

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

Revision #5

Created 25 February 2023 07:05:22 by Тимур

Updated 22 December 2023 09:07:32 by Тимур