

Дополнительные факторы, влияющие на максимальную выработку тестостерона
Дополнительные факторы, влияющие на максимальную выработку тестостерона

Полноценно высыпайтесь. Любые нарушения сна вызывают повышение секреции кортизола. Вам это совершенно ни к чему.

Старайтесь ложиться не позднее 23.00. В этом случае ночной цикл жизни гормональной системы организма будет оптимальным.

Если вы тяжело набираете мышечную массу, настоятельно рекомендуем дневной сон в течение 1-2 часов. Такой сон поможет вам

восстановиться, также во время него произойдет еще один массивный выброс анаболических гормонов (гормона роста и

тестостерона). Через 45 минут после засыпания происходит сильнейшее выделение в кровь гормона роста, независимо от того,

спите вы днем или ночью.

Старайтесь спать ночью 8-10 часов и дополнительно 1-2 часа днем.

Ни в коем случае не допускайте перетренированности. Из-за этого усиливаются действия кортизола. А так как его молекулы

вытесняют молекулы тестостерона из рецепторов мышечной клетки, белковый синтез резко тормозится и процессы катаболизма

(разрушение мышечной ткани) будут преобладать над анаболизмом (построение мышечной ткани).

Запомните! Чрезмерные физические нагрузки становятся для организма стрессом и вызывают обильную секрецию кортизола, из-за

которого тестостерон не усваивается.

К тому же ваши половые железы - это не вечный двигатель. Тренинг заставляет их работать в напряженном темпе. А если отдыха

нет, то железы истощаются. Вместе с тестостероном заканчивается и рост мышц.

К следующей тренировке приступайте только тогда, когда почувствуете себя полностью отдохнувшим. Кому-то на это потребуется

один, кому два, а кому и три дня отдыха между тренировками.

Не тренируйтесь дольше 40-50 минут. С самого начала силового тренинга организм начинает повышенно вырабатывать

анаболические гормоны. Однако уже через 40-50 минут тренинга их уровень резко снижается, и, если продолжить тренироваться

дальше, начнет интенсивно вырабатываться кортизол. Этого допускать нельзя! По возможности старайтесь тренироваться по утрам. Утром в крови самый высокий уровень тестостерона (это научно доказано),

Дополнительные факторы, влияющие на максимальную выработку тестостерона

и, если вы будете качаться в это время, он массировано будет проникать в клеточные рецепторы, тем самым вызывая

впоследствии рост мышечной массы.

Старайтесь постоянно пребывать в хорошем настроении. Это хоть и не значительно, но все-таки повышает уровень собственного

тестостерона. Для этого смотрите комедии и веселые передачи, просматривайте качковые журналы, чаще шутите и улыбайтесь.

Поменьше стрессов. Когда вы сильно нервничаете, ваш организм мощно секретит гормон кортизол, тот запускает множество

ответных реакций, которые должны помочь вам пережить стресс. С одной стороны, казалось бы, это хорошо, однако кортизол,

как и тестостерон, входит в подгруппу стероидных гормонов. Отсюда и вытекает проблема: тестостерон и кортизол атакуют один

и тот же вид клеточных рецепторов. В итоге в условиях стресса, когда организм переполнен кортизолом, тестостерону

рецепторов практически не достается. Как раз по этой причине стрессы приводят к импотенции. Понятно, что и мышцы в

условиях стресса не растут.

По возможности старайтесь регулярно заниматься сексом. Этот приятный процесс также ведет к повышенной секреции

собственного тестостерона. Но есть одна особенность! Заниматься им нужно 2 раза в неделю. Это оптимальная частота, при

которой в организме постоянно наблюдается повышенный уровень тестостерона. Однако если это делать чаще или реже, эта

способность, как ни странно, ухудшается.

Не допускайте «застоя» тестостерона. Тестостерон вырабатывается в железах ниже пояса, и там же остается, если вы ведете

сидячий образ жизни. Кровь застаивается в тазобедренной области, и потому концентрация тестостерона в общем кровотоке

остается низкой. В таком случае здорово помогает эрекция: она сопровождается активной циркуляцией крови, и тестостерон

быстро вымывается из таза. Такой же эффект имеют глубокие приседания. По этой причине тренировочная программа, состоящая

из одних приседаний, приводит к росту общей мышечной массы тела.

Держите себя в сексуальном тоне. Атмосфера мужской качалки, где вокруг только потные качки, гарантировано снижает

Дополнительные факторы, влияющие на максимальную выработку тестостерона уровень тестостерона. Дело в том, что секрецией тестостерона управляют ваши глаза. Первым делом они должны увидеть

возбуждающий стимул, к примеру, аппетитные ягодицы фитнесистки. Дальше визуальный сигнал поступит в гипофиз, а уж оттуда

команда на выброс тестостерона начнет свое путешествие вниз, к известному органу. Точные научные исследования показали,

что общение с красивой девушкой сразу повышает секрецию тестостерона на 30%. Другими словами, чем меньше вокруг красавиц,

тем меньше тестостеронового драйва!

Держите себя в сексуальном тоне. Смотрите фильмы с эротическим содержанием, покупайте мужские журналы, регулярно

посещайте танцполы, знакомьтесь с девушками. Чем больше у вас будет подруг, тем лучше. Не стоит гнаться за числом

сексуальных контактов. Даже простое повседневное общение с девушками повышает секрецию тестостерона.

Обливайтесь холодной водой. Доказанный факт, что после такой процедуры организм повышенно вырабатывает тестостерон.

Кстати, данный способ был открыт случайно. Еще в 19 веке любвеобильных гимназистов за приставания к гимназисткам в

качестве наказания окатывали холодной водой из кадушки. Так вот, после этой процедуры их сексуальный пыл только

увеличивался. Когда ученые решили разобраться, оказалось, что кратковременное воздействие холодной водой способствует

повышенной выработке тестостерона. Однако, если воздействовать холодной водой на организм не кратковременно, а дольше -

эффекта не будет!

Поменьше косметики. Реклама уверяет, будто мужчинам тоже нужны всякие лосьоны и гели. О шампунях и средствах для душа даже

говорить нечего - они имеются у каждого в спортивной сумке. Вообще-то, лучше обойтись куском натурального мыла, так как

различные косметические средства, шампуни, пены для ванны и пр. содержат т.н. парабыны (метилпарабен, бутилпарабен,

бензилпарабен и т.д.) Эти соединения обладают уникальным свойством повышать продукцию эстрогенов в мужском теле и,

соответственно, снижать уровень тестостерона. Кстати, парабыны есть и в зубной пасте, поэтому лучше заменить ее обычным

Дополнительные факторы, влияющие на максимальную выработку тестостерона

зубным порошком.

Избегайте загрязненного воздуха. Ученые как-то взяли измерить уровень этого гормона у нескольких сотен рабочих

автозаправок в Иране. Бензин там заправляют неряшливо, он проливается на землю, а потому на бензоколонках стоит густой

бензиновый дух. Оказалось, что в сравнении с другими иранцами у заправщиков тестостерона почти вдвое меньше. Такую же роль

играют выхлопные газы автомобилей. Поэтому поселитесь подальше от загазованной магистрали и реже сидите под открытой

форточкой. Кстати, машина с неисправным, а то и отсутствующим салонным фильтром также будет способствовать снижению уровня

вашего тестостерона. И стояние в пробках со временем превратит вас в твердого импотента. Поэтому следите за технической

исправностью вашего авто и не открывайте окна, когда стоите в пробках. Избегайте загрязненного воздуха и почаще выезжайте

за город.

Принимайте натуральные стимуляторы половых гормонов: Трибулус terrestris, Экдистерон, Дамиану, Эврикому, Форсколин, ZMA.

Запомните: чем больше у вас в крови тестостерона, тем больше энергии, тренировочного драйва, мышечной массы, силы,

сексуальных желаний и, в конечном счете, желания жить.