

Гормоны

МЕЛАТОНИН

Внутренние часы
Регулятор суточных ритмов

Иммуномодулятор
Антиоксидант

Защита от стрессов и старения

Поглотитель свободных радикалов – защита от рака

- Начинает вырабатываться в сумерки, пик от 0:00 до 4:00, с рассветом выработка прекращается
- Спать нужно достаточно, ночью, в темноте, ложиться спать раньше полуночи.
- Есть в таблетках.
- Много в вишне.
- Витамин B6 с утра (возбуждает), B3+Mg+Ca вечером
- Один разгрузочный день в неделю
- Спорт

При введении мелатонина пожилым мышам срок их жизни увеличивался на 25%

Плохая переносимость акклиматизации, нервозность – признак недостатка

ДОФАМИН

Заставляет добиваться целей и стремиться к полному обладанию

Дарит отличное настроение и ощущение уверенности в себе

- Секрет гормона в том, что он вырабатывается до события, и тем больше, чем предыдущий опыт был успешнее. Чем меньше негативных попыток, тем мы успешнее и целеустремленнее.
- Соя, рыба, мясо, молочка, миндаль, авокадо, бананы, фасоль

*Успешные становятся ещё успешнее!
Выгодно знакомиться с девушками и овладевать ими.*

СЕРОТОНИН

Отвечает за
удовольствие

Активизирует
познавательный
процесс

Дает ощущение
всемогущества

Убивает раковые клетки

- Чем выше настроение, тем выше гормон и наоборот.
- Синтезируется при солнечном свете.
- Морепродукты, молочка, курица, яйца, орехи.

При влюбленности уровень снижается, потому последняя часто ассоциируется со страданием. Выгодно не влюбляться в тех девушек, которых добился под воздействием Дофамина и делать это под ярким солнышком и с хорошим настроением. Возможно потому, в Доминикане не знают такой болезни, как рак? Ведь они живут в раю, где 300 солнечных дней в году и полигамия - норма.

ЭНДОРФИН

Дарит покой и
удовлетворенность

Но большое количество делает
еще и энергичным и
целеустремленным

Гормон счастья, хотя гормоном не
является. Естественный опиат 😊

- При физическом сексе
- Когда усилием воли приободрились и заставили себя действовать (например пойти в спортзал).
- Продукты: картофель, бананы, рис, болгарский перец, рыба, миндаль, морская капуста и шоколад.
- Ответ на выработку адреналина.

Если быть спокойным и уверенным «буддистом», но активно действующим, с достаточным количеством секса и правильным питанием – будет счастье

ОКСИТОЦИН И ВАЗОПРЕССИН

Нежность и привязанность. Вырабатывается у счастливых влюблённых, когда их отношения переходят в фазу взаимной любви и уверенности друг в друге

Сокращает выработку дофамина и серотонина, потому пылкая страсть угасает и растёт нежная привязанность.

- Уровень вазопрессина в крови повышается при шоковых состояниях, травмах, кровопотерях. Жена со скалкой наперевес, возможно, залог прочной семьи.
- Например, тестостерон вызывает агрессию, желание завоевывать и двигаться дальше, снижая активность данных гормонов. Мужчины, у которых уровень тестостерона высок, не склонны жениться, а вступив в брак, часто разводятся. Тестостерон будет повержен окситоцином, когда мужчина возьмет на руки ребенка

Пожизненный конфликт между нежными отношениями с избранницей и активностью в жизни и бизнесе.

Варианты:

- *Добиться нужного качества жизни и остановиться в развитии. Стабильность плюс нежные отношения*
- *Жесткое разделение активной части своей жизни и совместной*

АДРЕНАЛИН

Гормон стресса. Повышает возможности и желание «свернуть горы»

- Сильное стрессовое состояние
- Адреналина гидрохлорид – продается в аптеке.

Для успеха в жизни за девушек нужно воевать с другими самцами.

ТИРОКСИН

Активация
метаболизма Обмен
веществ

Сжигание жира
Понижение аппетита

Увеличение
выносливости
Синтез белков

Очищает кровь
от холестерина

- Вырабатывается в щитовидке.
- Пик 8:00-12:00, минимум 23:00-4:00
- Максимум октябрь-март, минимум летом.
- Есть отдельно в таблетках L-тироксин и пр.
- Продукты: яйца, молоко, рыба, морская капуста, минеральная вода.

*Вырабатывается только при достаточном поступлении йода в организм.
Гормон стройности и ума.*

ТЕСТОСТЕРОН

Развитие мужских
половых органов

Мышечная масса и сила

Уверенность в себе
и своих действиях

Острота и скорость
мышления

- Интенсивный и короткий тренинг с отягощениями повышает уровень на 2-5 часов
- Клетчатка, витамины Е и С, Цинк, пища, богатая белком
- Минимум аэробной нагрузки (выработка кортизола)

Регулярное возбуждение существенно стимулирует выработку тестостерона. Последующий оргазм снимает риск возникновения простатита.

Вывод – окружаем себя сексуальными красотками и не забываем периодически достигать разрядки.

КОРТИЗОЛ

Регулятор
углеводного обмена

Развитие стрессовых
реакций

Понижает уровень
тестостерона

Депрессия и снижение
мышечной массы

- Максимальная секреция в утренние часы, минимальная в вечерние
- Повышается при стрессе
- Ограничение времени тренировки 35-45 минутами
- 500мг витамина С после тренировки. Такая доза держит кортизол в норме 24 часа
- Употребление подслащенной воды во время тренинга

После пробуждения – съесть быстрые углеводы – понизить уровень кортизола

АДИПОНЕКТИН

Регулирует уровень
глюкозы в крови
Расщепляет жиры

Снижает риск диабета
независимо от других
параметров

Снижает риск
инфаркта

Уменьшает вероятность
образования тромбов

- Синтезируется в жире. Секреция стимулируется инсулином.
- Чем меньше жира в организме тем сильнее секретируется.

СОМАТРОПИН (гормон роста)

Ускорение линейного роста у подростков

Усиливает сгорание жира
Повышает глюкозу в крови

Усиливает синтез белка

- Максимум гормона ночью, через час-два после засыпания
- Сон и физические упражнения
- Употребление аргинина, орнитина, лизина, глутамина (аминокислоты)
- Гипоклемия (пониженное содержание сахара)
- Присутствие инсулина, половых гормонов и гормонов щитовидной железы (тироксин и пр)

Патологическое повышение приводит к чрезмерному росту раковых клеток

ИНСУЛИН

Скушал углевод → Выросло количество глюкозы в крови → Образовался инсулин →
→ Инсулин взял глюкозу и отнес ее в клетки, сделав там гликогеном

Но если переедать и не сжигать гликоген, то клетки им переполнены
И тогда инсулин, дойдя до клетки и не сумев положить его туда – отправляет его в жир

IGF-1

Стимулирует синтез белка увеличивая массу мышц

- Продуцируют малые веса и большое количество повторов при сокращенном времени отдыха между сетами

СОМАТОСТАТИН

Понижает секрецию инсулина, глюкагона, IGF, соматотропина

Но и тормозит избыток гормонов роста для предотвращения опухолей

ЭСТРОГЕНЫ

Феминизирующее действие на организм

- Недостаток жировой ткани ведет к уменьшению секреции. Потому норма жира у женщин выше чем у мужчин на 10-15%
- Выработка у женщин снижается при курении, вегетарианстве и алкоголизме

ТРОМБОКСАН

Длительное назначение малых доз Аспирина приводит к снижению агрегационных способностей тромбоцитов. Снижается риск образования тромбов и инфаркта миокарда

ХОЛЕЦИСТОКИНИН

Эмоции страха. Чувство сытости, контролирует аппетит

ГРЕЛИН

- Повышает аппетит. Не увеличивает объем потребляемой пищи, а увеличивает частоту приемов.
- Когда человек теряет вес, концентрация грелина повышается, что приводит к увеличению потребления пищи и увеличению веса.
- С другой стороны, когда человек набирает вес, концентрация грелина падает, что ведёт к уменьшению потребления пищи и уменьшению веса.
- Следовательно можно предположить, что грелин является регулятором массы тела, постоянно поддерживая массу и уровень запасенных веществ в норме.

ГЛЮКАГОН

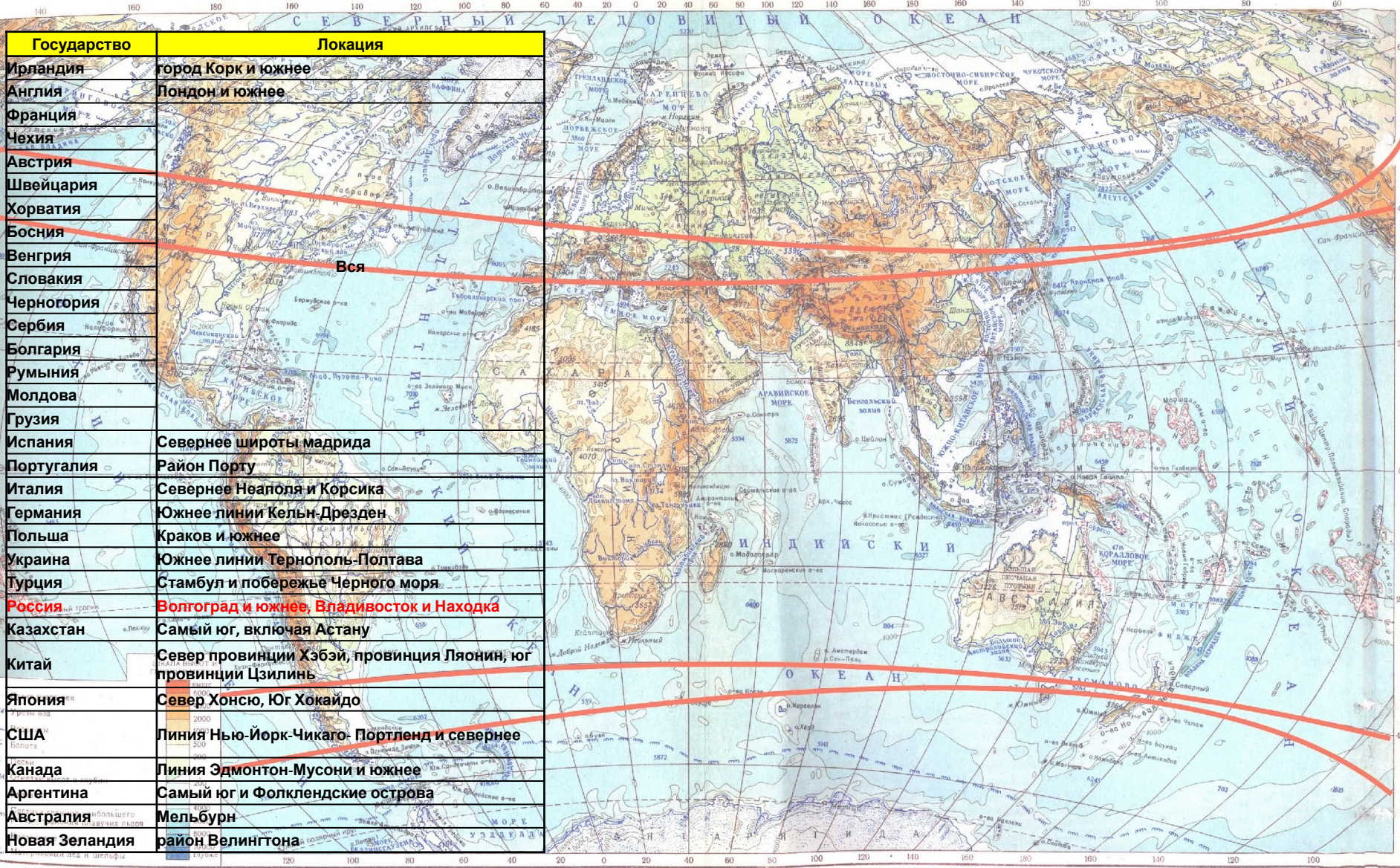
- Антагонист инсулина. Поддерживает уровень глюкозы в крови
- Участвует в реализации реакций типа «бей или беги» — состояние, при котором организм мобилизуется для устранения угрозы.

АЛКОГОЛЬ

- У женщин уменьшает выработку ЭСТРОГЕНОВ. У мужчин – увеличивает. *Пьющая женщина неженственна, у мужчины появляется пивной живот и жир на груди*
- При наличии в крови алкоголя ТЕСТОСТЕРОН не вырабатывается совсем.... И еще в среднем 24 часа после. При этом сперматозоиды вырабатываются. Не путать 😊

ВЫВОДЫ

- Идеально для проживания широта 40-50° чтоб к 22:00 гарантировано солнце было на 12° ниже горизонта для достаточной темноты. Список локации на следующей странице.
- К 22:00 заканчивать активную деятельность. Ложиться спать не позже 23:00. Перед сном – спокойные занятия. Спать в темноте, без света, с зашторенными окнами.
- Просыпаться с 6 до 8 утра. Сразу выпивать порцию ВСАА и съесть сладкое.
- Завтрак должен быть плотным, включать в себя белки (яйца, бекон, колбаски....), углеводы (каши, фрукты, булочки...), молочку (творог, творожки, молоко и пр.). Белки закрывают белковое окно с ночи и обеспечивают долгоиграющей энергией. Углеводы вступают в действие чуть быстрее, восстанавливая гликоген и давая энергию на активную фазу дня. Молочка – источник казеина – энергии, вступающей в работу ближе к обеду.
- Лучшее время для занятий спортом – с 8 до 12 утра. Оптимально в это время уложить занятия спортом, употребление протеина и час на его усвоение. Оптимальное время тренировки – 35-45 минут. Во время – употреблять подслащенную воду. После тренировки – прием 500мг витамина С
- Важные витамины: С утра С+В6, вечером В3+Mg+Zn. Вечером +употребление клетчатки.
- Проводить максимум времени на солнце.
- Поддержание низкого процента жира, минимум сладкого кроме утра.
- Один разгрузочный день в неделю
- Вишня, бананы. Болгарский перец, авокадо, фасоль, соя, картофель, рис. Морепродукты, морская капуста, молочные продукты, курица, яйца, рыба, мясо, миндаль, горький шоколад, минеральная вода, клетчатка.
- Позитивный настрой и хорошее настроение. Доводить любое дело до победного конца.
- Общаться с противоположным полом. Регулярный секс. Заставлять себя действовать когда нет желания.



Государство	Локация
Ирландия	город Корк и южнее
Англия	Лондон и южнее
Франция	
Чехия	
Австрия	
Швейцария	
Хорватия	
Босния	
Венгрия	
Словакия	Вся
Черногория	
Сербия	
Болгария	
Румыния	
Молдова	
Грузия	
Испания	Севернее широты мадрида
Португалия	Район Порту
Италия	Севернее Неаполя и Корсика
Германия	Южнее линии Кельн-Дрезден
Польша	Краков и южнее
Украина	Южнее линии Тернополь-Полтава
Турция	Стамбул и побережье Черного моря
Россия	Волгоград и южнее, Владивосток и Находка
Казахстан	Самый юг, включая Астану
Китай	Север провинции Хэбэй, провинция Ляонин, юг провинции Цилинь
Япония	Север Хонсю, Юг Хокайдо
США	Линия Нью-Йорк-Чикаго- Портленд и севернее
Канада	Линия Эдмонтон-Мусони и южнее
Аргентина	Самый юг и Фолклендские острова
Австралия	Мельбурн
Новая Зеландия	район Веллингтона

МАСШТАБ 1:120 000 000
1200 0 1200 2400 3600 4800 км

Составлено и оформлено НРЧ ГУГН в январе 1953 г. Исправлено в декабре 1960 г.