гормон -> снижен тестостерон.

В обратную сторону также работает. Больше тестостерон -> большее жиросжигание.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21678033/> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23053790/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16817831/>

Структура тела влияет на тестостерон, а не наоборот:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23626004/>

5. Сон. Некачественный сон - высокий кортизол и усталость. Когда не высыпаемся, секреция тестостерона и соматотропина падает.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17520786/> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19684340/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29025356/>

6. Перетренированность приводит к хронической усталости и понижает уровень тестостерона. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1761007/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9068095/>

7. Больше солнца - Витамин D3.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21154195/>

8. Цинк также очень важен. Мужчины с его дефицитом при приеме цинка в течении 2х месяцев подняли уровень тестостерона в 2 раза.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8875519/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3510072/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6010824/>

9. Магний

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3958794/>

10. Осанка - изменяет псих. состояние, делает более уверенным.

11. Канцерогены в шампунях, гелях для душа, дезодорантах - Лучший дезодорант - натуральный кристалл из калиевых квасцов.

12. Нужна потребность в высоком тестостероне. Если работаем весь день за компьютером - он нам становится не нужен и не будет вырабатываться

-Соревнования: спорт, видеоигры, ситуация жизни или смерти.

- Боевые искусства. Там вы в ситуации, когда должны защищать себя. При занятиях боевыми искусствами оставьте свое эго за дверью, потому что задницу все равно надерут.- Силловые нагрузки с тяжелыми весами и небольшим количеством повторений. Главное не торопиться, чтобы не навредить себе. Через 8-12 недель берете перерыв или делаете на 25% меньше.

(Кофеин - но только перед тренировкой. Немного повышается кортизол, но и тестостерон лучше вырабатывается) - Высокоинтенсивные интервальные тренировки. Спринт, плавание, спарринг - то, где важна скорость и быстрая выработка энергии

- Холодный душ - фактор стресса. Позволяет организму лучше справляться с кортизолом

- Вим-Хофф метод - так же фактор стресса уже для мозга.

- Женщины. Когда пытаетесь сблизиться с женщиной и получаете то, что хотите, то получаете большую выработку тестостерона.

Быть с парнями, которые желают соревноваться. Любые парни с которыми вы общаетесь - это конкуренция, на подсознательном или сознательном уровне.

Автор заметки: Virtue#9398

Вред порнографии

Контент Глеба:

Первый ролик Глеба касательно порнографии: <https://youtu.be/Ro0EyDwIneY>

Более подробный и исчерпывающий ролик Глеба о порнографии и её вреде:
<https://youtu.be/yp5OufX-g8>

Статья Глеба о вреде порно со ссылками на научные источники: <https://prosto.academy/vred-pornografii/>

Очень короткая статья Глеба без науки с его личным мнением по вопросу воздержания и избавления от порно-зависимости: <https://prosto.academy/addict-quest/>

Глеб отметил, что на эту тему есть очень много материала, который можно было бы изложить в специализированной форме, но Глеб им заниматься не будет.

Автор заметки: [Gelios#7788](#)

Частота половых актов и мужское здоровье

Научное исследование о частоте эякуляции и последующем риске рака простаты:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15069045/>

Выводы из статьи:

Results: During 222 426 person-years of follow-up, there were 1449 new cases of total prostate cancer, 953 organ-confined cases, and 147 advanced cases of prostate cancer. Most categories of ejaculation frequency were unrelated to risk of prostate cancer. However, high ejaculation frequency was related to decreased risk of total prostate cancer. The multivariate relative risks for men reporting 21 or more ejaculations per month compared with men reporting 4 to 7 ejaculations per month at ages 20 to 29 years were 0.89 (95% confidence interval [CI], 0.73-1.10); ages 40 to 49 years, 0.68 (95% CI, 0.53-0.86); previous year, 0.49 (95% CI, 0.27-0.88); and averaged across a lifetime, 0.67 (95% CI, 0.51-0.89). Similar associations were observed for organ-confined prostate cancer. Ejaculation frequency was not statistically significantly associated with risk of advanced prostate cancer.

Conclusions: Our results suggest that ejaculation frequency is not related to increased risk of prostate cancer.

То есть в рамках данного исследования сделан вывод о том, что частота эякуляции не связана с повышенным риском рака предстательной железы. Также в рамках исследования был сделан вывод, что люди которые эякулируют примерно 21 раз на месяц имеют на 20% ниже риск заболевания раком простаты.

Научное исследование о связи частоты половых актов и риске смерти:

<https://www.bmj.com/content/315/7123/1641>

Вывод из статьи:

Result: Mortality risk was 50% lower in the group with high orgasmic frequency than in the group with low orgasmic frequency, with evidence of a dose-response relation across the groups. Age adjusted odds ratio for all cause mortality was 2.0 for the group with low frequency of orgasm (95% confidence interval 1.1 to 3.5, test for trend $P=0.02$). With adjustment for risk factors this became 1.9 (1.0 to 3.4, test for trend $P=0.04$). Death from coronary heart disease and from other causes showed similar associations with frequency of orgasm, although the gradient was most marked for deaths from coronary heart disease. Analysed in terms of actual frequency of orgasm, the odds ratio for total mortality associated with an increase in 100 orgasms per year was 0.64 (0.44 to 0.95).

Conclusion: Sexual activity seems to have a protective effect on men's health.

В статье делается вывод о том, что здоровая, разумная сексуальная активность оказывает защитное действие на мужское здоровье.

Автор заметки: Gelios#7788

Простая операция для увеличения тестостерона

□ 15-20% мужчин этого сообщества могут увеличить свой тестостерон на 100 нг/дл, сделав простую операцию. □

Варикоцеле есть у [одной пятой](#) здоровых взрослых мужчин .

Варикоцеле - это, если коротко, расширение вен около семенников. Широкие вены = больше крови. Больше крови = теплее. Теплые тестикулы = меньше тестостерона и абнормальные показатели спермограммы.

Как понять, что есть варикоцеле?

- Сходи к андрологу.

Как понять, что надо оперировать?

- Сдай ФСГ и общий тестостерон. Если ФСГ выше 4.5 => [скорее всего, твоя спермограмма тоже будет не оптимальной](#). А это значит, что производство теста тоже нарушено. Если больше 4.5, операцию почти наверняка надо делать, но, как вы узнаете ниже, делать её многие ученые рекомендуют вне зависимости от анализов.

ФСГ вырабатывается гипофизом для того, чтобы стимулировать тестикулы на выработку тестостерона. Его высокие значения значат, что мозг хочет больше теста, но не получает его.

Среднее увеличение тестостерона после операции зависит от степени запущенности и продолжительности ситуации. Но [обычно](#), в [некоторых работах](#), ученые [обнаруживают](#), увеличение [в диапазоне 100 нанограмм на децилитр](#), что равняется 3.5 нм/л (наномоль на литр).

Как вы понимаете, это гигантское различие, которое может существенно улучшить жизнь.

Операция эта [одна из самых безопасных](#).

Тем не менее, очень многие врачи не будут рекомендовать вам делать операцию, если у вас нет симптомов. Но, как я показал, например, [в этой работе](#) демонстрируется, что вне зависимости от степени варикоцеле, тестостерон после операции в среднем увеличивается на 115 нг/дл.

Решение принимает каждый сам самостоятельно, но современные научные работы указывают на то, что операцию лучше делать, так как это сильно повлияет и на вашу спермограмму, и на общий , и на свободный тестостерон.

Спасибо, что вы здесь, думайте, но и консультируйтесь со специалистом.

Автор заметки: Глеб