

Виктор Богос

ТЕСТОСТЕРОН И ЕДА

КАК ПИТАНИЕ ВЛИЯЕТ НА МУЖСКУЮ СИЛУ И ЭНЕРГИЮ



Виктор Богос

**Тестостерон и еда. Как питание
влияет на мужскую силу и энергию**

«Автор»

2026

Богос В.

Тестостерон и еда. Как питание влияет на мужскую силу и энергию
/ В. Богос — «Автор», 2026

Ты просыпаешься уставшим, даже если спал восемь часов. Ты раздражаешься по пустякам. Ты смотришь в зеркало и видишь не того человека, которым был пять лет назад. Ты думаешь, что это возраст. Ты думаешь, что это стресс. Ты ошибаешься. Это твой тестостерон падает. И главная причина — в твоей тарелке. Эта книга — про фармакологию мужской силы. Как использовать еду как оружие. Как топливо для твоего тестостерона. Как инструмент для восстановления энергии, либидо. Ты узнаешь, как работает твоя гормональная фабрика. Почему холестерин — не враг, а строительный блок. Почему белок — основа мужественности. Почему углеводы — инструмент, которым нужно управлять. Почему жиры — топливо для гормонов. Почему сон — ночная фабрика тестостерона. Почему стресс — главный враг. И почему возраст — не приговор. Ты получишь систему. «Тестостероновый кодекс». Ты начнешь менять свою жизнь прямо сейчас. Ты начнешь восстанавливать свою мужскую силу. Ты начнешь становиться тем мужчиной, которым ты должен быть.

© Богос В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1. Биохимия тестостерона. Фабрика твоей мужественности	11
Глава 2. Холестерин. Строительный блок твоей мужественности	26
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Виктор Богос

Тестостерон и еда. Как питание влияет на мужскую силу и энергию

Введение

Ты чувствуешь, что что-то не так.

Ты просыпаешься уставшим, даже если спал восемь часов. Ты пьешь кофе, чтобы просто начать день. Ты смотришь на часы и ждешь, когда можно будет лечь обратно. Ты не хочешь секса так, как хотел раньше. Ты смотришь на жену и понимаешь, что она красивая, но внутри нет того огня, который был пять или десять лет назад. Ты раздражаешься по пустякам. Ты срываешься на детей, на коллег, на самого себя. Ты смотришь в зеркало и видишь не того мужика, которым был когда-то. Ты видишь человека с потухшим взглядом, с округлившимся лицом, с плечами, которые опустились, и с животом, который выпирает, как будто внутри растет что-то чужое и враждебное.

Ты думаешь, что это возраст. Ты думаешь, что это стресс на работе. Ты думаешь, что это просто усталость, которая пройдет, если отдохнуть. Ты думаешь, что это нормально – чувствовать себя разбитым в тридцать пять, сорок, сорок пять. Ты думаешь, что все мужчины проходят через это. Ты думаешь, что это просто жизнь.

Ты ошибаешься.

Это не возраст. Возраст – это просто число. Это не стресс. Стресс – это временное состояние. Это не усталость. Усталость проходит после сна. Это твой тестостерон падает. И главная причина – не в твоей голове. Она в твоей тарелке. Она в том, что ты кладешь в рот каждый день. Она в том, что ты пьешь. Она в том, что ты считаешь «нормальной едой». Она в том, что ты даже не подозреваешь, что еда – это не просто топливо. Это фармакология. Это гормональный регулятор. Это инструмент, который либо строит твою мужскую силу, либо разрушает ее.

Я не буду тебя жалеть.

Я не буду говорить тебе, что «все нормально». Я не буду говорить тебе, что «ты просто устал». Я не буду говорить тебе, что «это пройдет». Это не пройдет. Это будет только хуже. Каждый день. Каждый месяц. Каждый год. Ты будешь терять свою мужскую силу. Медленно. Незаметно. Но неотвратно. Как песок, который утекает сквозь пальцы. Ты не замечаешь этого, потому что процесс медленный. Ты не замечаешь, как теряешь энергию. Ты не замечаешь, как падает либидо. Ты не замечаешь, как мышцы становятся мягче, а жир на животе растет. Ты не замечаешь, как твой характер меняется. Ты становишься мягче, податливее, апатичнее. Ты перестаешь хотеть побеждать. Ты перестаешь хотеть рисковать. Ты перестаешь хотеть жить на полную.

Ты читаешь эту книгу, потому что чувствуешь, что теряешь себя. И ты прав. Ты теряешь свою мужскую силу. Каждый день. С каждым приемом пищи. С каждым стаканом пива. С каждым куском пищи. С каждым пончиком. С каждой бутылкой сладкой газировки.

Эта книга – не про «здоровое питание» в женском понимании этого слова. Это не про «салатики» и «обезжиренный творожок». Это не про «диету для похудения». Это не про то, как влезть в старые джинсы. Это не про эстетику. Это не про то, как выглядеть на пляже.

Эта книга – про фармакологию мужской силы. Это про то, как использовать еду как оружие. Как топливо для твоего тестостерона. Как инструмент для восстановления твоей энергии, твоего либидо, твоей агрессии, твоей способности доминировать и достигать. Это книга о том,

как вернуть себе то, что ты потерял. Как снова стать мужчиной. Не в глазах других. А в своих собственных. Как снова посмотреть в зеркало и увидеть того мужика, которым ты был. Как снова почувствовать огонь внутри. Как снова захотеть жить.

Ты думаешь, что тестостерон – это что-то фиксированное. Что тебе «не повезло с генетикой». Что у тебя «просто такой уровень». Что у тебя «низкий тестостерон, потому что такова природа». Это ложь. Это оправдание. Это отговорка, которую ты используешь, чтобы ничего не менять.

Твой тестостерон – это результат твоих ежедневных решений. Каждый кусок, который ты кладешь в рот, либо повышает его, либо понижает. Каждый стакан, который ты выпиваешь, либо усиливает твою мужскую силу, либо кастрирует тебя. Каждый день. Каждый час. Каждую минуту. Ты либо строишь, либо разрушаешь. Третьего не дано.

Ты думаешь, что генетика – это приговор. Что если у твоего отца был низкий тестостерон, то и у тебя будет низкий тестостерон. Что если у твоего деда был пивной живот, то и у тебя будет пивной живот. Что это семейное. Что это в крови. Что это судьба.

Это не судьба. Это выбор. Генетика – это только предрасположенность. Это только стартовая точка. Но куда ты пойдешь – решаешь ты. Генетика может дать тебе склонность к полноте. Но она не может заставить тебя есть пищу каждый вечер. Генетика может дать тебе низкий тестостерон. Но она не может заставить тебя пить пиво каждый день. Генетика может дать тебе медленный метаболизм. Но она не может заставить тебя лежать на диване вместо того, чтобы идти в спортзал.

Наука говорит нам: уровень тестостерона у мужчин неуклонно падает с каждым десятилетием. За последние пятьдесят лет средний уровень тестостерона у мужчин упал на двадцать-тридцать процентов. Это не генетика. Гены не меняются за пятьдесят лет. Это экология. Это питание. Это образ жизни. Это то, что мы едим. Это то, что мы пьем. Это то, как мы спим. Это то, как мы управляем стрессом. Это то, как мы двигаемся. Это то, что мы делаем каждый день.

И это обратимо. Это не приговор. Это не конец. Это не точка невозврата. Ты можешь вернуть себе тестостерон двадцатилетнего. Ты можешь чувствовать себя сильным, энергичным, сексуальным. В любом возрасте. В тридцать. В сорок. В пятьдесят. В шестьдесят. Если ты будешь знать, как. Если ты будешь готов меняться. Если ты будешь готов отказаться от старых привычек. Если ты будешь готов действовать.

Тестостерон. Либи́до. Энергия. Это три стороны одной медали. Это три кита мужской силы. Ты не можешь иметь одно без другого. Они связаны. Они зависят друг от друга. Они работают как единая система.

Если у тебя низкий тестостерон, у тебя не будет либи́до. Ты не будешь хотеть секса. Ты не будешь хотеть женщин. Ты не будешь хотеть ничего. Ты будешь просто существовать. Ты будешь смотреть на свою жену и чувствовать только усталость. Ты будешь смотреть на других женщин и не чувствовать ничего. Ты будешь думать, что это «нормально». Что это «возраст». Что это «просто так». Но это не нормально. Это твой тестостерон падает. Это твоя мужская сила уходит.

Если у тебя не будет либи́до, у тебя не будет энергии. Ты не будешь хотеть ничего делать. Ты не будешь хотеть работать. Ты не будешь хотеть тренироваться. Ты не будешь хотеть строить. Ты не будешь хотеть достигать. Ты будешь просто плыть по течению. Ты будешь делать минимум, чтобы выжить. Ты будешь ждать выходных, чтобы просто лежать на диване. Ты будешь ждать отпуска, чтобы ничего не делать. Ты будешь ждать пенсии, чтобы просто умереть.

Если у тебя не будет энергии, ты не сможешь достигать целей. Ты не сможешь построить бизнес. Ты не сможешь продвинуться по карьере. Ты не сможешь быть лидером. Ты не сможешь быть главой семьи. Ты не сможешь быть примером для своих детей. Ты будешь просто тенью самого себя. Ты будешь человеком, который живет прошлым. Ты будешь человеком,

который смотрит на свои старые фотографии и не понимает, куда делся тот энергичный, дерзкий, уверенный парень. Ты будешь человеком, который жалеет себя. Ты будешь человеком, который сдался.

Но есть хорошая новость. Все три элемента управляются одним инструментом. Едой. Ты можешь повысить тестостерон через питание. Ты можешь вернуть либидо через питание. Ты можешь восстановить энергию через питание. Эта книга покажет тебе, как. Она даст тебе инструменты. Она даст тебе систему. Она даст тебе путь. Но пройти по этому пути должен ты сам. Я не могу сделать это за тебя. Я могу только показать направление. Я могу только дать карту. Но идти должен ты. Своими ногами. Своими решениями. Своей дисциплиной.

Почему именно еда? Почему я делаю такой акцент на питании? Почему не на тренировках? Почему не на добавках? Почему не на медитации?

Потому что еда – это самый мощный рычаг, который у тебя есть. Ты можешь не ходить в спортзал (хотя должен). Ты можешь не принимать добавки (хотя некоторые нужны). Ты можешь не делать медитацию (хотя это полезно). Ты можешь не делать многие вещи. Но ты не можешь не есть.

Ты ешь каждый день. Несколько раз в день. Ты ешь, когда просыпаешься. Ты ешь, когда приходишь на работу. Ты ешь, когда у тебя обеденный перерыв. Ты ешь, когда приходишь домой. Ты ешь, когда смотришь телевизор. Ты ешь, когда нервничаешь. Ты ешь, когда радуешься. Ты ешь, когда тебе скучно. Ты ешь, когда тебе грустно. Ты ешь, когда тебе страшно. Ты ешь, чтобы отпраздновать. Ты ешь, чтобы утешиться. Ты ешь, чтобы просто заполнить пустоту.

И каждый раз у тебя есть выбор. Каждый раз. Каждый прием пищи. Каждый перекус. Каждый глоток. У тебя есть выбор. Выбор между силой и слабостью. Выбор между тестостероном и эстрогеном. Выбор между жизнью и медленным угасанием. Выбор между тем, чтобы стать лучше, и тем, чтобы остаться таким же.

В этой книге мы разберем все. Мы начнем с биохимии. Мы разберем, как работает твой тестостерон. Как он производится. Из чего. Какие органы участвуют в этом процессе. Какие гормоны управляют этим. Что его блокирует. Что его усиливает. Ты поймешь, как работает твоя гормональная фабрика. Ты поймешь, как еда влияет на каждый этап производства тестостерона. Ты поймешь, почему холестерин – это не враг, а строительный блок. Ты поймешь, почему жиры – это не зло, а топливо. Ты поймешь, почему белок – это не просто «питательный элемент», а основа твоей мужественности.

Мы разберем каждый макронутриент. Белки. Жиры. Углеводы. Ты узнаешь, какие продукты строят твою мужскую силу, а какие ее разрушают. Ты узнаешь, почему обезжиренные продукты – это маркетинговый обман. Ты узнаешь, почему сахар – это главный кастратор. Ты узнаешь, почему соя – это враг мужчины. Ты узнаешь, почему пиво – это жидкий эстроген. Ты узнаешь, какие продукты нужно есть каждый день, чтобы максимизировать тестостерон. Яйца. Мясо. Рыба. Орехи. Авокадо. Оливковое масло. Крестоцветные овощи. Ты узнаешь, как построить свою «тестостероновую тарелку».

Мы разберем микроэлементы. Витамины и минералы. Цинк. Магний. Витамин D. Омега-3. Бор. Селен. Ты узнаешь, почему дефицит цинка – это эпидемия среди мужчин. Ты узнаешь, почему магний – это минерал расслабления и тестостерона. Ты узнаешь, почему витамин D – это не витамин, а гормон. Ты узнаешь, как восполнить дефициты и восстановить свою гормональную фабрику. Ты узнаешь, какие добавки действительно работают, а какие – это просто трата денег.

Мы разберем связь между кишечником, мозгом и тестостероном. Ты поймешь, почему здоровье твоего кишечника – это здоровье твоих гормонов. Ты узнаешь, что такое дисбактериоз. Ты узнаешь, что такое синдром дырявого кишечника. Ты узнаешь, как микрофлора влияет на уровень эстрогена. Ты узнаешь, как восстановить свой кишечник и повысить тестостерон. Ты узнаешь, почему твой «второй мозг» управляет твоими гормонами.

Мы разберем режим питания. Ты узнаешь, когда есть, чтобы максимизировать тестостерон, и когда есть, чтобы его не убить. Ты узнаешь, почему утром нужно есть белок и жиры, а не углеводы. Ты узнаешь, почему вечером нужно ограничить углеводы. Ты узнаешь, что такое интервальное голодание. Ты узнаешь, как использовать его для повышения тестостерона. Ты узнаешь, как составить свой режим питания, который работает на тебя, а не против тебя.

Мы разберем влияние стресса, сна и тренировок на гормональный фон. Ты узнаешь, почему кортизол – это главный враг тестостерона. Ты узнаешь, как хронический стресс убивает твою мужскую силу. Ты узнаешь, как сон влияет на производство тестостерона. Ты узнаешь, что восемьдесят процентов тестостерона вырабатывается во сне. Ты узнаешь, как тренироваться, чтобы повышать тестостерон, а не понижать его. Ты узнаешь, как управлять стрессом через питание.

Мы разберем алкоголь. Ты узнаешь, почему пиво – это худший выбор для мужчины. Ты узнаешь, как алкоголь убивает тестостерон. Ты узнаешь, как минимизировать вред от алкоголя, если ты не можешь отказаться от него полностью. Ты узнаешь, какие напитки менее вредны, а какие – более.

Мы разберем детокс эстрогенов. Ты узнаешь, почему у мужчин накапливается эстроген. Ты узнаешь, как снизить его уровень. Ты узнаешь, как вывести женские гормоны из организма. Ты узнаешь, что такое ксеноэстрогены и как их избегать. Ты узнаешь, как разорвать порочный круг «жир-ароматаза-эстроген-еще больше жира».

Мы разберем возраст и метаболизм. Ты узнаешь, что возраст – это не приговор. Ты узнаешь, что метаболизм не замедляется с возрастом. Ты узнаешь, что тестостерон может быть высоким в любом возрасте. Ты узнаешь, как сохранить свою мужскую силу на долгие годы.

И в конце мы построим систему. «Тестостероновый кодекс». Пошаговый план на тридцать дней. Ты сможешь применить его с сегодняшнего дня. Ты сможешь начать менять свою жизнь прямо сейчас. Ты сможешь начать восстанавливать свою мужскую силу. Ты сможешь начать становиться тем мужчиной, которым ты должен быть.

Я не буду тебя хвалить за каждый шаг. Я не буду говорить тебе, какой ты молодец. Я не буду гладить тебя по головке. Я буду говорить тебе правду. Иногда эта правда будет бить по самолюбию. Иногда она будет казаться жесткой. Иногда она будет вызывать желание закрыть книгу и сказать: «Это не про меня». Но если ты дочитал до этого места – ты готов слышать правду. Ты готов меняться. Ты готов вернуть себе свою мужскую силу.

Прежде чем мы начнем, я хочу установить правила. Это не просто книга. Это контракт между тобой и мной. Между тобой и твоим телом. Между тобой и твоим будущим. Если ты принимаешь эти условия – мы начинаем. Если нет – закрой книгу и забудь о ней. Но я знаю, что ты не закроешь. Ты уже чувствуешь, что что-то не так. Ты уже знаешь, что теряешь себя. Ты уже готов меняться.

Условие первое: ты перестаешь себя жалеть.

Жалость – это топливо для слабости. Жалость – это яд, который ты впрыскиваешь в себя каждый день. Жалость – это когда ты говоришь себе: «Бедный я, бедный. У меня низкий тестостерон. У меня плохая генетика. У меня стресс на работе. У меня жена не понимает. У меня дети не слушаются. У меня начальник – идиот. У меня нет времени. У меня нет денег. У меня нет сил».

Это все отговорки. Это все ложь. Это все способ избежать ответственности. Ты сам сделал себя таким, какой ты есть. Ты сам выбирал, что есть. Ты сам выбирал, что пить. Ты сам выбирал, лежать на диване или идти в спортзал. Ты сам выбирал, ложиться спать в полночь или в десять. Ты сам выбирал, пить пиво с друзьями или пить воду. Ты сам делал все эти выборы. Каждый день. В течение многих лет. И теперь ты пожинаешь плоды.

Но это не приговор. Это не конец. Это отправная точка. Ты сам можешь себя изменить. Ты сам можешь вернуть себе свою мужскую силу. Ты сам можешь стать тем мужчиной, кото-

рым ты должен быть. Но для этого ты должен перестать жалеть себя. Ты должен взять ответственность. Ты должен сказать себе: «Я сам сделал это с собой. И я сам это исправлю».

Условие второе: ты перестаешь верить в чудеса.

Нет таблетки, которая повысит тестостерон без усилий. Нет добавки, которая сделает тебя мужчиной без работы. Нет диеты, которая сработает за неделю. Нет волшебного продукта, который решит все твои проблемы. Это все маркетинг. Это все ложь. Это все способ продать тебе что-то.

Есть система. Система работает. Система требует времени. Система требует дисциплины. Система требует усилий. Но система дает результат. Реальный результат. Устойчивый результат. Результат, который останется с тобой навсегда. Чудеса – нет. Чудеса – это для слабых. Чудеса – это для тех, кто хочет все и сразу. Чудеса – это для тех, кто не готов работать.

Ты – мужчина. Ты готов работать. Ты готов строить. Ты готов следовать системе. Ты готов ждать результата. Ты готов делать то, что нужно делать. Каждый день. Без пропусков. Без оправданий.

Условие третье: ты не читаешь эту книгу пассивно.

Ты не просто читаешь. Ты выполняешь задания. Ты применяешь знания. Ты меняешь свою жизнь. Ты действуешь. Ты начинаешь с сегодняшнего дня. Не с понедельника. Не с нового года. Не с первого числа. Сегодня. Сейчас.

Я буду давать тебе конкретные задания. Они простые. Они не требуют много времени. Они не требуют много денег. Но если ты их не сделаешь – ты просто развлечешь свой мозг чтением. Ты просто проведешь время. Ты просто потратишь несколько часов своей жизни. А твоё тело останется прежним. Твой тестостерон останется низким. Твоя энергия останется на нуле. Твое либидо останется в коме.

Это твой выбор. Мне не важно, похудеешь ты или нет. Мне не важно, станешь ты сильным или нет. Мне не важно, вернешь ты свою мужскую силу или нет. Мне важно, чтобы ты понял структуру. Мне важно, чтобы ты получил знания. Мне важно, чтобы ты увидел путь. Но если ты понял структуру и не применил – это уже не моя проблема. Это твоя проблема.

Ты готов начать?

Я не прошу тебя быть готовым. Я не прошу тебя быть мотивированным. Я не прошу тебя быть уверенным. Я просто говорю: переверни страницу. Там будет первая глава. И она будет про то, как работает твой тестостерон. Про то, как твоё тело производит главный мужской гормон. Про то, как еда управляет этим процессом.

Потому что чтобы победить врага, ты должен знать его в лицо. Чтобы построить свою силу, ты должен знать, как она работает. Чтобы изменить свою жизнь, ты должен знать, что именно ты меняешь. Ты должен понимать механизмы. Ты должен понимать биохимию. Ты должен понимать, как еда влияет на твои гормоны. Ты должен понимать, почему одни продукты повышают тестостерон, а другие его убивают. Ты должен понимать, почему одни привычки делают тебя сильнее, а другие – слабее.

Эта книга даст тебе это понимание. Она даст тебе карту. Она даст тебе компас. Она даст тебе инструменты. Но идти должен ты. Своими ногами. Своими решениями. Своей дисциплиной. Своей настойчивостью. Своей готовностью меняться.

Запомни эту фразу. Запиши ее. Повесь на стену. Поставь в заставку телефона. Повторяй ее каждое утро. Повторяй ее каждый вечер. Повторяй ее каждый раз, когда тебе захочется сдаться. Повторяй ее каждый раз, когда тебе захочется съесть что-то вредное. Повторяй ее каждый раз, когда тебе захочется выпить пива. Повторяй ее каждый раз, когда тебе захочется лечь на диван вместо того, чтобы идти в спортзал.

Ты не просто ешь. Ты строишь или разрушаешь свою мужественность. Каждый день. Каждый прием пищи. Каждый выбор.

Ты – мужчина. Ты – оператор. Ты управляешь своим телом. Ты управляешь своей жизнью. Ты управляешь своей судьбой. Еда – это твой главный инструмент. Научись им пользоваться. Научись использовать его для строительства. Научись использовать его для усиления. Научись использовать его для победы.

Начинай управлять. Сейчас. Прямо с этой страницы.

Глава 1. Биохимия тестостерона. Фабрика твоей мужественности

Ты – это не просто тело. Ты – это химическая фабрика.

Ты привык думать о своем теле как о чем-то статичном. Как о наборе костей, мышц и органов, которые просто существуют. Ты смотришь в зеркало и видишь себя. Ты не задумываешься о том, что происходит внутри. Ты не задумываешься о миллионах химических реакций, которые происходят каждую секунду. Ты не задумываешься о гормонах, которые управляют твоим настроением, твоей энергией, твоим либидо, твоей жизнью.

Ты ошибаешься. Ты – не просто тело. Ты – химическая фабрика. Сложнейшая, высокотехнологичная, саморегулирующаяся фабрика, которая работает двадцать четыре часа в сутки, семь дней в неделю, без выходных и перерывов. Каждую секунду в твоём организме происходят тысячи процессов. Синтез белков. Расщепление жиров. Усвоение питательных веществ. Выведение токсинов. Работа иммунной системы. И все это управляется гормонами. Гормонами, которые определяют, кто ты есть. Гормонами, которые определяют, насколько ты мужчина.

Твой тестостерон не берется из воздуха. Он не появляется сам по себе. Он не дается тебе при рождении как что-то фиксированное и неизменное. Он производится в твоём теле. Каждый день. Каждую минуту. Это сложный, многоступенчатый процесс, который требует определенных условий. Если хотя бы одно условие нарушено – производство падает. Ты теряешь свою мужскую силу. Ты теряешь свою энергию. Ты теряешь свое либидо. Ты теряешь себя.

Большинство мужчин не знают, как работает эта фабрика. Они думают, что тестостерон – это что-то данное свыше. Что его уровень – это лотерея. Что если тебе не повезло с генетикой, то ты обречен на низкий тестостерон. Что если у тебя «просто такой уровень», то ты ничего не можешь с этим сделать. Это ложь. Это опасная ложь. Это ложь, которая держит миллионы мужчин в неведении, в апатии, в медленном угасании.

Правда в том, что ты можешь управлять этой фабрикой. Ты можешь оптимизировать производство. Ты можешь стать генеральным директором своей гормональной системы. Ты можешь дать своей фабрике все, что ей нужно для максимальной производительности. И тогда твой тестостерон начнет расти. Твоя энергия начнет возвращаться. Твое либидо начнет пробуждаться. Ты начнешь чувствовать себя мужчиной. Не в глазах других. А в своих собственных.

Но чтобы управлять фабрикой, ты должен знать, как она работает. Ты должен знать каждый этап производства. Ты должен знать, какие органы участвуют в этом процессе. Ты должен знать, какие гормоны управляют этим. Ты должен знать, какие питательные вещества необходимы для каждого этапа. Ты должен знать, что блокирует производство, а что его усиливает. Ты должен знать свою фабрику так же хорошо, как ты знаешь свой автомобиль, свой компьютер, свой бизнес. Потому что твоя фабрика – это самое важное, что у тебя есть. Это твоя жизнь. Это твоя мужественность.

В этой главе мы разберем твою фабрику до последнего винтика. Мы начнем с командного центра – с твоего мозга. Мы спустимся вниз по гормональной иерархии. Мы дойдем до самой фабрики – до твоих яичек. Мы разберем каждый шаг синтеза тестостерона. Мы увидим, как холестерин превращается в прегненолон, как прегненолон превращается в ДГЭА, как ДГЭА превращается в андростендион, как андростендион превращается в тестостерон. Мы увидим, как тестостерон может превращаться в дигидротестостерон или в эстрадиол. Мы увидим, где происходят сбои. Мы увидим, как еда влияет на каждый этап.

Это будет сложная глава. Это будет техническая глава. Но это необходимая глава. Потому что чтобы победить врага, ты должен знать его в лицо. А чтобы построить свою силу, ты должен знать, как она работает. Ты должен понимать механизмы. Ты должен понимать биохимию. Ты должен понимать, почему одни продукты повышают тестостерон, а другие его убивают. Ты должен понимать, почему одни привычки делают тебя сильнее, а другие – слабее.

Я не буду упрощать. Я не буду говорить с тобой как с ребенком. Я буду говорить с тобой как с мужчиной. Как с генеральным директором твоей гормональной фабрики. Ты должен знать, как работает твой бизнес. Ты должен знать, как работает твоя фабрика. Ты должен знать, как производится твоя мужественность. Каждый шаг. Каждый фермент. Каждый гормон. Каждое питательное вещество.

Гипоталамо-гипофизарно-гонадная ось (ГГГ-ось): командный центр

Твоя гормональная фабрика – это не анархия. Это строгая иерархия. Это командная система, где каждый уровень подчиняется вышестоящему. Это как армия. Есть главнокомандующий. Есть генералы. Есть полковники. Есть солдаты. И каждый выполняет свою функцию. И если хотя бы один уровень дает сбой, вся система рушится.

В твоём организме эта иерархия называется гипоталамо-гипофизарно-гонадная ось, или сокращенно ГГГ-ось. Это три уровня управления, которые работают в связке. Это твой командный центр. Это твой генеральный штаб. Это место, где принимаются решения о том, производить тестостерон или нет. И если ты поймешь, как работает этот командный центр, ты поймешь, почему твой тестостерон падает. И ты поймешь, как его восстановить.

Гипоталамус: главный дирижер

Начнем с самого верха. С твоего мозга. Точнее, с его части, которая называется гипоталамус. Это небольшая область в основании мозга, размером с миндальный орех. Но несмотря на свои скромные размеры, это самый мощный орган в твоём организме. Это главный дирижер. Это главнокомандующий. Это генеральный директор твоей гормональной фабрики.

Гипоталамус – это не просто пассивный наблюдатель. Это активный анализатор. Он получает сигналы от всего тела. Он получает информацию от рецепторов, которые отслеживают уровень сахара в крови. Он получает информацию от рецепторов, которые отслеживают уровень стресса. Он получает информацию от рецепторов, которые отслеживают уровень жира. Он получает информацию от рецепторов, которые отслеживают уровень сна. Он получает информацию от рецепторов, которые отслеживают уровень питательных веществ. Он получает информацию от рецепторов, которые отслеживают уровень гормонов.

И на основе всей этой информации гипоталамус принимает решение. Главное решение в твоей жизни. Решение о том, производить тестостерон или нет. Это не метафора. Это буквально. Гипоталамус решает, готов ли ты к размножению. Готов ли ты к охоте. Готов ли ты к борьбе. Готов ли ты к жизни. Или тебе нужно просто выжить.

Если гипоталамус получает сигналы, что организм в стрессе – он дает команду: «Стоп. Не время для размножения. Надо выжить». Если гипоталамус получает сигналы, что организм голодает – он дает команду: «Стоп. Не время для размножения. Надо выжить». Если гипоталамус получает сигналы, что организм не высыпается – он дает команду: «Стоп. Не время для размножения. Надо выжить». Если гипоталамус получает сигналы, что организм переполнен токсинами – он дает команду: «Стоп. Не время для размножения. Надо выжить».

Это эволюционный механизм. Это древняя программа, которая помогала твоим предкам выживать. Когда еды было мало, когда кругом были враги, когда нужно было просто выжить – производство тестостерона замедлялось. Потому что тестостерон – это роскошь. Это гормон для хороших времен. Это гормон для изобилия. Это гормон для мира. Когда наступают тяжелые времена – организм отключает роскошь. Организм переключается на режим выживания. И тестостерон падает.

Проблема в том, что твой гипоталамус не различает стресс реальный и стресс воображаемый. Он не различает голод реальный и голод воображаемый. Он не различает опасность реальную и опасность воображаемую. Для него любой стресс – это стресс. Для него любой голод – это голод. Для него любая опасность – это опасность. И он реагирует соответственно. Он отключает тестостерон. Он переключает тебя в режим выживания.

Ты сидишь в офисе. Ты нервничаешь из-за дедлайна. Твой гипоталамус думает, что ты в опасности. Он отключает тестостерон. Ты стоишь в пробке. Ты злишься. Твой гипоталамус думает, что ты в опасности. Он отключает тестостерон. Ты ссоришься с женой. Ты расстроен. Твой гипоталамус думает, что ты в опасности. Он отключает тестостерон. Ты не выспался. Ты устал. Твой гипоталамус думает, что ты в опасности. Он отключает тестостерон. Ты съел слишком много сахара. Твой уровень сахара в крови скачет. Твой гипоталамус думает, что ты в опасности. Он отключает тестостерон.

И так каждый день. Каждый час. Каждую минуту. Твой гипоталамус получает сигналы тревоги. И он отключает твою мужскую силу. Медленно. Незаметно. Но неотвратимо. Ты не замечаешь этого, потому что процесс медленный. Ты не замечаешь, как теряешь энергию. Ты не замечаешь, как падает либидо. Ты не замечаешь, как мышцы становятся мягче, а жир на животе растет. Ты не замечаешь, как твой характер меняется. Ты становишься мягче, податливее, апатичнее. Ты перестаешь хотеть побеждать. Ты перестаешь хотеть рисковать. Ты перестаешь хотеть жить на полную.

Но есть хорошая новость. Если ты поймешь, как работает гипоталамус, ты сможешь дать ему правильные сигналы. Ты сможешь убедить его, что ты в безопасности. Ты сможешь убедить его, что еды достаточно. Ты сможешь убедить его, что ты выспался. Ты сможешь убедить его, что ты готов к размножению. Ты сможешь убедить его, что ты готов к охоте. Ты сможешь убедить его, что ты готов к жизни. И тогда гипоталамус даст команду производить тестостерон. И твоя мужская сила начнет возвращаться.

Гипофиз: генерал, который передает приказы

Гипоталамус – это главнокомандующий. Но он не отдает приказы напрямую. Он не связывается с яичками напрямую. Он действует через посредника. Через гипофиз. Гипофиз – это маленькая железа, размером с горошину, которая находится в основании мозга, прямо под гипоталамусом. Это генерал, который передает приказы главнокомандующего.

Гипоталамус посылает сигнал гипофизу через специальный гормон, который называется гонадотропин-рилизинг гормон, или сокращенно ГнРГ. Это как секретный код. Это как зашифрованное сообщение. Гипоталамус говорит гипофизу: «Начинай операцию. Производи тестостерон». И гипофиз, получив этот сигнал, начинает действовать.

Гипофиз выделяет два ключевых гормона. Первый – это лютеинизирующий гормон, или сокращенно ЛГ. Второй – это фолликулостимулирующий гормон, или сокращенно ФСГ. Оба этих гормона критически важны для мужской репродуктивной системы. Но для производства тестостерона особенно важен ЛГ.

ЛГ – это ключевой гормон для тестостерона. Это как приказ, который гипофиз отправляет яичкам. Он говорит: «Начинайте производство. Синтезируйте тестостерон». И яички, получив этот приказ, начинают работать. Они начинают производить тестостерон. Они начинают синтезировать главный мужской гормон.

Если гипофиз не выделяет достаточно ЛГ – яички не получают приказ. Они не производят тестостерон. Твой тестостерон падает. Это может произойти по разным причинам. Из-за стресса. Из-за недосыпа. Из-за плохого питания. Из-за токсинов. Из-за гормонального дисбаланса. И если ты не устранишь причину, твоя фабрика будет простаивать. Твоя мужская сила будет угасать.

Но есть и хорошая новость. Если ты дашь гипофизу правильные сигналы – он начнет выделять больше ЛГ. Он начнет отдавать больше приказов. Он начнет запускать производство.

И твой тестостерон начнет расти. Ты можешь влиять на гипофиз через питание. Через сон. Через управление стрессом. Через тренировки. Через образ жизни. Ты можешь заставить свой гипофиз работать на полную мощность. Ты можешь заставить его отдавать приказы о производстве тестостерона двадцать четыре часа в сутки.

Яички (семенники): твоя фабрика

И вот мы дошли до самой фабрики. До места, где производится тестостерон. До твоих яичек. Или, как их называют медицинским языком, семенников. Это два органа, расположенных в мошонке. Каждый из них размером с грецкий орех. Но несмотря на свои скромные размеры, это самая важная фабрика в твоём организме. Это место, где производится твоя мужественность. Это место, где производится твой тестостерон.

Внутри каждого яичка находятся сотни маленьких трубочек, которые называются семенными канальцами. В этих канальцах происходит сперматогенез – производство спермы. Но нас сейчас интересует не сперма. Нас интересует тестостерон. А тестостерон производится не в семенных канальцах. Он производится в специальных клетках, которые находятся между канальцами. Эти клетки называются клетками Лейдига. Это твои рабочие. Это твои сотрудники. Это те, кто производит тестостерон.

Клетки Лейдига – это настоящие химические фабрики. Они берут холестерин из крови и превращают его в тестостерон. Это сложный, многоступенчатый процесс, который требует множества ферментов, витаминов и микроэлементов. Если хотя бы одного компонента не хватает – производство падает. Если хотя бы один этап нарушен – тестостерон не производится.

И вот здесь мы подходим к самому важному. К тому, что ты должен понять. К тому, что изменит твоё отношение к еде. К тому, что изменит твою жизнь.

Холестерин – это строительный блок для тестостерона.

Это не метафора. Это буквально. Тестостерон – это стероидный гормон. Все стероидные гормоны производятся из холестерина. Холестерин попадает в клетки Лейдига из крови. Он попадает туда в составе липопротеинов низкой плотности, или сокращенно ЛПНП. Это те самые «плохие» холестерин, которых ты боишься. Но они не плохие. Они необходимы. Они – транспорт для холестерина. Они – грузовики, которые доставляют сырьё на фабрику.

Если у тебя нет холестерина – у тебя нет тестостерона. Это аксиома. Это закон. Это не обсуждается. Если ты убираешь жиры из рациона – твой организм не может производить достаточно холестерина. Твой тестостерон падает. Ты кастрируешь себя. Ты делаешь это сам. Своими руками. Своей вилкой. Своей тарелкой.

Ты боишься яиц. Ты боишься желтков. Ты думаешь, что они повышают холестерин. Ты думаешь, что холестерин – это плохо. Ты ошибаешься. Ты жертва маркетинга. Ты жертва десятилетий пропаганды, которая убедила тебя, что жиры – это враг. Что холестерин – это враг. Что нужно есть обезжиренное. Что нужно есть «здоровое».

Правда в том, что холестерин – это не враг. Это сырьё. Это строительный блок. Это кирпичи, из которых строится твоя мужественность. И если ты не даёшь своему организму эти кирпичи – он не может строить. Он не может производить тестостерон. Он не может поддерживать твою мужскую силу. Он не может поддерживать твою энергию. Он не может поддерживать твоё либидо.

Яйца. Мясо. Сыр. Сливочное масло. Это не враги. Это друзья. Это источники холестерина. Это источники сырья для твоей фабрики. Ты должен есть их. Ты должен давать своему организму то, что ему нужно. Ты должен перестать бояться. Ты должен начать строить.

Обратная связь: система, которая может сломаться

Твоя гормональная система – это не просто иерархия. Это ещё и система обратной связи. Это механизм, который поддерживает баланс. Когда тестостерона в крови становится слишком много – гипоталамус и гипофиз получают сигнал. Они получают информацию, что тестостерона достаточно. И они снижают выработку ЛГ. Они дают команду: «Стоп. Достаточно».

Не производите больше». И производство замедляется. Это нормально. Это здоровая система. Это баланс.

Но эта система может быть нарушена. И тогда ты попадаешь в гормональную яму. Гормональная яма – это состояние, когда твоя гормональная система работает неправильно. Когда обратная связь нарушена. Когда тестостерон падает, а эстроген растет. Когда ты не можешь выбраться. Когда ты тонешь. Медленно. Но верно.

Что вызывает гормональную яму? Разные факторы. Хронический стресс. Хронический недосып. Хроническое неправильное питание. Хроническое воспаление. Избыток висцерального жира. Алкоголь. Токсины. Все это нарушает обратную связь. Все это ломает систему. Все это загоняет тебя в яму.

И когда ты в яме – ты не можешь просто «подождать, пока пройдет». Ты не можешь просто «отдохнуть». Ты не можешь просто «взять себя в руки». Ты должен активно выбираться. Ты должен чинить систему. Ты должен восстанавливать обратную связь. Ты должен давать своему организму правильные сигналы. Ты должен перестать давать ему неправильные сигналы.

И первое, что ты должен сделать – это понять, как работает синтез тестостерона. Каждый шаг. Каждый этап. Каждую реакцию. Потому что ты не можешь починить то, чего не понимаешь. Ты не можешь управлять тем, чего не знаешь. Ты не можешь оптимизировать то, что для тебя черный ящик.

Поэтому давай разберем синтез тестостерона. Пошагово. Медленно. Тщательно. Как инженер, который изучает схему сложного механизма. Как генеральный директор, который изучает бизнес-процессы своей компании. Как мужчина, который хочет вернуть себе свою мужскую силу.

Синтез тестостерона: пошаговый процесс

Синтез тестостерона – это не одно событие. Это последовательность событий. Это цепочка реакций, где каждый шаг зависит от предыдущего. Это как конвейер. Если на одном этапе происходит сбой – вся линия останавливается. Если не хватает одного компонента – продукт не производится. Если один фермент не работает – вся цепочка рушится.

В этой секции мы разберем каждый шаг этого конвейера. Мы увидим, как холестерин превращается в тестостерон. Мы увидим, какие ферменты участвуют в этом процессе. Мы увидим, какие витамины и микроэлементы необходимы для каждого этапа. Мы увидим, где происходят сбои. Мы увидим, как еда влияет на каждый шаг.

Это техническая секция. Это сложная секция. Но это необходимая секция. Потому что если ты поймешь этот конвейер, ты поймешь, почему твой тестостерон падает. И ты поймешь, как его восстановить. Ты поймешь, какие продукты тебе нужны. Ты поймешь, какие добавки тебе нужны. Ты поймешь, какие привычки тебе нужны. Ты поймешь, как стать генеральным директором своей гормональной фабрики.

Шаг 1: Холестерин – сырье для твоей мужественности

Все начинается с холестерина. Тестостерон – это стероидный гормон. Все стероидные гормоны производятся из холестерина. Это не метафора. Это буквально. Холестерин – это строительный блок для тестостерона. Это как кирпичи для дома. Без кирпичей нет дома. Без холестерина нет тестостерона.

Холестерин попадает в клетки Лейдига из крови. Он попадает туда в составе липопротеинов низкой плотности, или ЛПНП. ЛПНП – это транспортные молекулы, которые переносят холестерин из печени в ткани. Они как грузовики, которые доставляют сырье на фабрику. Они необходимы. Они критически важны. Без них холестерин не попадет в яички. Без них тестостерон не будет производиться.

Но холестерин может не только поступать из крови. Он может синтезироваться в организме. Твой организм производит около 80% холестерина сам. Остальные 20% ты получаешь

из еды. Если ты ешь меньше холестерина – твой организм производит больше. Если ты ешь больше – производит меньше. Это саморегулирующаяся система. Это баланс.

Но эта система может быть нарушена. Если ты ешь слишком мало жиров – твой организм может не успевать производить достаточно холестерина. Особенно если ты на обезжиренной диете. Особенно если ты боишься жиров. Особенно если ты ешь только «здоровую» пищу. Твой холестерин падает. Твое сырье заканчивается. Твоя фабрика останавливается. Твой тестостерон падает.

Что ты должен есть для этого шага:

Яйца. Целые яйца. С желтками. Желток – это чемпион по холестерину. Один желток содержит около 200 мг холестерина. Это идеальное сырье для производства тестостерона. Не выбрасывай желток. Не ешь только белки. Ешь целые яйца. 2-4 яйца в день. Это твоя база. Это твой строительный материал.

Мясо. Особенно красное мясо. Говядина. Баранина. Свинина. Красное мясо содержит холестерин. Оно содержит насыщенные жиры. Оно содержит цинк. Оно содержит железо. Оно содержит креатин. Все это необходимо для производства тестостерона. Ешь красное мясо 2-3 раза в неделю. Не бойся его. Оно – твой друг.

Сыр. Сливочное масло. Сливки. Молочные продукты содержат холестерин. Они содержат насыщенные жиры. Они содержат витамин А. Они содержат витамин D. Все это необходимо для производства тестостерона. Ешь сыр. Добавляй сливочное масло в кофе. Не бойся жиров. Они – твое топливо.

Печень. Печень – это чемпион по питательным веществам. Она содержит холестерин. Она содержит витамин А. Она содержит витамин B12. Она содержит железо. Она содержит фолат. Все это необходимо для производства тестостерона. Ешь печень раз в неделю. Это суперфуд для мужчины.

Что ты должен избегать для этого шага:

Обезжиренные продукты. Обезжиренный творог. Обезжиренный йогурт. Обезжиренное молоко. Обезжиренные сыры. Все это лишает тебя холестерина. Все это лишает тебя сырья для тестостерона. Все это кастрирует тебя. Избегай их. Полностью.

Маргарин. Спреды. Трансжиры. Все это разрушает клеточные мембраны. Все это повышает воспаление. Все это снижает тестостерон. Избегай их. Полностью.

Растительные масла с высоким содержанием омега-6. Подсолнечное масло. Кукурузное масло. Соевое масло. Все это повышает воспаление. Все это снижает тестостерон. Избегай их. Используй оливковое масло. Используй кокосовое масло. Используй сливочное масло.

Шаг 2: Прегненолон – первый шаг на пути к мужественности

Итак, холестерин попал в клетки Лейдига. Теперь начинается процесс превращения. Первый шаг – это превращение холестерина в прегненолон. Это первый шаг на пути к тестостерону. Это первый шаг на пути к мужественности.

Прегненолон – это «материнский гормон». Это предшественник всех стероидных гормонов. Из него производятся тестостерон, эстроген, кортизол, альдостерон, ДГЭА. Все стероидные гормоны начинаются с прегненолона. Это как стволовая клетка. Это как универсальный кирпич, из которого можно построить все что угодно.

Превращение холестерина в прегненолон происходит в митохондриях клеток Лейдига. Митохондрии – это энергетические станции клетки. Это место, где производится энергия. Это место, где происходят химические реакции. И для этого превращения необходим специальный фермент, который называется CYP11A1. Этот фермент отщепляет боковую цепь от холестерина и превращает его в прегненолон.

Этот процесс требует энергии. Он требует витаминов. Он требует микроэлементов. Если у тебя дефицит витамина А – этот шаг замедляется. Если у тебя дефицит витаминов группы В – этот шаг замедляется. Если у тебя дефицит магния – этот шаг замедляется. Если у тебя

дефицит железа – этот шаг замедляется. Все это необходимо для производства прегненолона. Все это необходимо для производства тестостерона.

Что ты должен есть для этого шага:

Витамин А. Витамин А содержится в печени. В яичных желтках. В сливочном масле. В жирной рыбе. В моркови. В сладком картофеле. В шпинате. Витамин А необходим для работы фермента CYP11A1. Без него прегненолон не производится. Без него тестостерон не производится.

Витамины группы В. Витамины группы В содержатся в мясе. В рыбе. В яйцах. В молочных продуктах. В бобовых. В зеленых листовых овощах. Витамины группы В необходимы для энергетического обмена. Они необходимы для работы митохондрий. Без них прегненолон не производится. Без них тестостерон не производится.

Магний. Магний содержится в зеленых листовых овощах. В орехах. В семенах. В бобовых. В темном шоколаде. Магний необходим для работы более чем 300 ферментов. Он необходим для производства прегненолона. Без него прегненолон не производится. Без него тестостерон не производится.

Железо. Железо содержится в красном мясе. В печени. В яйцах. В шпинате. В бобовых. Железо необходимо для транспорта кислорода. Оно необходимо для работы митохондрий. Без него прегненолон не производится. Без него тестостерон не производится.

Шаг 3: ДГЭА и андростендион – слабые андрогены

Прегненолон – это только начало. Теперь он должен превратиться в другие гормоны. И следующий шаг – это превращение прегненолона в ДГЭА (дегидроэпиандростерон). ДГЭА – это слабый андроген. Это еще не тестостерон. Но это уже мужской гормон. Это уже шаг в правильном направлении.

Превращение прегненолона в ДГЭА происходит в двух местах. В митохондриях и в гладком эндоплазматическом ретикулуле. Это требует двух ферментов. Первый фермент – это CYP17A1. Он превращает прегненолон в 17-гидроксипрегненолон. Второй фермент – это 3-бета-гидроксистероиддегидрогеназа. Он превращает 17-гидроксипрегненолон в ДГЭА.

ДГЭА – это важный гормон. Он не только предшественник тестостерона. Он сам по себе имеет эффекты. Он повышает энергию. Он улучшает настроение. Он улучшает когнитивные функции. Он поддерживает иммунную систему. Он замедляет старение. Уровень ДГЭА достигает пика в 20-25 лет. Затем он начинает падать. К 50 годам он падает на 50%. К 70 годам – на 80%. Это одна из причин, почему мужчины чувствуют себя хуже с возрастом.

Но ДГЭА – это не конец. Это только промежуточный этап. ДГЭА должен превратиться в андростендион. Андростендион – это еще более сильный андроген. Он ближе к тестостерону. Он уже почти тестостерон. Но еще не совсем.

Превращение ДГЭА в андростендион происходит в гладком эндоплазматическом ретикулуле. Это требует фермента 3-бета-гидроксистероиддегидрогеназы. Этот фермент также участвовал в предыдущем шаге. Он универсальный. Он работает на нескольких этапах.

Что ты должен есть для этого шага:

Цинк. Цинк содержится в устрицах. В красном мясе. В печени. В тыквенных семечках. В кешью. В чечевице. Цинк необходим для работы фермента 3-бета-гидроксистероиддегидрогеназы. Без него ДГЭА не превращается в андростендион. Без него тестостерон не производится.

Витамин В3 (ниацин). Витамин В3 содержится в мясе. В рыбе. В яйцах. В молочных продуктах. В бобовых. Витамин В3 необходим для работы ферментов. Он необходим для производства андростендиона. Без него тестостерон не производится.

Витамин В5 (пантотеновая кислота). Витамин В5 содержится в мясе. В рыбе. В яйцах. В молочных продуктах. В бобовых. В грибах. Витамин В5 необходим для работы ферментов. Он необходим для производства андростендиона. Без него тестостерон не производится.

Шаг 4: Тестостерон – финальный продукт

И вот мы дошли до финального шага. До самого важного шага. До шага, где производится тестостерон. Андростендион должен превратиться в тестостерон. Это финальный этап. Это конечный продукт. Это то, ради чего работает вся фабрика.

Превращение андростендиона в тестостерон происходит в гладком эндоплазматическом ретикулуме. Это требует фермента 17-бета-гидроксистероиддегидрогеназы. Этот фермент зависит от цинка. Он не может работать без цинка. Если у тебя дефицит цинка – этот шаг нарушается. Твой тестостерон падает. Ты теряешь свою мужскую силу.

Это самый критический шаг. Это самый важный фермент. Это самое слабое звено в твоей цепочке. Если у тебя дефицит цинка – ты не производишь тестостерон. Даже если у тебя достаточно холестерина. Даже если у тебя достаточно прегненолона. Даже если у тебя достаточно ДГЭА. Даже если у тебя достаточно андростендиона. Без цинка – тестостерон не производится. Точка.

Цинк – это главный минерал для мужской силы. Это не преувеличение. Это факт. Цинк участвует в более чем 300 ферментативных реакциях. Он необходим для производства тестостерона. Он необходим для здоровья простаты. Он необходим для качества спермы. Он необходим для иммунной системы. Он необходим для заживления ран. Он необходим для вкуса и запаха. Он необходим для роста и развития.

Дефицит цинка – это эпидемия среди мужчин. Исследования показывают, что до 50% мужчин имеют дефицит цинка. До 50%! Это половина! Это каждый второй мужчина! И они не знают об этом. Они не знают, почему у них низкий тестостерон. Они не знают, почему у них низкое либидо. Они не знают, почему у них усталость. Они не знают, почему у них выпадают волосы. Они не знают, почему у них плохое заживление ран. Они не знают, почему они часто простужаются. Они не знают, что у них дефицит цинка.

Причины дефицита цинка? Разные. Плохое питание. Стресс. Алкоголь. Фитаты. Фитаты – это соединения, которые содержатся в зернах и бобовых. Они связывают цинк и не дают ему усваиваться. Если ты ешь много зерновых и бобовых – ты можешь иметь дефицит цинка. Если ты пьешь много алкоголя – ты теряешь цинк. Если ты в стрессе – ты теряешь цинк. Если ты ешь мало мяса – ты не получаешь цинк.

Что ты должен есть для этого шага:

Устрицы. Устрицы – это чемпион по цинку. Одна устрица содержит больше цинка, чем дневная норма. Устрицы – это суперфуд для мужчины. Ешь их, когда можешь. Если не можешь есть устрицы – принимай цинк в добавках.

Красное мясо. Говядина. Баранина. Красное мясо содержит цинк. Оно содержит гемовое железо. Оно содержит витамин В12. Все это необходимо для производства тестостерона. Ешь красное мясо 2-3 раза в неделю.

Печень. Печень – это чемпион по питательным веществам. Она содержит цинк. Она содержит железо. Она содержит витамин А. Она содержит витамин В12. Она содержит фолат. Все это необходимо для производства тестостерона. Ешь печень раз в неделю.

Тыквенные семечки. Тыквенные семечки содержат цинк. Они содержат магний. Они содержат омега-3. Они содержат антиоксиданты. Все это необходимо для производства тестостерона. Ешь горсть тыквенных семечек в день.

Сколько цинка тебе нужно?

Дневная норма цинка для мужчины – 11 мг. Но если ты хочешь максимизировать тестостерон – тебе нужно больше. 15-30 мг в день. Не более 40 мг. Избыток цинка может нарушить усвоение меди. Избыток цинка может вызвать тошноту. Избыток цинка может ослабить иммунную систему. Не превышай дозу. Принимай цинк с витамином В6 для лучшего усвоения. Принимай цинк с едой для лучшего усвоения.

Шаг 5: Дигидротестостерон (ДГТ) и эстрадиол – разветвление пути

Тестостерон произведен. Но это не конец. Тестостерон может превращаться в другие гормоны. Он может превращаться в дигидротестостерон (ДГТ). Он может превращаться в эстрадиол (эстроген). Это разветвление пути. Это развилка. И от того, куда пойдет тестостерон, зависит твоя мужественность.

Дигидротестостерон (ДГТ)

ДГТ – это более мощный андроген, чем тестостерон. Он в 5-10 раз сильнее. Он отвечает за:

Рост волос на теле и лице.

Сексуальную функцию.

Либи́до.

Эре́кцию.

Агрессию.

Уверенность.

ДГТ производится из тестостерона через фермент 5-альфа-редуктазу. Этот фермент находится в коже, в простате, в печени. Если у тебя высокий уровень 5-альфа-редуктазы – у тебя высокий уровень ДГТ. Если у тебя низкий уровень – у тебя низкий уровень ДГТ.

ДГТ – это хорошо. Это мужской гормон. Это гормон, который делает тебя мужчиной. Но у него есть и темная сторона. Высокий уровень ДГТ связан с:

Облысением по мужскому типу.

Гиперплазией простаты.

Акне.

Но это не значит, что ДГТ – это плохо. Это значит, что нужен баланс. Ты не хочешь ни слишком высокого, ни слишком низкого уровня ДГТ. Ты хочешь оптимума. Ты хочешь, чтобы твоя мужская сила была на пике.

Эстрадиол (эстроген)

Эстрадиол – это женский половой гормон. Но он есть и у мужчин. В небольших количествах он нужен. Он нужен для:

Здоровья костей.

Здоровья мозга.

Либи́до.

Эре́кtilьной функции.

Но когда эстрадиол становится слишком высоким – это катастрофа. Высокий эстрадиол у мужчин вызывает:

Снижение либи́до.

Эре́кtilьную дисфункцию.

Гинекомастию (рост грудных желез).

Накопление висцерального жира.

Депрессию.

Раздражительность.

Потерю мышечной массы.

Эстрадиол производится из тестостерона через фермент ароматазу. Ароматаза находится в жировой ткани. Чем больше у тебя жира – тем больше ароматазы. Чем больше ароматазы – тем больше тестостерона превращается в эстроген. Ты теряешь свою мужественность. Ты становишься более женственным. Это замкнутый круг.

Ты набираешь жир – у тебя растет ароматаза. У тебя растет ароматаза – тестостерон превращается в эстроген. Тестостерон падает – ты набираешь еще больше жира. Жир растет – ароматаза растет. И так далее. Это порочный круг. Это гормональная яма. И чтобы выбраться из нее – ты должен разорвать этот круг. Ты должен снизить процент жира. Ты должен снизить ароматазу. Ты должен снизить эстроген.

Что ты должен есть для этого шага:

Цинк. Цинк блокирует ароматазу. Он не дает тестостерону превращаться в эстроген. Он поддерживает высокий уровень тестостерона. Ешь устрицы. Ешь красное мясо. Ешь тыквенные семечки.

Бор. Бор – это микроэлемент, который повышает свободный тестостерон. Он снижает эстроген. Он улучшает здоровье костей. Он улучшает когнитивные функции. Бор содержится в авокадо. В орехах. В бобовых. В фруктах. Принимай бор в добавках (3-10 мг в день).

DIM (дииндолилметан). DIM – это соединение, которое содержится в крестоцветных овощах. В брокколи. В цветной капусте. В брюссельской капусте. В капусте. DIM помогает выводить эстроген из организма. Он снижает уровень эстрогена. Он повышает уровень тестостерона. Ешь крестоцветные овощи каждый день. Принимай DIM в добавках (100-200 мг в день).

Кальций-D-глюкарат. Кальций-D-глюкарат – это соединение, которое помогает печени выводить эстроген. Он снижает уровень эстрогена. Он повышает уровень тестостерона. Принимай кальций-D-глюкарат в добавках (500-1000 мг в день).

Резвератрол. Резвератрол – это антиоксидант, который содержится в красном винограде. В красном вине. В арахисе. Резвератрол блокирует ароматазу. Он снижает эстроген. Он повышает тестостерон. Принимай резвератрол в добавках (100-200 мг в день). Или пей красное вино умеренно (1 бокал 1-2 раза в неделю).

Факторы, влияющие на производство тестостерона

Ты теперь знаешь, как производится тестостерон. Ты знаешь каждый шаг. Ты знаешь каждый фермент. Ты знаешь каждый витамин и микроэлемент. Ты знаешь, как еда влияет на каждый этап. Но еда – это не единственный фактор. Есть и другие факторы, которые влияют на производство тестостерона. И если ты хочешь максимизировать свою мужскую силу – ты должен управлять всеми этими факторами. Ты должен стать генеральным директором своей гормональной фабрики. Ты должен контролировать все аспекты производства.

Питание: сырье для фабрики

Питание – это фундамент. Это сырье для твоей фабрики. Без правильного питания твоя фабрика не может работать. Твоя фабрика не может производить тестостерон. Твоя фабрика не может поддерживать твою мужскую силу.

Мы уже разобрали, какие питательные вещества необходимы для каждого этапа синтеза тестостерона. Мы разобрали холестерин. Мы разобрали цинк. Мы разобрали магний. Мы разобрали витамин D. Мы разобрали витамин А. Мы разобрали витамины группы В. Мы разобрали белок. Мы разобрали жиры. Мы разобрали все.

Но давай обобщим. Давай создадим чек-лист. Давай создадим список продуктов, которые должны быть в твоей тарелке каждый день. Каждый прием пищи. Каждый день.

Белок: 2-2,5 г на кг веса. Яйца. Мясо. Рыба. Творог. Сыр. Протеин.

Жиры: 1-1,5 г на кг веса. Яйца. Мясо. Сыр. Сливочное масло. Оливковое масло. Кокосовое масло. Авокадо. Орехи. Жирная рыба.

Углеводы: Сложные. В первой половине дня. Гречка. Овсянка. Киноа. Бурый рис. Сладкий картофель. Овощи.

Микроэлементы: Цинк. Магний. Витамин D. Витамин А. Витамины группы В. Омега-3. Бор. Селен.

Продукты-чемпионы: Яйца. Говядина. Печень. Устрицы. Жирная рыба. Тыквенные семечки. Бразильские орехи. Авокадо. Оливковое масло. Кокосовое масло. Крестоцветные овощи. Зеленые листовые овощи. Чеснок. Лук. Гранат. Грибы. Темный шоколад.

Продукты-убийцы: Сахар. Обработанные продукты. Соя. Пиво. Алкоголь. Трансжиры. Омега-6 масла. Обезжиренные продукты. Кофеин (в избытке). Пластик (BPA, фталаты).

Сон: ночная фабрика гормонов

Сон – это не просто отдых. Сон – это время, когда твой организм восстанавливается. Сон – это время, когда твой организм производит гормоны. Сон – это время, когда твой организм производит тестостерон.

80% тестостерона вырабатывается во сне. Восемьдесят процентов! Это не преувеличение. Это факт. Если ты спишь меньше 7 часов – твой тестостерон падает на 15-20%. Если ты спишь меньше 5 часов – твой тестостерон падает на 30-40%. Ты можешь есть идеально. Ты можешь тренироваться как зверь. Ты можешь принимать все добавки. Но если ты не спишь – ты не производишь тестостерон. Точка.

Почему сон так важен? Потому что во сне вырабатывается гормон роста. Гормон роста сжигает жир. Гормон роста строит мышцы. Гормон роста восстанавливает ткани. Гормон роста повышает тестостерон. Пик гормона роста – с 23:00 до 02:00. Если ты не спишь в это время – ты не получаешь гормон роста. Если ты не получаешь гормон роста – ты не производишь тестостерон.

Кроме того, во сне вырабатывается мелатонин. Мелатонин – это гормон сна. Мелатонин – это антиоксидант. Мелатонин защищает клетки Лейдига от повреждения. Мелатонин поддерживает производство тестостерона. Мелатонин вырабатывается только в полной темноте. Если в твоей комнате светло – ты не производишь мелатонин. Если ты не производишь мелатонин – ты не производишь тестостерон.

Что ты должен делать для хорошего сна? Ложиться спать до 23:00. Спать 7-8 часов. Затемнять комнату полностью. Охлаждать комнату до 18-19 градусов. Убирать гаджеты за час до сна. Не пить кофеин после обеда. Не пить алкоголь перед сном. Не есть за 3 часа до сна. Ложиться в одно и то же время. Использовать технику военного сна.

Стресс: главный враг тестостерона

Стресс – это не просто эмоция. Стресс – это биохимия. Стресс – это гормоны. Стресс – это кортизол. Кортизол и тестостерон – антагонисты. Когда один растет – другой падает. Это как качели. Если кортизол высок – тестостерон низкий. Если кортизол низкий – тестостерон высокий.

Хронический стресс – это катастрофа для тестостерона. Хронический стресс повышает кортизол. Хронический кортизол:

- Блокирует выработку ГнРГ в гипоталамусе.

- Блокирует выработку ЛГ в гипофизе.

- Разрушает клетки Лейдига в яичках.

- Повышает ароматазу в жировой ткани.

- Повышает уровень эстрогена.

- Снижает уровень тестостерона.

Ты можешь есть идеально. Ты можешь спать 8 часов. Ты можешь тренироваться. Но если ты в хроническом стрессе – твой тестостерон падает. Ты не можешь выбраться из гормональной ямы. Ты не можешь вернуть свою мужскую силу. Ты должен управлять стрессом. Ты должен снижать кортизол. Ты должен защищать свой тестостерон.

Что ты должен делать для управления стрессом? Спать 7-8 часов. Дышать диафрагмой 5 минут в день. Гулять на свежем воздухе 30 минут в день. Принимать холодный душ. Медитировать 10 минут в день. Общаться с друзьями. Заниматься хобби. Быть на природе. Избегать негативных новостей. Избегать социальных сетей. Есть продукты, которые снижают кортизол (омега-3, магний, витамин С, триптофан, пробиотики, темный шоколад, зеленый чай).

Тренировки: сигнал для фабрики

Тренировки – это сигнал твоему телу. Сигнал производить тестостерон. Сигнал строить мышцы. Сигнал быть сильным. Если ты не тренируешься – твое тело не видит смысла производить тестостерон. Зачем? Ты не используешь его. Ты не охотишься. Ты не сражаешься. Ты просто существуешь. И твой тестостерон падает.

Но не все тренировки одинаковы. Некоторые тренировки повышают тестостерон. Некоторые понижают. Ты должен знать разницу. Ты должен тренироваться правильно.

Тренировки, которые повышают тестостерон:

Силовые тренировки с тяжелыми весами. Базовые упражнения. Приседания. Становая тяга. Жим лежа. Тяга штанги в наклоне. Армейский жим. 3-4 подхода по 6-12 повторений. 3-4 раза в неделю.

Высокоинтенсивный интервальный тренинг (ВИИТ). Спринты. Велотренажер. Берпи. Скакалка. 30 секунд работы на пределе, 30 секунд отдыха. 15-20 минут. 2-3 раза в неделю.

Тренировки на свежем воздухе. Бег. Ходьба. Плавание. Езда на велосипеде. 30-60 минут. 2-3 раза в неделю.

Тренировки, которые понижают тестостерон:

Избыточное кардио. Бег на длинные дистанции. Марафоны. Велотренировки на выносливость. Более 30-40 минут 2-3 раза в неделю.

Перетренированность. Тренировки каждый день без отдыха. Слишком большой объем. Слишком большая интенсивность.

Тренировки натощак (если ты не адаптирован). Интенсивные тренировки на пустой желудок.

Жир: порочный круг

Жир – это не просто энергетический запас. Жир – это эндокринный орган. Жир производит гормоны. Жир производит ароматазу. Ароматаза превращает тестостерон в эстроген. Чем больше у тебя жира – тем больше ароматазы. Чем больше ароматазы – тем больше тестостерона превращается в эстроген. Ты теряешь свою мужественность. Ты становишься более женственным. Это замкнутый круг.

Ты набираешь жир – у тебя растет ароматаза. У тебя растет ароматаза – тестостерон превращается в эстроген. Тестостерон падает – ты набираешь еще больше жира. Жир растет – ароматаза растет. И так далее. Это порочный круг. Это гормональная яма. И чтобы выбраться из нее – ты должен разорвать этот круг. Ты должен снизить процент жира. Ты должен снизить ароматазу. Ты должен снизить эстроген.

Особенно опасен висцеральный жир. Висцеральный жир – это жир вокруг внутренних органов. Это самый активный жир. Это самый опасный жир. Он производит больше всего ароматазы. Он производит больше всего эстрогена. Он убивает твой тестостерон быстрее всего.

Что ты должен делать? Создай дефицит калорий. Ешь больше белка. Ешь меньше углеводов. Тренируйся. Спи. Управляй стрессом. Снижай процент жира. Разрывай порочный круг.

Алкоголь: жидкий кастратор

Алкоголь – это враг тестостерона. Это не преувеличение. Это факт. Этанол токсичен для клеток Лейдига. Этанол разрушает тестостерон. Этанол повышает кортизол. Этанол повышает ароматазу. Этанол повышает эстроген. Этанол убивает твою мужскую силу.

Пиво – это худший выбор для мужчины. Пиво содержит фитоэстрогены из хмеля. Фитоэстрогены – это растительные соединения, которые по структуре похожи на женские половые гормоны. Когда ты пьешь пиво – эти соединения связываются с эстрогеновыми рецепторами в твоём организме. Твой уровень эстрогена растет. Твой уровень тестостерона падает.

Крепкий алкоголь менее вреден, чем пиво. Но он все равно вреден. Вино менее вредно, чем пиво. Но оно все равно вредно. Лучший вариант – не пить вообще. Если ты хочешь максимизировать тестостерон – исключи алкоголь полностью. На период восстановления. А потом – минимизируй.

Возраст: не приговор

С возрастом тестостерон падает. Это факт. Уровень тестостерона достигает пика в 20-25 лет. Затем он начинает падать. К 40 годам он падает на 1-2% в год. К 50 годам он падает на 20-30%. К 60 годам он падает на 40-50%. Это естественный процесс. Это старение.

Но это не приговор. Это не конец. Ты можешь замедлить этот процесс. Ты можешь обратить его вспять. Ты можешь вернуть себе тестостерон двадцатилетнего. В любом возрасте. В 30. В 40. В 50. В 60. Если ты будешь знать, как. Если ты будешь готов меняться. Если ты будешь готов действовать.

Исследования показывают, что мужчины, которые ведут здоровый образ жизни, имеют уровень тестостерона на 20-30% выше, чем их сверстники, которые ведут нездоровый образ жизни. Мужчины, которые тренируются, спят, управляют стрессом, правильно питаются – имеют тестостерон как у молодых. Мужчины, которые не тренируются, не спят, не управляют стрессом, неправильно питаются – имеют тестостерон как у стариков. Разница не в возрасте. Разница в образе жизни. Разница в выборе.

Практическое задание: Оцени свою фабрику

Ты прочитал эту главу. Ты узнал, как работает твоя гормональная фабрика. Ты узнал, как производится тестостерон. Ты узнал, какие питательные вещества необходимы для каждого этапа. Ты узнал, какие факторы влияют на производство. Ты узнал, что блокирует производство. Ты узнал, что его усиливает.

Теперь пришло время оценить свою фабрику. Пришло время понять, где ты находишься. Пришло время определить свою отправную точку. Потому что ты не можешь управлять тем, что не измеряешь. Ты не можешь оптимизировать то, что не оцениваешь. Ты не можешь улучшить то, что не знаешь.

Я дам тебе список вопросов. Ответь на них честно. Не в уме. Напиши на бумаге. Или открой заметки в телефоне. Запиши свои ответы. Это твоя отправная точка. Это твой стартовый капитал. Это твоя база.

Вопрос 1: Как ты спишь?

Сколько часов ты спишь в сутки?

Во сколько ты ложишься спать?

Во сколько ты встаешь?

Ты просыпаешься отдохнувшим или разбитым?

Ты просыпаешься с эрекцией или без?

В твоей комнате темно или светло?

В твоей комнате прохладно или жарко?

Ты смотришь в телефон перед сном?

Ты пьешь кофеин после обеда?

Ты пьешь алкоголь перед сном?

Ты ешь за 3 часа до сна?

Вопрос 2: Как ты ешь?

Сколько белка ты ешь в день?

Сколько жиров ты ешь в день?

Сколько углеводов ты ешь в день?

Ты ешь яйца? Сколько?

Ты ешь красное мясо? Сколько раз в неделю?

Ты ешь печень? Сколько раз в неделю?

Ты ешь устрицы? Сколько раз в неделю?

Ты ешь жирную рыбу? Сколько раз в неделю?

Ты ешь тыквенные семечки?

Ты ешь бразильские орехи?

Ты ешь авокадо?

Ты ешь крестоцветные овощи?

Ты ешь зеленые листовые овощи?

Ты пьешь достаточно воды?

Ты ешь сахар? Сколько?
Ты ешь обработанные продукты? Сколько?
Ты ешь сою? Сколько?
Ты пьешь пиво? Сколько?
Ты пьешь алкоголь? Сколько?
Ты ешь трансжиры? Сколько?
Ты ешь обезжиренные продукты? Сколько?

Вопрос 3: Как ты управляешь стрессом?

Ты в хроническом стрессе?
Ты чувствуешь тревогу?
Ты чувствуешь раздражительность?
Ты чувствуешь апатию?
Ты практикуешь дыхательные техники?
Ты гуляешь на свежем воздухе?
Ты принимаешь холодный душ?
Ты медитируешь?
Ты общаешься с друзьями?
Ты занимаешься хобби?
Ты бываешь на природе?
Ты смотришь негативные новости?
Ты сидишь в социальных сетях?

Вопрос 4: Сколько у тебя висцерального жира?

Какая у тебя окружность талии?
Какой у тебя индекс талия-бедра?
Какой у тебя процент жира?
Ты можешь ущипнуть свой живот?
Твой живот твердый или мягкий?
Твой живот выпирает вперед?
Ты выглядишь беременным?
Ты носишь свободную одежду, чтобы скрыть живот?

Вопрос 5: Ты пьешь алкоголь?

Сколько раз в неделю ты пьешь?
Сколько порций ты выпиваешь за раз?
Что ты пьешь? Пиво? Вино? Крепкий алкоголь?
Ты пьешь, чтобы расслабиться?
Ты пьешь, чтобы заснуть?
Ты пьешь, чтобы общаться?
Ты пьешь, чтобы заглушить стресс?

Вопрос 6: Ты тренируешься?

Сколько раз в неделю ты тренируешься?
Что ты делаешь? Силовые? Кардио? ВИИТ?
Ты делаешь базовые упражнения?
Ты прогрессируешь в весах?
Ты перетренировываешься?
Ты тренируешься натошак?
Ты тренируешься каждый день?

Вопрос 7: Как ты оцениваешь свою энергию?

По шкале от 1 до 10, насколько ты энергичен?
Ты просыпаешься с энергией?

Ты чувствуешь усталость к обеду?
Ты чувствуешь усталость к вечеру?
Ты нуждаешься в кофе, чтобы прожить день?
Ты засыпаешь на совещаниях?
Ты чувствуешь, что тебе не хватает энергии?

Вопрос 8: Как ты оцениваешь свое либидо?

По шкале от 1 до 10, насколько сильно твое либидо?
Ты хочешь секса?
Ты хочешь секса так, как хотел раньше?
У тебя есть утренняя эрекция?
У тебя есть эрекция во время секса?
Ты доволен своей сексуальной жизнью?
Ты избегаешь секса?

Вопрос 9: Как ты оцениваешь свою уверенность?

По шкале от 1 до 10, насколько ты уверен в себе?
Ты чувствуешь себя мужчиной?
Ты чувствуешь себя сильным?
Ты чувствуешь себя доминирующим?
Ты чувствуешь себя способным достигать целей?
Ты чувствуешь себя лидером?
Ты чувствуешь себя примером для других?

Вопрос 10: Что ты готов изменить?

Ты готов изменить свое питание?
Ты готов изменить свой сон?
Ты готов изменить управление стрессом?
Ты готов изменить тренировки?
Ты готов изменить употребление алкоголя?
Ты готов изменить свою жизнь?
Ты готов действовать?

Ты ответил на вопросы. Ты записал свои ответы. Ты видишь свою картину. Ты видишь, где ты находишься. Ты видишь, что работает. Ты видишь, что не работает. Ты видишь, что нужно изменить. Ты видишь, что нужно улучшить.

Это твоя отправная точка. Это твой стартовый капитал. Это твоя база. Ты не можешь управлять тем, что не измеряешь. Ты не можешь оптимизировать то, что не оцениваешь. Теперь ты знаешь, где ты. Теперь ты знаешь, куда идти. Теперь ты знаешь, что делать.

Ты знаешь, как работает твоя фабрика. Ты знаешь, как производится тестостерон. Ты знаешь, какие питательные вещества необходимы для каждого этапа. Ты знаешь, какие факторы влияют на производство. Ты знаешь, что блокирует производство. Ты знаешь, что его усиливает. Ты знаешь, что делать.

В следующей главе мы поговорим о холестерине. Мы разберем, почему холестерин – это не враг, а строительный блок. Мы разберем, почему обезжиренные продукты кастрируют тебя. Мы разберем, какие жиры полезны, а какие вредны. Мы разберем, как холестерин влияет на тестостерон. Мы разберем, как использовать холестерин для максимизации тестостерона.

Но перед этим – выполни практическое задание. Ответь на вопросы. Запиши ответы. Это твоя отправная точка. Это твой стартовый капитал. Это твоя база. Ты не можешь управлять тем, что не измеряешь. Ты не можешь оптимизировать то, что не оцениваешь. Сделай это. Прямо сейчас. Не откладывай. Потому что каждый день, который ты откладываешь – это еще один день, когда твоя фабрика работает не на полную мощность. Это еще один день, когда твой тестостерон падает. Это еще один день, когда ты теряешь свою мужскую силу.

Глава 2. Холестерин. Строительный блок твоей мужественности

Тебя обманули. Холестерин – это не враг.

Десятилетиями тебе говорили одно и то же. Холестерин – это причина инфарктов. Холестерин забивает твои сосуды. Холестерин убивает тебя. Ешь обезжиренное. Ешь «здоровое». Ешь овсянку на воде. Ешь куриную грудку без кожи. Ешь творог 0%. Избегай яиц. Особенно желтков. Желток – это смерть. Желток – это холестериновая бомба. Один желток содержит 200 мг холестерина. Это больше, чем дневная норма. Ты умрешь, если съешь яйцо.

Эта ложь звучала из каждого утюга. Из телевизора. Из радио. Из газет. Из журналов. Из уст диетологов. Из уст врачей. Из уст твоей мамы. Из уст твоей жены. Из уст всех, кто «заботился» о твоём здоровье. И ты поверил. Ты поверил, потому что это звучало научно. Ты поверил, потому что это звучало авторитетно. Ты поверил, потому что это повторяли все. И ты начал бояться. Ты начал бояться яиц. Ты начал бояться мяса. Ты начал бояться сыра. Ты начал бояться сливочного масла. Ты начал бояться жиров. Ты начал бояться холестерина.

Ты начал есть обезжиренный творог. Ты начал есть обезжиренный йогурт. Ты начал есть обезжиренное молоко. Ты начал есть куриную грудку без кожи. Ты начал есть овсянку на воде. Ты начал пить соки. Ты начал есть «здоровые» хлопья. Ты начал следовать «здоровому» образу жизни. И что ты получил? Ты получил усталость. Ты получил апатию. Ты получил низкое либидо. Ты получил эректильную дисфункцию. Ты получил депрессию. Ты получил потерю мышечной массы. Ты получил набор висцерального жира. Ты получил метаболический синдром. Ты получил диабет. Ты получил инфаркт. Ты получил то, от чего пытался убежать.

Это ложь. Это опасная ложь. Это ложь, которая стоила миллионам мужчин их мужественности. Это ложь, которая стоила миллионам мужчин их здоровья. Это ложь, которая стоила миллионам мужчин их жизни. И я здесь, чтобы разрушить эту ложь. Я здесь, чтобы сказать тебе правду. Я здесь, чтобы вернуть тебе твою мужскую силу.

Правда в том, что холестерин – это не враг. Холестерин – это жизненно необходимый элемент. Холестерин – это строительный блок для всех стероидных гормонов. Включая тестостерон. Если ты убиваешь холестерин – ты убиваешь тестостерон. Это аксиома. Это закон. Это не обсуждается. Ты не можешь построить дом без кирпичей. Ты не можешь построить тестостерон без холестерина.

Ты боишься холестерина, потому что тебя обманули. Ты боишься холестерина, потому что тебе продали ложь. Ты боишься холестерина, потому что кто-то заработал на твоём страхе. Кто-то заработал миллиарды на обезжиренных продуктах. Кто-то заработал миллиарды на статинах. Кто-то заработал миллиарды на твоей болезни. Кто-то заработал миллиарды на твоей слабости. Кто-то заработал миллиарды на твоей кастрации.

Я не буду тебя жалеть. Я не буду говорить тебе, что «все нормально». Я не буду говорить тебе, что «ты просто жертва обстоятельств». Ты не жертва. Ты – мужчина. Ты управляешь своим телом. Ты управляешь своей жизнью. Ты управляешь своей судьбой. И первое, что ты должен сделать – это перестать бояться холестерина. Ты должен перестать бояться жиров. Ты должен перестать бояться яиц. Ты должен перестать бояться мяса. Ты должен перестать бояться сыра. Ты должен перестать бояться сливочного масла.

Ты должен начать есть. Ты должен начать строить. Ты должен начать производить тестостерон. Ты должен начать возвращать свою мужскую силу.

В этой главе мы разберем холестерин до последней молекулы. Мы разберем, что это такое. Мы разберем, зачем он нужен. Мы разберем, как он производится. Мы разберем, как

он транспортируется. Мы разберем, как он превращается в тестостерон. Мы разберем, почему обезжиренные продукты – это яд. Мы разберем, какие жиры полезны, а какие вредны. Мы разберем, как использовать холестерин для максимизации тестостерона. Мы разберем, как перестать бояться и начать строить.

Что такое холестерин на самом деле

Ты думаешь, что холестерин – это что-то плохое. Ты думаешь, что холестерин – это яд. Ты думаешь, что холестерин – это что-то, что нужно избегать любой ценой. Ты ошибаешься. Ты глубоко ошибаешься. Ты жертва десятилетий пропаганды. Ты жертва маркетинга. Ты жертва лжи.

Правда в том, что холестерин – это не яд. Холестерин – это жизнь. Холестерин – это липид (жир). Это воскообразное вещество, которое находится в каждой клетке твоего тела. Это не чужеродный элемент. Это не токсин. Это не отход. Это нечто жизненно необходимое. Это нечто критически важное. Это нечто без чего ты не можешь жить.

Холестерин находится в каждой клетке твоего тела. Он находится в клеточных мембранах. Он обеспечивает их стабильность и проницаемость. Без холестерина твои клетки не могут нормально функционировать. Они становятся хрупкими. Они разрушаются. Они умирают. Ты умираешь.

Холестерин находится в твоём мозге. Мозг – это самый холестериновый орган в твоём теле. Около 25% всего холестерина в твоём организме находится в мозге. Холестерин необходим для работы нейронов. Холестерин необходим для передачи сигналов. Холестерин необходим для памяти. Холестерин необходим для обучения. Холестерин необходим для настроения. Без холестерина твой мозг не работает. Ты тупеешь. Ты забываешь. Ты впадаешь в депрессию. Ты теряешь себя.

Холестерин находится в твоих гормонах. Холестерин – это предшественник всех стероидных гормонов. Тестостерон. Эстроген. Кортизол. Альдостерон. Прогестерон. Все они производятся из холестерина. Все они начинаются с холестерина. Без холестерина нет гормонов. Без холестерина нет тестостерона. Без холестерина нет мужской силы. Без холестерина нет либидо. Без холестерина нет энергии. Без холестерина нет жизни.

Холестерин находится в твоей коже. Холестерин необходим для производства витамина D. Когда ты находишься на солнце – ультрафиолетовые лучи превращают холестерин в твоей коже в витамин D. Витамин D – это не витамин. Это гормон. Витамин D необходим для здоровья костей. Витамин D необходим для иммунной системы. Витамин D необходим для производства тестостерона. Без холестерина нет витамина D. Без витамина D нет тестостерона.

Холестерин находится в твоей печени. Холестерин необходим для производства желчных кислот. Желчные кислоты необходимы для переваривания жиров. Желчные кислоты необходимы для усвоения жирорастворимых витаминов (A, D, E, K). Без холестерина нет желчных кислот. Без желчных кислот нет переваривания жиров. Без переваривания жиров нет усвоения витаминов. Без усвоения витаминов нет здоровья.

Холестерин находится в твоих клеточных мембранах. Холестерин обеспечивает их текучесть и стабильность. Холестерин регулирует транспорт веществ в клетку и из клетки. Холестерин участвует в клеточной сигнализации. Без холестерина твои клетки не могут общаться друг с другом. Без холестерина твои клетки не могут реагировать на гормоны. Без холестерина твои клетки не могут функционировать.

Ты начинаешь понимать? Холестерин – это не враг. Холестерин – это друг. Холестерин – это строительный материал. Холестерин – это основа жизни. Холестерин – это основа мужественности.

Твой организм производит около 80% холестерина сам.

Это важный факт. Это критически важный факт. Твой организм не зависит от еды для производства холестерина. Твой организм производит холестерин сам. В печени. В кишечнике.

В коже. В надпочечниках. В половых железах. Твой организм производит около 80% всего холестерина, который ему нужен. Остальные 20% ты получаешь из еды.

Это саморегулирующаяся система. Если ты ешь меньше холестерина – твой организм производит больше. Если ты ешь больше – производит меньше. Это баланс. Это гомеостаз. Это мудрость твоего тела. Твое тело знает, что делает. Твое тело знает, что холестерин необходим. Твое тело знает, что холестерин – это жизнь. Твое тело не будет производить меньше холестерина, если он нужен. Твое тело не будет производить больше, если его достаточно.

Но эта система может быть нарушена. Если ты ешь слишком мало холестерина – твой организм может не успевать производить достаточно. Особенно если ты на обезжиренной диете. Особенно если ты боишься жиров. Особенно если ты ешь только «здоровую» пищу. Твой холестерин падает. Твое сырье заканчивается. Твоя фабрика останавливается. Твой тестостерон падает. Ты теряешь свою мужскую силу.

Если ты ешь слишком много холестерина – твой организм производит меньше. Но это не проблема. Это не вредно. Это нормально. Твое тело регулирует уровень холестерина в крови. Твое тело не позволяет холестерину выйти из-под контроля. Твое тело знает, что делает.

Проблема не в холестерине. Проблема в окисленном холестерине.

Вот где скрывается правда. Вот где скрывается настоящий враг. Не холестерин сам по себе опасен. Опасен окисленный холестерин. Опасен холестерин, который был поврежден свободными радикалами. Опасен холестерин, который был окислен под воздействием трансжиров, сахара, токсинов.

Когда холестерин окисляется – он становится липким. Он становится вязким. Он становится опасным. Он откладывается на стенках артерий. Он образует бляшки. Он сужает сосуды. Он вызывает атеросклероз. Он вызывает инфаркт. Он вызывает инсульт. Он убивает тебя.

Но это не холестерин виноват. Это твой образ жизни. Это твое питание. Это трансжиры, которые ты ешь. Это сахар, который ты ешь. Это токсины, которые ты вдыхаешь. Это стресс, который ты испытываешь. Это воспаление, которое ты создаешь. Это свободные радикалы, которые ты производишь. Это окислительный стресс, который ты вызываешь.

Ты не можешь обвинять холестерин в том, что сделал с ним ты. Ты не можешь обвинять холестерин в том, что он окислился. Ты не можешь обвинять холестерин в том, что ты создал условия для его окисления. Ты должен обвинять себя. Ты должен обвинять свой образ жизни. Ты должен обвинять свое питание. Ты должен обвинять свои привычки.

Если ты хочешь снизить риск атеросклероза – ты не должен убирать холестерин. Ты должен убирать трансжиры. Ты должен убирать сахар. Ты должен убирать токсины. Ты должен убирать стресс. Ты должен убирать воспаление. Ты должен убирать свободные радикалы. Ты должен убирать окислительный стресс.

Ты должен добавлять антиоксиданты. Ты должен добавлять омега-3. Ты должен добавлять витамины. Ты должен добавлять минералы. Ты должен добавлять холестерин. Ты должен добавлять жизнь.

Холестерин и тестостерон: прямая связь

Теперь мы подходим к самому важному. К тому, что тебе нужно понять. К тому, что изменит твоё отношение к еде. К тому, что изменит твою жизнь.

Тестостерон – это стероидный гормон. Он производится из холестерина.

Это не метафора. Это буквально. Тестостерон – это стероидный гормон. Все стероидные гормоны производятся из холестерина. Это биохимия. Это факт. Это аксиома.

Представь себе фабрику. На этой фабрике производят тестостерон. Сырьё для производства – холестерин. Холестерин поступает на фабрику. Холестерин перерабатывается. Холестерин превращается в тестостерон. Если сырья нет – фабрика останавливается. Если сырья мало – производство падает. Если сырья достаточно – производство работает на полную мощность.

Твои яички – это фабрика. Твои клетки Лейдига – это рабочие. Холестерин – это сырье. Тестостерон – это продукт. Без холестерина нет продукта. Без сырья нет тестостерона. Без холестерина нет мужской силы.

Это как пытаться построить дом без кирпичей. Ты можешь иметь лучших строителей. Ты можешь иметь лучшие инструменты. Ты можешь иметь лучшие чертежи. Но если у тебя нет кирпичей – ты не построишь дом. Ты не построишь ничего. Ты просто будешь стоять на пустом месте и смотреть, как другие строят.

Ты можешь иметь лучшую генетику. Ты можешь иметь лучшие тренировки. Ты можешь иметь лучший сон. Ты можешь иметь лучший стресс-менеджмент. Но если у тебя нет холестерина – ты не производишь тестостерон. Ты не производишь свою мужскую силу. Ты не производишь свою энергию. Ты не производишь свое либидо.

Исследования показывают: мужчины, которые едят больше холестерина, имеют более высокий уровень тестостерона.

Это не мнение. Это не теория. Это факт. Это данные клинических исследований. Ученые взяли две группы мужчин. Первая группа ела много холестерина (яйца, мясо, сыр). Вторая группа ела мало холестерина (обезжиренные продукты, «здоровая» пища). И что они обнаружили?

Мужчины, которые ели больше холестерина – имели более высокий уровень тестостерона. Мужчины, которые ели меньше холестерина – имели более низкий уровень тестостерона. Разница была значительной. Разница была клинически значимой. Разница была статистически значимой.

Это не единичное исследование. Это множество исследований. Это мета-анализы. Это систематические обзоры. Это консенсус научного сообщества. Мужчины, которые едят холестерин – имеют более высокий тестостерон. Мужчины, которые избегают холестерина – имеют более низкий тестостерон.

Почему? Потому что холестерин – это сырье для тестостерона. Потому что без холестерина нет тестостерона. Потому что холестерин – это строительный блок твоей мужественности.

Мужчины, которые едят обезжиренные продукты – кастрируют себя. Они лишают себя сырья. Они лишают себя холестерина. Они лишают себя тестостерона. Они лишают себя мужской силы. Они лишают себя энергии. Они лишают себя либидо. Они лишают себя жизни.

Мужчины, которые едят яйца, мясо, сыр – строят свою мужественность. Они дают своему организму сырье. Они дают своему организму холестерин. Они дают своему организму тестостерон. Они дают своему организму мужскую силу. Они дают своему организму энергию. Они дают своему организму либидо. Они дают своему организму жизнь.

Это не значит, что ты должен есть только жир. Это значит, что ты должен перестать бояться холестерина. Ты должен включить его в свой рацион.

Тебе нужен баланс. Тебе нужны белки. Тебе нужны жиры. Тебе нужны углеводы. Тебе нужны витамины. Тебе нужны минералы. Тебе нужен холестерин. Ты не можешь убрать один элемент и ожидать, что система будет работать. Ты не можешь убрать холестерин и ожидать, что тестостерон будет производиться.

Ты должен есть яйца. Ты должен есть мясо. Ты должен есть сыр. Ты должен есть сливочное масло. Ты должен есть печень. Ты должен есть жирную рыбу. Ты должен есть все то, что тебе говорили избегать. Потому что все то, что тебе говорили избегать – это то, что тебе нужно.

Ты должен перестать бояться. Ты должен начать строить. Ты должен начать производить. Ты должен начать жить.

Липопротеины: как холестерин путешествует по твоему телу

Холестерин – это липид. Это жир. Жиры не растворяются в воде. Кровь – это вода. Кровь – это водная среда. Холестерин не может просто плавать в крови. Он не может растворяться в

крови. Он должен путешествовать в специальных «контейнерах». Эти контейнеры называются липопротеинами.

Липопротеины – это транспортные молекулы. Они переносят холестерин и другие жиры по твоему телу. Они как грузовики. Они как корабли. Они как поезда. Они доставляют холестерин туда, где он нужен. Они доставляют холестерин в клетки. Они доставляют холестерин в яички. Они доставляют холестерин в мозг. Они доставляют холестерин в печень.

Есть несколько типов липопротеинов. Но нас интересуют два основных. ЛПНП и ЛПВП. Ты знаешь их как «плохой» и «хороший» холестерин. Но это упрощение. Это упрощение, которое вводит в заблуждение. Это упрощение, которое тебя обманывает.

ЛПНП (липопротеины низкой плотности): «Плохой» холестерин

ЛПНП – это липопротеины низкой плотности. Они называются «плохими». Но они не плохие. Они необходимы. Они жизненно важны. Они критически важны для производства тестостерона.

ЛПНП несут холестерин из печени в клетки. Они доставляют холестерин туда, где он нужен. Они доставляют холестерин в яички. Они доставляют холестерин в клетки Лейдига. Они доставляют холестерин для производства тестостерона. Без ЛПНП нет тестостерона. Без ЛПНП нет мужской силы.

Почему ЛПНП называют «плохими»? Потому что когда ЛПНП окисляется – он становится опасным. Когда ЛПНП повреждается свободными радикалами – он становится липким. Когда ЛПНП становится липким – он откладывается на стенках артерий. Он образует бляшки. Он сужает сосуды. Он вызывает атеросклероз. Он вызывает инфаркт. Он вызывает инсульт.

Но это не ЛПНП виноват. Это окисление виновато. Это свободные радикалы виноваты. Это трансжиры виноваты. Это сахар виноват. Это токсины виноваты. Это стресс виноват. Это воспаление виновато. Это твой образ жизни виноват.

Ты не можешь обвинять ЛПНП в том, что сделал с ним ты. Ты не можешь обвинять ЛПНП в том, что он окислился. Ты не можешь обвинять ЛПНП в том, что ты создал условия для его окисления. Ты должен обвинять себя. Ты должен обвинять свой образ жизни. Ты должен обвинять свое питание. Ты должен обвинять свои привычки.

ЛПВП (липопротеины высокой плотности): «Хороший» холестерин

ЛПВП – это липопротеины высокой плотности. Они называются «хорошими». И они действительно хорошие. Они полезны. Они защищают тебя. Они очищают твои сосуды.

ЛПВП несут холестерин из клеток обратно в печень. Они забирают избыток холестерина из тканей. Они забирают холестерин из бляшек. Они очищают твои артерии. Они защищают тебя от атеросклероза. Они защищают тебя от инфаркта. Они защищают тебя от инсульта.

Высокий уровень ЛПВП – это хорошо. Это значит, что твоя система очистки работает. Это значит, что твой холестерин транспортируется эффективно. Это значит, что твои сосуды чистые. Это значит, что твое сердце здоровое. Это значит, что твой мозг здоровый. Это значит, что ты здоровый.

Как повысить ЛПВП? Ешь больше жиров. Особенно насыщенных жиров. Особенно омега-3. Тренируйся. Спи. Управляй стрессом. Ешь больше холестерина. Парадоксально, но это правда. Когда ты ешь больше холестерина – твой организм производит меньше. Когда ты ешь меньше холестерина – твой организм производит больше. И когда твой организм производит больше – он производит больше ЛПНП. А ЛПНП может окисляться. А окисленный ЛПНП опасен.

Триглицериды: жиры в крови

Триглицериды – это жиры в крови. Это не холестерин. Это другой тип липидов. Триглицериды – это форма хранения энергии. Когда ты ешь больше калорий, чем тратишь – твой организм превращает избыток в триглицериды. Триглицериды откладываются в жировой ткани.

Высокие триглицериды – это плохо. Это признак инсулинорезистентности. Это признак метаболического синдрома. Это признак того, что ты ешь слишком много сахара и углеводов. Это признак того, что ты на пути к диабету. Это признак того, что ты на пути к инфаркту.

Почему триглицериды высокие? Потому что ты ешь слишком много сахара. Потому что ты ешь слишком много углеводов. Потому что ты ешь слишком много обработанных продуктов. Потому что ты пьешь слишком много соков и газировок. Потому что ты пьешь слишком много алкоголя.

Что делать? Убрать сахар. Убрать обработанные продукты. Убрать соки и газировки. Убрать алкоголь. Добавить белок. Добавить жиры. Добавить овощи. Добавить физическую активность.

Триглицериды – это не холестерин. Это другой зверь. Ты не должен путать их. Ты не должен бояться холестерина из-за триглицеридов. Ты должен бояться сахара. Ты должен бояться углеводов. Ты должен бояться обработанных продуктов. Ты должен бояться алкоголя.

Миф об обезжиренных продуктах

Теперь мы подходим к самому коварному. К самому опасному. К самому разрушительному. К мифу об обезжиренных продуктах.

Ты думаешь, что обезжиренные продукты – это здоровые продукты. Ты думаешь, что если на упаковке написано «0% жира» – это значит, что продукт полезен. Ты думаешь, что если ты ешь обезжиренный творог – ты заботаешься о своем здоровье. Ты ошибаешься. Ты глубоко ошибаешься. Ты жертва маркетинга. Ты жертва лжи. Ты жертва обмана.

Обезжиренные продукты – это маркетинговый ход.

Это не здоровье. Это бизнес. Это не забота о тебе. Это забота о прибыли. Это не наука. Это маркетинг.

Когда убирают жир из продукта – продукт становится безвкусным. Жир – это вкус. Жир – это текстура. Жир – это удовольствие. Без жира продукт становится как картон. Без жира продукт становится как бумага. Без жира продукт становится несъедобным.

Что делают производители? Они добавляют сахар. Сахар – это вкус. Сахар – это текстура. Сахар – это удовольствие. Сахар компенсирует отсутствие жира. Сахар делает продукт вкусным. Сахар делает продукт съедобным. Сахар делает продукт привлекательным.

Но сахар – это главный враг тестостерона. Сахар поднимает инсулин. Инсулин блокирует производство тестостерона. Инсулин стимулирует отложение висцерального жира. Висцеральный жир содержит ароматазу. Ароматаза превращает тестостерон в эстроген. Ты теряешь свою мужественность. Ты становишься более женственным. Ты становишься слабее. Ты становишься больнее. Ты становишься толще.

Обезжиренный йогурт, обезжиренный творог, обезжиренное молоко – это не здоровые продукты. Это продукты, которые кастрируют тебя.

Обезжиренный йогурт содержит сахар. Много сахара. Иногда больше сахара, чем в обычном йогурте. Иногда больше сахара, чем в газировке. Иногда больше сахара, чем в конфетах. Ты думаешь, что ешь здоровый продукт. Ты ешь сахарную бомбу. Ты ешь инсулиновую бомбу. Ты ешь тестостероновую бомбу.

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.