

Гайд по добавкам

1) Индол 3 карбинол (экстракт капусты)

Понижает и выравнивает баланс эстрадиола , важнейшая добавка для тех , кто использует практику воздержания , чтобы тестостерон , не конвертировался в эстрадиол , и воздержание работало

(Можно получать из свежей капусты , необходимое количество капусты 300-400 гр в день , в наших реалиях , это не удобно не практично , проще закинуть 2 капсулы индола

Ссылка на индол <https://iherb.co/ph7Y6X6>

2) Vitex - понижает и выравнивает баланс пролактина

Высокий пролактин = состояние «тряпки». В зависимости от объекта, к которому прикладывается уровень пролактина — человек становится беззащитным и неограниченным на выдачу ресурса, вплоть до полного самоуничтожения в результате растраты. Мужчина перед женщиной не может ей перечить, мать не может отказать сыну, бабушка не может отказать внуку... Тотальное самопожертвование своих ресурсов без возможности остановить этот процесс. Рефлексия, склонность объяснять все неурядицы тем, что ты не прав, что ты что-то делаешь не так. Неспособность объективно оценивать несовершенство окружающих объектов, болезненная склонность все валить на себя. Делает уживчивее, социально мягче, склонными сглаживать углы. Неспособность идти на риск и радикально менять свою жизнь. Готовность подчиняться даже там, где не согласен, лишь бы избежать конфликта и прямого столкновения. Пассивность, незаинтересованность в окружающем мире.

Что получишь после приема - бескомпромиссность. Адекватная оценка себя и окружающих. Подумал — сделал. Любознательность и активность. Адекватное восприятие собственных качеств, продуктивная, но не процессионная рефлексия.

Ссылка на Vitex <https://iherb.co/EU4zjKq>

3)Экстракт крапивы -

Понижает уровень ГСПГ , делает тестостерон биодоступным для организма

Ссылка на крапиву <https://iherb.co/LcKSkPM>

4)Horny Goat Weed (трава похотливого козла) - лучшая добавка для повышения тестостерона

На высоком уровне тестостерон субъективно ощущается как спокойная уверенность в себе, безусловное внушение уважения к себе окружающим, специфическое строение тела и лица по мужскому типу, фокусом на себе, на своем потомстве, своей территории. Существует однозначное желание развивать только свое, не быть камнем в чьей-то стене, а свое и для себя. Увидел — сделал, пустые разговоры и грезы вызывают отторжение, всё, что нереально далеко и существует только в гипотезе — не интересно. Чистое сознание и антирефлексия, только конструктивный взгляд на себя, осознание, что в себе нужно что-то улучшить или усилить не вызывает упаднических настроений, но энтузиазм от предстоящий событий

Низкий тестостерон = неуверенность в себе, робость, деструктивная стеснительность, неверие в позитивный исход жизни, в свои силы. Общая вялость во всем: в теле, в уме, в настроении, одутловатость, отечность, неприятная мягкость. Неспособность действовать здесь и сейчас, желание спрятаться от проблем и отложить их в дальний ящик в надежде, что всё само как-нибудь нормализуется

Ссылка на Horny <https://iherb.co/pTHvh1e>

5) Витамин Д3 (строительный материал для синтеза тестостерона)

Пить от 5000 me , на протяжении 2-3 месяцев ежедневно , у 99% населения России дефицит витамина Д3 из-за особенностей климата

Ссылка на Д3 <https://iherb.co/Q8bMALL>

6 - Цинк

Важнейший минерал для синтеза тестостерона и нормальной работы гормональной системы , расходуется вместе с спермой , за 1 окончание , выходит порядка 200-400% дневной нормы , так же влияет на рост бороды , состояние кожи , волос , ногтей

Ссылка на цинк <https://iherb.co/yPmctzH>

7) Наттокиназа

Без нормального кровообращения и состояния сосудов , добавки практически , не работают , либо дают слабый эффект , Наттокиназа разжижает кровь , делает ее максимально текучей результат улучшение всех систем организма от кровообращения в половых органах , до улучшения зрения и работы мозга

Ссылка на натокиназу <https://iherb.co/2niTKxW>

8 - Серрапептаза

Имеет схожий эффект , усиливает действие наттокиназы , улучшает состояние крови , очищает стенки сосудов выводя мусор из организма

Ссылка на серрапептазу <https://iherb.co/2niTKxW>

9) L - tyrosine - аминокислота повышающая выработку дофамина

Как проявляется дофамин в высоких значениях хороший драйв, мы не дерганые, очень открытые, любознательные, не

консервативные, не догматичные, потому что видим связи и понимаем, как жизнь устроена, и нет потребности в костылях в виде чьей-то информации, чтобы понимать, что, как, с чем связано. Настроение, когда все хочется, все интересно, все любопытно, и жизнь интересна

Как проявляется в низких значениях?

Жизнь не интересна, ничего нового не хочется, все, что интересует — это выжимание из привычных, абьюзивных способов больших доз. Человек живет от одного большого всплеска до другого, а между этими впрысками — стадия ни в чем не заинтересованности и тупения, которая может проявляться в сидении в смартфоне, в компьютерной игре, в телевизоре и т.д.

Ссылка на L-tyrosine <https://iherb.co/gWNkfUM>

10)Связка Родиола + Зверобой - повышает уровень серотонина

Проявления низкого серотонина - Жизнь плохая, вокруг враги, у меня ничего не получается, тучи сгущаются надо мной, человек не может полноценно заснуть и проснуться, возникает дерганность, зашуганность и беспокойство, не может начать активную здоровую деятельность — долго работать над одним проектом, не отвлекаться, не бросать на полпути. Не может отказываться от искушений, которые наносят вред. Становится рабом своих страстей. Ссылка на Родиолу и Зверобой зверобой <https://iherb.co/VU5Dn63>

11)Gaba - гамма аминокислотная кислота

Главная функция , торможение цнс , особенно актуально для тех у кого гиперактивность , неспособность концентрироваться на задаче , снижает тревогу , улучшает сон , повышает серотонин и гормон роста

Ссылка на Gaba <https://iherb.co/7VqqNSi>

12)Niacine (никотиновая кислота)

Главная функция , мощнейшее усиление кровотока , в дополнении повышает серотонин при регулярном приеме

Ссылка на Niacine <https://iherb.co/RLJbBDv>

Ссылка на полную корзину вышеперечисленных добавок

<https://iherb.co/cbT5eBg>