

Оглавление

Введение	2
Раздел 1. Как реализовать себя в России и странах СНГ?	
Детальный обзор всех сфер реализации.....	5
Глава 1. О чем этот раздел.....	5
Глава 2. Детальный обзор способов реализации себя в России8	
<i>Чем Россия отличается от остального мира?</i>	8
<i>На распутье жизненных дорог: что делать?</i>	15
<i>Как реализовать себя в России, если ты студент?</i>	Error!
Bookmark not defined.	
<i>Как реализовать себя, если ты не студент (уже получил</i> <i>высшее образование/не получил образования)</i> Error! Bookmark not defined.	
Раздел 2. Воздержание.....	Error! Bookmark not defined.
Раздел 3. Развитие эмоциональной устойчивости. Природа и сущность стресса	Error! Bookmark not defined.
Раздел 4. Правильное отношение к жизни и социуму. Правила коммуникации с людьми. Образ воина в современном мире Error! Bookmark not defined.	
Заключение	Error! Bookmark not defined.
Использованная литература	Error! Bookmark not defined.

Введение

Когда берешь в руки книгу, всегда задаешься вопросом: «Полезна ли эта книга? Что полезного она привнесет в мою жизнь?». Современные тенденции требуют от человека быстро работать с информацией, анализировать ее, черпать из нее что-то новое, актуальное и неизведанное. Оттого процесс изучения должен быть короче, информативнее, «без воды».

Данная книга – яркий репрезентант тех книг, отвечающих современным реалиям. Любую книгу мы хотим прочитать как можно быстрее и как можно больше извлечь нужной нам информации. Каждое предложение, каждое словосочетание должно иметь смысл, нести в себе тонну сжатой и понятной человеческому восприятию информации.

На тему изменения себя, своей жизни написано большое количество книг. Так сложилось, что человечество всегда хочет прогрессировать, изменяться, искать пути более эффективного, более быстрого решения своих проблем и задач. Каждый отдельный человек желает изменить что-то в своей жизни в лучшую сторону, направить свой жизненный вектор в правильное русло. Но как его направить? Что нужно делать? Откуда брать информацию, мотивацию и энергию для этого? С чего начать? На эти вопросы есть ответы в этой книге.

Современное ростовщическо-спекулятивное общество популяризировало книги по саморазвитию и бизнесу. К сожалению, написание таких трудов для авторов – это лишь коммерческая нажива, полная «воды» и советов типа «вставай в пять утра», «поставь себе цель и иди к ней» и пр. Но зачем вставать? И с чего начинать, чтобы реализовать цель? На эти

вопросы эти книги отвечать не хотят, ибо не имеют никакой практической составляющей.

Данная книга по большей части является практической с элементами теории и художественного стиля. «Краткость – сестра таланта» – почетный девиз данного труда, который в своем малом объеме удерживает тонну уникальной и полезной информации, которая актуальна в наших российских реалиях. И если Ты, мой дорогой читатель, взял в руки эту книгу, то могу смело заявить, что Ты – человек сильный, готовый к изменению себя и своей жизни, готовый к познанию тех неизведанных знаний, которые Ты желал обрести.

Итак, данная книга содержит в себе 4 раздела:

- ***Раздел 1. Как реализовать себя в России и странах СНГ.*** В данном разделе мы поговорим о практических советах, методах, путях, способах реализации себя именно в реалиях СНГ, поскольку данные страны имеют историческую, экономическую, ментальную уникальность, что отличает их от других стран мира.
- ***Раздел 2. Воздержание.*** Этот раздел является самым объемным в книге и посвящен идеологии воздержания. Более того, данный раздел наиболее информативен, ибо включает в себя чисто научные доказательства и практические советы. Данный труд – единственный прикладной труд о воздержании. Российская литература не знает книг, детально и научно разбирающих проблематику воздержания.
- ***Раздел 3. Развитие эмоциональной устойчивости. Природа и сущность стресса.*** Здесь я поведаю о том, что такое стресс, дам практические советы по совершенствованию своей эмоциональной устойчивости.

- ***Раздел 4. Правильное отношение к жизни и социуму. Правила коммуникации с людьми. Образ воина в современном мире.*** Интересный раздел, носящий в себе философский подтекст.

Как ты видишь, я затрагиваю совсем разные сферы человеческой жизни, разные сферы человеческого развития. Я считаю, что только комплексное, «широкое» знание дает большой результат. Чем больше ты знаешь, тем шире твоё мышление, тем ближе ты к золотой середине. Мыслить «широко» – значит мыслить масштабно, особенно, уникально, критически. Именно поэтому тот труд, который Ты держишь в руках, затронул несколько больших аспектов человеческой жизни.

Я уверен, что Ты не просто будешь читать эту книгу, но и применять написанное на практике. Опыт – вот, что важно. Это то, чему я учу в большей степени. Я советую Тебе читать данный труд очень внимательно, медленно, не торопясь. Так что вооружайся данной книгой. Приятного чтения.

Раздел 1. Как реализовать себя в России и странах СНГ?

Детальный обзор всех сфер реализации

Глава 1. О чем этот раздел

*Не попробовав, никто не знает,
на что он способен*

Публилий Сир

Каждый из нас с детства мечтает о чем-то. Кто-то желает стать прокурором, кто-то космонавтом, а кто-то – бизнесменом. Взрослея, теряя юношеский максимализм, наши мечты приобретают более реалистичный характер. И зачастую мечта стать кем-то сменяется мечтой найти свое призвание, реализовать себя в какой-то области.

Все больше людей сегодня задают себе главный вопрос: «А что хочу я? Какую сферу для реализации себя в этом мире выбрать? Где я больше всего достигну успеха и благополучия?». Я думаю, многие читатели узнали здесь и себя. Более того, такие вопросы задавал и я себе, но еще в далеком юношестве. Однако любой возникающий в моей голове вопрос требовал быстрого решения, требовал ответа. Это мотивировало меня познавать, достигать и двигаться. Мне пришлось бывать в различных «передрягах» на разных этапах своей жизни, на разных «развилках» своей жизни. И я изучал многие сферы реализации себя, начиная от государственных структур, преподавания и заканчивая ведением нескольких собственных дел или бизнесов, называйте это как хотите, а также расширением своих активов. Написание книг дополнило этот список моих деятельности, поскольку мне это доставляет огромное удовольствие, ведь я предоставляю людям ту информацию, которую они вряд ли найдут где-то еще.

Многие замечательные читатели этой замечательной книги проживают сейчас в России, меньшинство – в странах СНГ (Белоруссия, Казахстан, Украина и др.). Кроме того, присутствуют читатели и из стран Европы, Америки и других частей света, в чем я убедился в процессе распространения своей первой книги. И, как видно из названия данной главы, я считаю необходимым начать эту книгу именно со способов реализации себя в России и в странах СНГ. Честно признаться, из всех стран, где я побывал и где успел «уловить» характерные черты населяющих данную территорию социумов, - это Соединенные Штаты Америки и Казахстан. Большую часть своей жизни я, конечно же, провел в России и продолжаю здесь вести свою деятельность. Однако специфика стран СНГ, бывших социалистических республик в составе Союза ССР, довольно схожа, ведь распад СССР случился не так давно, а характерные черты социумов, населяющих страны СНГ, практически идентичны. Вывод: способы реализации себя в России будут довольно схожи с методами реализации в странах СНГ, однако не будут работать, например, в Соединенных Штатах, где совсем другое общество.

Книг, содержащих практические советы и детальный анализ всех сфер реализации себя в России, нет. С чем это связано, сказать точно не могу. Но в то же время могу предположить, что:

а) дать широкий анализ можно только тогда, когда имеешь широкие знания в различных областях. А мы видим, что книги пишутся только по какой-то определенной узкой теме;

б) не хотят делиться знаниями, ибо невыгодно;

в) пишут лишь с целью заработать, ведь лучше продать много книг по узконаправленным темам, чем продать одну,

которая открывает глаза на глобальные вещи и имеет широкий анализ проблемы, а также практическую составляющую.

Никого в этом упрекать не будем, а начнем с рассмотрения путей реализации себя в России.

Глава 2. Детальный обзор способов реализации себя в России

Чем Россия отличается от остального мира?

Россия – страна довольно специфичная. Мы часто слышим такие формулировки, как «Запад», «Восток», «Ближний Восток», «Восточная Европа». Включая различные телевизионные передачи или выступления представителей Министерства иностранных дел, то можем услышать следующее: «Запад хочет мира с Россией». Или: «Запад желает войны с Россией». Слушая какие-нибудь подкасты успешных россиян, мы можем услышать: «На Западе лучше, чем в России».

Дело в том, что «Западом», «Востоком» мы называем целые цивилизации. Что такое цивилизация? Цивилизация – это совокупность схожих исторических, духовных, культурных, географических, генетических черт тех людей, проживающих в этой цивилизации. Именно по этим признакам одна цивилизация отличается от другой. Например, «Запад» – это западная цивилизация, где яркими представителями являются Соединенные Штаты Америки, Соединенное Королевство, Франция, Германия. Социумы, населяющие эти страны, имеют схожие культурные, духовные, исторические характеристики, которые повлияли на ход развития этих стран. Давайте определимся с конкретными факторами, которые позволяют соединить западные страны в единую цивилизацию:

1. ***Исторический фактор.*** Европейские государства возникли путем завоевания одних племен другими, а затем их ход истории был продиктован борьбой завоеванных и завоевателей¹.

¹ Отсюда все большие масштабы набирало рабство в Европе. Для сравнения: на Руси рабства не было.

О чем это говорит? Прежде всего, о постоянном кровосмешении, что меняет генетику народностей и стирает традиции и обычаи. Генетика – очень важный фактор в развитии целых народов. Какие-то народы живут постоянно на одной территории и не нападают на соседние. Они, в крайнем случае, лишь защищаются. Их генетика остается неизменной, традиции и обычаи сохраняют свое огромное влияние. Отличный пример – Северный Кавказ. Народы, населяющие данные горные территории, и по сей день сохранили свою генетику, свои обычаи и традиции. А их история – это лишь защита своих собственных территорий¹. Однако это обусловило огромное отставание в развитии экономических отношений на Кавказе, ведь уклад их жизни не сменялся уже многие столетия. Но это не есть плохо. Я лишь говорю о том, почему исторически Запад более развит в экономическом плане, нежели Россия, в состав которой входит и Северный Кавказ.

Европейские же государства возникли путем вечной борьбы многих племен и народов. Это порождает кровосмешение, стирание обычаев и традиций и постепенное развитие толерантности. Именно поэтому европейцы быстрее развивали экономическую сферу, научную сферу, а также сферу технологических открытий, которые поменяли ход истории. Вечная борьба, вечная конкуренция заставляла европейцев искать новые пути решения, думать лишь о собственных интересах. Именно поэтому сегодня европейцы более хитры, более деловиты и живут в том социуме, где большая конкуренция. Из-за этого они и более толерантны, ведь обычаи и традиции их давно не интересуют.

Сегодня существует множество теорий, мифов о том, кто же правит миром. Одна из таких теорий утверждает, что миром якобы правят англосаксы. В пользу данной гипотезы сторонники

¹ Вспомните, например, Кавказскую войну 1817-1864 гг.

относят и генетический фактор: англосаксы правят миром, поскольку впитали в себя генетику множества народов, что повлияло на могущество Британской империи в прошлые столетия и в настоящее время. Какая-то доля правды в этом есть. Чтобы найти эту долю, нужно сделать краткий анализ истории англичан. Это позволит нам еще больше понять сущность Запада, что в свою очередь необходимо для анализа способов реализации себя в России и странах СНГ.

Начну с того, что в IX-XVII вв. до н. э. произошло переселение великих кельтских племен на территорию островов Британии. Отсюда даже уже в античное время кельтов начали называть бриттами. Кельтские племена хорошо развиваются на данной территории. Постепенно зарождаются элементы классового общества.

Однако на международной арене того времени появляется сильное государство – Рим, которое впоследствии превратилось в знаменитую Римскую империю. Всеми известный Юлий Цезарь в первой половине I века до н. э. вторгся в Британию. Спустя десять лет Британия стала частью империи.

Началось масштабное кровосмешение кельтов и римлян. Британская генетика приобрела новые римские гены, о чем пишет и историк Моруа Андре¹. V век н. э. – падение Рима, завоевание Британских островов новыми племенами – англами, саксами и ютами. Произошло еще одно масштабное кровосмешение, стирание прежних традиций, произошло зарождение новой культуры. Спокойные для Британии времена продолжались недолго, ведь с VIII века начались массированные набеги северных народов (викингов), которые беспокоили Европу вплоть до XI века. Эпоха противостояния англосаксов и викингов

¹ Моруа Андре. История Англии. – М.: КоЛибри, 2017. – С. 29.

довольно интересна, ведь она тоже повлияла на генетику англосаксов через смешение англосаксонской крови с кровью северян, поскольку, как мы знаем, скандинавы хорошо закрепились на Британских островах, владели там определенными землями, а также заключали союзы с английскими королями, постигая англосаксонскую культуру, и, наконец, даже меняли свою языческую веру на христианскую.

Наиболее значительной вехой в истории генетического развития англосаксов стало завоевание англосаксов норманнами под предводительством Вильгельма Завоевателя в 1066 году. Более того, Вильгельм с собой в Британию взял и небольшое число евреев, считая, что их навыки в области коммерции позволят процветать обществу, проживающему в Англии.

Дальнейший ход истории Англии был также пропитан вечной внутренней борьбой завоеванных и завоевателей, побежденных и победителей, хозяев и рабов. Это привело к тому, что возникало прогрессивное мышление, свободолюбие. Если в Англии первый представительный орган, парламент, возник еще в далеком 1265 году, то в России первая Госдума, первый в истории нашей страны парламент, возник только в 1905 году. Но на это есть причины, продиктованные другими факторами, о которых поговорим позже.

XVI-XVII вв. – массовая миграция французов-гугенотов (более 100 тыс. человек) в Англию после гонений во Франции. А ведь для того времени это большая цифра, поскольку в XVI веке население Англии составляло около 4 млн. человек. 100 тысяч французов хорошо разбавили английскую кровь.

Итак, надеюсь, вы поняли, к чему я провел этот исторический анализ английской истории. Примерно такая же ситуация возникала и с государствами остальной части Европы, где одни завоевывали других. Это способствовало быстрому

развитию стран Запада, стиранию прежних культур и морали, обычаям и традиций, развитию свободолюбия и коммерции.

2. **Культурный фактор.** Осознав историю стран, причастных к западной цивилизации, мы можем сделать вывод о культуре такой цивилизации, о мышлении социумов, населяющих страны Запада:

- a. Толерантность.
- b. Высокий престиж предпринимательства; свободолюбие.
- c. Соблюдаются права человека и гражданина, но отсутствует строгое отношение к вере, обычаям, традициям.
- d. Спекуляция и ростовщичество – нормальные явления, ведь деньги, нажива становятся целью жизни.
- e. Замена духовных и культурных ценностей на материальные, экономические ценности.
- f. Уважаются конкретные навыки человека, а не его происхождение, социальное и материальное положение или связи, отчего много возможностей для тех, кто хочет добиться всего сам своим трудом и упорством (однако, опять же, спекуляция поощряется).
- g. С детства человек познает навыки коммерции, финансовые навыки.

Итак, мы рассмотрели, что есть такое западная цивилизация. Есть и другие цивилизации. Однако суть в том, что в каждой цивилизации сегодня множество стран. А Россия – это одна отдельная цивилизация, это одна огромная территория с отличными от других историческими, духовными, экономическими, географическими, генетическими чертами. Именно поэтому те способы реализации себя, которые подходят в

странах Запада, не подойдут в России, ибо здесь другой социум, другое мышление. Давайте даже скажем так: не в России, а в странах бывшего Советского Союза, ибо это одна цивилизация.

Давайте теперь рассмотрим факторы, позволяющие выделить Россию, страны бывшего СССР в одну отдельную цивилизацию, что позволит нам сделать сравнение с Западом:

1. Исторический фактор. Российское государство возникло путем сотрудничества между населением и приглашенным военным вождем для защиты от внешней угрозы со стороны кочевников. В отличие от цивилизации Запада, корешки нашего государства зародились не с помощью завоеваний одного племени другим. Однако в то же время отсутствие такой борьбы привело к абсолютной власти вождя (князя, царя), привело к отставанию в экономических отношениях, ведь сила обычая и традиции была сильна и неизменна. И, заглядывая в историческую бездну, Россия являлась абсолютистским государством вплоть до 1991 года. Более того, эти абсолютистские корни остаются и сегодня, но постепенно отмирают, ведь теперь после распада СССР открыты все дороги к улучшению рыночной экономики, в том числе и бизнеса.

2. Культурный фактор. История нашей страны отразилась на нашей культуре. Вот ее отличительные особенности:

- а.** Пренебрежение к толерантности.
- б.** Низкий престиж предпринимательства, большее предпочтение отдается силовым структурам.
- в.** Соблюдение прав и свобод гражданина на низком уровне.
- г.** Все делается «по-братски», связи и родство решают намного больше, нежели профессионализм.
- е.** Все еще остаются духовные и моральные ценности, что снижает авторитетность материальных ценностей.

f. Недоверие к коммерции.

Надеюсь, вы хорошо поняли отличие России от Запада, ведь это очень важно. Знание ментальности народа, его характерных черт и настроений, способствует лучшему внедрению в этот народ, в это общество, способствует лучшей реализации себя в этом обществе.

На распутье жизненных дорог: что делать?

Любой человек рано или поздно предстает перед выбором: что же мне делать, где работать, куда двигаться, как развиваться? Причем на таком жизненном распутье может оказаться как школьник, студент, так и тот, кто уже повидал многое.

О реализации себя в России не писал никто. В этом нелегком деле я первопроходец, который имеет опыт в разных сферах работы и деятельности, а также широкие знания в различных областях. И я как первооткрыватель хочу раскрыть в данной главе следующие вопросы:

1. Как реализовать себя, если ты студент
 - а. Общий вектор
2. Как реализовать себя, если ты не студент (получил высшее образование/не получил высшего образования)
 - а. Общий вектор

Внимательно посмотри на данные вопросы. Я затронул важнейшие проблемы современного россиянина, который стоит на развилке жизненных дорог, не зная того, куда податься и что предпринимать. Я глубоко убежден, что данная глава даст тебе уникальные знания и поможет в твоих начинаниях.

.... (продолжение)

Ознакомительный фрагмент из раздела о воздержании ниже...

Производство семени (спермы)

Итак, возможно, вы никогда не задумывались о том, что сперма не просто вырабатывается в яичках. На самом деле в этом важнейшем процессе участвует и наш мозг, наша эндокринная система, вегетативная нервная система, а также, наконец, яички. Можно сказать, что весь мужской организм так или иначе задействован в образовании семени.

Процесс воспроизводства начинается в мозгу, в области, называемой гипоталамус. Гипоталамус прикреплен к железе, к гипофизу. Эта железа размером с горошину производит и инициирует производство всех гормонов в нашем теле. Гормоны – это сигнальные соединения. Это некие сигналы. В нашем организме есть и еще одна разновидность сигналов – это нервы, то есть передатчики нервной системы. Но отличие гормонов от нервов состоит в том, что они не используют электрические импульсы, а отправляются напрямую к адресату, то есть к органу. Гормоны появляются в одном органе, чтобы, проще говоря, по крови добраться до другого органа и повлиять на его работу. Именно так работают гормоны. Например, возьмем гормон мелатонин, который у нас отвечает за сон. Он начинается вырабатываться в вечернее время для засыпания, а причиной выработки является отсутствие света, потому что это следствие циркадных ритмов человека. Солнце заходит, человек хочет спать. И мелатонин образуется в мозгу и передается в другие органы и тем самым снижает температуру тела, замедляет работу органов, готовит тело ко сну. То есть гормоны – это некие передатчики и регуляторы.

В производстве спермы участвует ряд гормонов. Вот основные:

1. Гонадотропин-рилизинг-гормон (ГнРГ)

2. Лютеинизирующий гормон (ЛГ)
3. Фолликулостимулирующий гормон (ФСГ)
4. Тестостерон

Процесс производства спермы начинается, когда гипоталамус секретирует ГнРГ, заставляя гипофиз высвобождать ЛГ и ФСГ. Организм начинает вырабатывать ГнРГ в период полового созревания.

Как только ЛГ и ФСГ высвобождаются, они попадают в яички, где эффективно посылают сообщения расположенным там специализированным клеткам: клеткам Лейдига и клеткам Сертоли. Когда клетки Лейдига получают сообщение ЛГ от гипофиза, они начинают преобразовывать холестерин в тестостерон. Тестостерон проникает в клетки Сертоли, а затем запускает клеточное деление, которое известно как митоз и мейоз. Деление клеток, которое производит сперму и яйцеклетку, известно как мейоз.

Когда создается сперма, стволовые клетки в клетках Сертоли сначала делятся путем митоза. Затем они начинают процесс мейоза, и полученные сперматозоиды начинают созревать. Сперматозоиды должны иметь определенную надлежащую среду для созревания. Камеры для такого созревания называются семенными канальцами. Стенки этих канальцев выстланы слизью, и именно здесь прикрепляются клетки Сертоли. Эти клетки фактически образуют плотный тканевый барьер, которые препятствует проникновению вредных бактерий.

Для созревания сперматозоидов важно поддерживать концентрированный уровень тестостерона в жидкости внутри этой камеры. Проблема в том, что большая часть жидкости в камере состоит из воды, а тестостерон жирорастворим, то есть концентрируется в жире, а не в воде. Это означает, что было бы

трудно достичь уровня концентрации тестостерона, необходимого для поддержания здоровья развивающихся сперматозоидов, если бы не ФСГ. ФСГ проникает в клетки Сертоли и заставляет их высвобождать белок, называемый андроген-связывающим белком, в котором и концентрируется тестостерон.

Вся активность в ваших семенных каналах требует определенной температуры. Поэтому яички расположены снаружи. Если бы они были внутри тела, температура была бы слишком высокой, поэтому они должны висеть вне тела.

Продуктом всего этого процесса является полностью сформированный сперматозоид с головкой, телом и хвостом. Но в сперме есть нечто большее, чем просто сперматозоиды. Чтобы понять, как мы получаем сперму, мы должны понять и такие явления, как эрекция и эякуляция.

Система, которая контролирует эрекцию и эякуляцию, называется вегетативной нервной системой. Эта система контролирует бессознательные процессы. Например, дыхание. Тебе не нужно думать о дыхании, ведь это происходит автоматически. Так вот вегетативная система контролирует эрекцию и эякуляцию.

Эта система состоит из двух частей: симпатической нервной системы и парасимпатической нервной системы. Эти две части как две стороны одной медали. Симпатическая система – это система «бей или беги». При стимуляции она готовит ваше тело к действию, чтобы вы могли пережить атаку, выжить. Это означает, что частота сердечных сокращений увеличивается, как и частота дыхания. Парасимпатическая система – обратная сторона медали. Она успокаивает тебя после того, как волнение прошло. Ты можешь думать о ней как о системе «расслабления».

Эти две системы работают согласованно, чтобы вызвать эрекцию и эякуляцию. Когда мужчина возбуждается, парасимпатическая нервная система стимулируется, чтобы расслабить определенные мышцы. Расслабление этих мышц позволяет крови наполнить ткани полового органа, что приводит к эрекции. Парасимпатическая система посылает возбуждающие сигналы семявыносящим протокам, семенным пузырькам и предстательной железе. Когда мужчины испытывает оргазм, в дело вступает симпатическая нервная система, которая вызывает сужение кровеносных сосудов, которые наполнили кровью ткани полового органа. Это приводит к потере эрекции. Но когда происходит оргазм, симпатическая система вызывает сокращение и выдавливание зрелых сперматозоидов из семенных канальцев. Это толкает сперму в семявыносящие протоки. Семявыносящие протоки также сокращаются, чтобы вытолкнуть сперму наружу через уретру, которая представляет собой трубку, по которой проходит моча. Непосредственно перед тем, как сперма входит в уретру, сфинктер сокращается, чтобы закрыть часть уретры.

Когда сперма эякулируется, она движется примерно со скоростью 11 миль в час. Однако важно подчеркнуть и запомнить, что весь этот процесс стал бы затруднительным, если бы не семенная жидкость. Именно сочетание сперматозоидов и семенной жидкости называется спермой. Семенная жидкость также питает сперматозоиды и защищает их. Именно благодаря семенной жидкости сперматозоиды могут жить примерно 72 часа после эякуляции. Но что это за жидкость и где она производится?

Та структура, которая выдавливает сперму в семявыносящие протоки – придатки яичка – также секретирует натрий, глицерилфосфорилхолин и калий. Они присоединяются к сперматозоидам, когда они попадают в семявыносящие протоки. Сперма проходит через семявыносящие протоки и попадает в

зону хранения, называемую ампулой. Ампула добавляет фруктозу к сперме и желтоватую жидкость, эрготионеин, которая уменьшает или удаляет кислород из присутствующих химических соединений.

Семенные пузырьки и предстательная железа добавляют к смеси предэякуляторную жидкость. Все эти компоненты семенной жидкости составляют примерно 60 процентов от общего объема спермы, и их работа заключается в питании сперматозоидов и их защите.

Весь процесс сперматогенеза занимает от 64 до 74 дней. Это означает, что созревание сперматозоидов в инкубационной камере внутри яичек может занять около двух месяцев. После периода созревания сперматозоиды выталкиваются в придаток яичка. Для полного созревания спермы в придатке яичка требуется еще 14 дней. Это означает, что для завершения всего цикла требуется почти три месяца.

Но тут от читателя может возникнуть закономерный вопрос: «Если сперматогенез длится 3 месяца, то почему при ежедневной эякуляции мы все равно видим извержение спермы?» Дело в том, что это выделяется семенная жидкость, где содержание сперматозоидов просто мизерное, если эякулировать часто. Семенная жидкость – это более доступное вещество, поскольку пополняется *каждые два дня*. Хотя она и производится довольно быстро, но все равно требует ресурсов для ее пополнения. Во время пополнения организм вкладывает энергию в виде гликогена и фруктозы. Это необходимо для передачи гормональных сигналов, которые нужны для запуска всех этих процессов.

В итоге мы видим, что сперматозоиды восстанавливаются гораздо дольше, нежели семенная жидкость, поэтому у людей

может сложиться впечатление, что сперматозоиды не могут иссякнуть. На самом деле возможна эякуляция с высокой концентрацией семенной жидкости, но с мизерным количеством и качеством сперматозоидов. Так можно истощить свою сперму.

Здесь важно рассматривать все и с экономической точки зрения. В организме есть определенное количество ресурсов, которые распределяются между различными процессами, такими как поддержание текущих метаболических процессов, помощь иммунной системе в борьбе с инфекциями и рост новых клеток. Здесь задействованы ограниченные ресурсы. Сперматогенез забирает огромное количество ресурсов, о чем мы поговорим ниже.

Вы должны запомнить, что сегодня врачи не хотят понимать того, что мы эякулируем *семенную жидкость с мизерным количеством сперматозоидов*. Это происходит из-за того, что люди эякулируют часто, думая, что всегда выделяется полноценная сперма, которая может образовываться в неограниченном количестве. Врачи тоже твердят, что сперма вырабатывается в неограниченном количестве, а ее производство требует малых ресурсов. Здесь даже логически можно понять, что для реализации важнейшего инстинкта человека (продолжение рода) и зачатия здорового потомства организм, можно сказать, отдает часть себя, тратит огромные ресурсы. Как вы увидели выше, сперматогенез – очень сложный процесс, куда вовлечены все системы нашего организма. Но я доказываю только научным путем, поэтому давай детально рассмотрим, что мы теряем при семяизвержении (эякуляции).

Что мужской организм теряет при эякуляции

Гонадотропный гормон (ГнРГ)

Это тот гормон, который запускает секрецию ЛГ и ФСГ. Последние же приводят к секреции тестостерона. Частые эякуляции приводят к дефициту гонадотропных гормонов, что в конечном итоге неблагоприятно отражается на всем гормональном фоне мужчины. Возможен гипогонадизм.

Лютенизирующий гормон (ЛГ)

Частые эякуляции приводят к дефициту этого гормона, что приводит к низкой стимуляции клеток Лейдига, что в свою очередь понижает уровень тестостерона.

Фолликулостимулирующий гормон (ФСГ)

Частые семяизвержения приводят к пониженной секреции этим гормоном андроген-связывающего белка, который поддерживает уровень тестостерона. Итог такой же – понижение тестостерона.

Цинк

Концентрация цинка в сперме в тридцать раз выше, чем в крови. Даже на упаковках, содержащих таблетки с цинком, пишут, что при активной половой жизни следует увеличить дозировку приема цинка в день примерно в два раза¹. Цинк незаменим, поскольку не вырабатывается организмом. Получить его можно только с пищей. Цинк влияет на уровень тестостерона, поскольку способен повышать уровень ЛГ. Более того, он подавляет действие фермента, преобразующего тестостерон в эстроген (женский гормон). 80% людей страдает дефицитом цинка.

¹ Почитайте инструкцию к аптечному препарату «Цинктерал».

Исследования показали, что дефицит цинка связан с меньшим количеством сперматозоидов, а также с уменьшением веса яичек и сокращением семенных канальцев¹.

В семенной жидкости цинк является антиоксидантом, очищающим продукты жизнедеятельности сперматозоидов, поскольку они используют фруктозу для производства энергии. Если бы не цинк, эти отходы могли бы нанести вред сперматозоидам.

Частые семяизвержения приводят к дефициту цинка, что, опять же, понижает тестостерон и активность мужского организма.

Селен

Селен также является важным минералом как для функционирования всего организма в целом, так и для производства спермы. Действует как антиоксидант. Его дефицит приводит к ослаблению иммунитета.

Аминокислоты

Подавляющее большинство веществ, составляющих сперму, являются незаменимыми, то есть их организм не вырабатывает. Получать мы их можем только с приемом определенной пищи. Давайте рассмотрим, какие вещества для человека являются незаменимыми.

¹ Cheah & Yang, 2011.

Таблица 1. Незаменимые вещества, составляющие сперму

<i>Группа</i>	<i>Вещества</i>
<i>Аминокислоты</i>	Лейцин, изолейцин, лизин, метионин, финлаланин, треонин, триптофан, валин, гистидин
<i>Минеральные вещества</i>	Кальций, фосфор, натрий, калий, сера, хлор, магний, железо, селен, цинк, марганец, медь, кобальт, молибден, йод, хром, ванадий, олово, никель, кремний
<i>Витамины жирорастворимые</i>	А, D, Е, К, В
<i>Витамины водорастворимые</i>	С, В1, В2, РР, биотин, фолатин, В6, В22, пантотеновая кислота
<i>Вода</i>	

Я провел самостоятельное исследование на примере аминокислот. Аминокислоты играют огромную роль в функционировании организма. Они улучшают когнитивные способности и вызывают антистрессовый эффект.

... (продолжение)