

ЧЕК-ЛИСТ

ПО БАДАМ:



D A V I D L A Z B A

СРАЗУ ГОВОРЮ:

Прежде чем принимать любые добавки — желательно наладить работу ЖКТ. Чем лучше состояние внутренних органов — тем выраженнее будет эффект от БАДов.

Если вы принимаете добавки и не замечаете никаких эффектов на это может быть две причины:

- Загаженный ЖКТ
- Плохая добавка (качество, дозировка и т.д.)

НАТУРАЛЬНЫЕ ДОБАВКИ

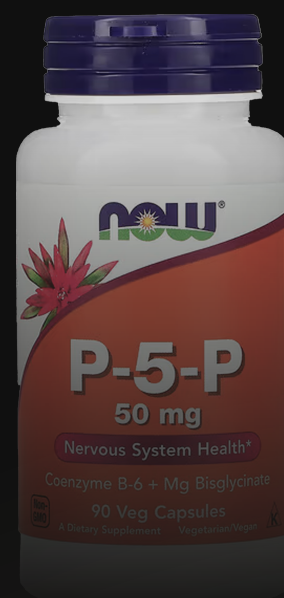
**ПОВЫШАЕМ ДОФАМИН
И СНИЖАЕМ ПРОЛАКТИН:**

● P-5-P

— это витамин B6 (пиридоксин), но уже в нужной форме. Он ускоряет конверсию предшественников соединений дофамина в сам дофамин, что приводит, разумеется, к снижению пролактина. Чтобы снизить пролактин — нужны большие дозировки, но пусть это вас не пугает.

Как принимать:

50-300мг в день, два раза во время еды от трех недель до трех месяцев. При добавлении цинка эффективность B6 увеличивается.



Где приобрести: [ССЫЛКА.](#)

● ДОПА МУКУНА

— Мукуна содержит в себе L-дигидроксифенилаланин, который является предшественником нейромедиатора дофамин. Хорошо повышает настроение и энергию, а также снижает пролактин.

Как принимать:

1-2 капсулы после завтрака. Курс 2 месяца, перерыв 1 месяц.



Где приобрести: [ССЫЛКА.](#)

ПОНИЖАЕМ ЭСТРАДИОЛ

● ИНДОЛ-3-КАРБИНОЛ

— в составе крестоцветные овощи (капуста, брокколи, цветная капуста и т.д.) Хорошо снижает эстрадиол. Рекомендую также налегать на крестоцветные овощи в сыром и жидком (соки) виде.

Как принимать:

два раза в день по 200мг, 2-3 месяца.



Где приобрести: [ССЫЛКА.](#)

● ЭКСТРАКТ ВИНОГРАДНОЙ КОСТОЧКИ

— натуральный экстракт, содержащий минимум 90% полифенолов, включая олигомерные проантоцианидины (ОПС). Можно употреблять в соло, а можно вместо с индолом-3-карбинолом.

Как принимать:

Как принимать: два раза в день по 250мг, 2-3 месяца.



Где приобрести: [ССЫЛКА.](#)

*Если есть возможность, советую добавить к этим добавкам Витамин Е и Цинк. Усилит эффект.

СНИЖАЕМ ГСПГ

● ЭКСТРАКТ КОРНЕЙ КРАПИВЫ

— жгучая крапива используется в традиционной медицине со времен Цезаря, то есть уже более 2000 лет. Она содержит в себе липидостероидный комплекс, который блокирует действие ГСПГ, и этим тормозит превращение свободного тестостерона в неактивную форму.



Как принимать:

два раза в день по 500мг, 2-3 месяца.

Где приобрести: [ССЫЛКА.](#)

● БОР

— это биологически активный микроэлемент, влияющий на метаболизм кальция, магния и фосфора. Известно, что бор поддерживает прочность и структуру костей. Доказано понижает ГСПГ и тем самым высвобождает тестостерон.



Как принимать:

один раз в день по 6мг во время еды, 1-2 месяца.

Где приобрести: [ССЫЛКА.](#)

● СИЛИМАРИН

— Улучшает работу печени, тем самым понижая ГСПГ.

Как принимать:

Как принимать: 300 мг, 3 раза в день, месяц.



Где приобрести: [ССЫЛКА.](#)

● NAC

— N-ацетилцистеин поддерживает выработку и использование глутатиона, главного защитного и регулирующего антиоксиданта, который содержится во всех здоровых клетках. Доказано, что NAC снижает уровень ГСПГ.

Как принимать:

две капсулы после первого приема пищи.

Где приобрести: [ССЫЛКА.](#)



ПОВЫШАЕМ СЕРОТОНИН

● L - ТРИПТОФАН

— незаменимая аминокислота, которая не синтезируется в организме и должна поступать из рациона. L-триптофан особенно важен для выработки серотонина и мелатонина.

Как принимать:

один раз в день, 500мг, 1 месяц.

Где приобрести: [ССЫЛКА.](#)



● НИАЦИНАМИД

— производное витамина Б3, водорастворимый витамин, который участвует во многих процессах, протекающих в организме человека. Повышает настроение, улучшает сон и бустит когнитивные способности, опосредованно влияет на набор мышечной массы.

Как принимать:

500-1000мг после ужина

Где приобрести: [ССЫЛКА.](#)



ПОНИЖАЕМ СТРЕСС

● L - ТЕАНИН

— уникальная аминокислота, которая в природе встречается в зеленом чае (*Camellia sinensis*). L-теанин способствует расслаблению, но в то же время позволяет сохранять концентрацию, а также способствует здоровой когнитивной функции. L-теанин может поддерживать здоровую функцию сосудов благодаря расслабляющему эффекту.



Как принимать:

два раз в день натощак, 200мг,
один-два месяца.

Где приобрести: [ССЫЛКА.](#)

● АШВАГАНДА

— это растение, которое широко используется в аюрведе, традиционной системе трав в Индии. Ашваганда используется, как общее тонизирующее средство и как адаптоген, помогая организму приспособиться к временному нормальному стрессу.

Кроме того, по предварительным данным, ашваганда способствует укреплению иммунитета. Эта добавка уникальная и универсальная, с очень мощной доказательной базой. Калибрует кортизол и повышает тестостерон.



Как принимать:

один раз в день, одну капсулу за час
до сна. Если стресса очень много —
можно 2 капсулы.

Где приобрести: [ССЫЛКА.](#)

ПРОКАЧИВАЕМ УМ

● ЕЖОВИК ГРЕБЕНЧАТЫЙ

— этот гриб обладает мощными ноотропными, нейропротекторными и нейрорегенеративными свойствами, подтвержденными клиническими испытаниями. Гриб работает как антидепрессант, замедляет процессы клеточного старения и оказывает противораковое действие. Под его действием можно проработать 15 часов и даже не заметить, как быстро пролетело время.



Как принимать:

капсулы принимаются вне зависимости от приемов пищи по 1-2 штуке 1 раз в день.

Где приобрести: [ССЫЛКА.](#)

Промокод: **L A Z B A**

● DMAE

— диметиламиноэтанол — это натуральный аминоспирт, который в незначительных количествах содержится в мозге. Одной из особенностей DMAE является предотвращение накопления в человеческом мозге вещества под названием бета-амилоид. Увеличение объемов этого вещества является одной из самых распространенных причин потери памяти и ухудшения работы мозга. Поэтому регулярное потребление DMAE позволяет улучшать работу мозга, что особенно важно для лиц пожилого возраста.



Как принимать:

один раз в день по 500мг.

Где приобрести: [ССЫЛКА.](#)

ПОВЫШАЕМ ЭНЕРГИЮ

● КРЕАТИН

— самая изученная и рабочая добавка из всех. Придает силу и мощь, уплотняет и наполняет мышцы, конвертирует тестостерон в дигидротестостерон, влияет на рост мышц, тонизирует ЦНС, усиливает когнитивные функции.

Советую употреблять аэклированный креатин

Как принимать:

по 2 капсулы 2-4 раза в день.

Обязательно нужно соблюдать питьевой режим, дабы избежать обезвоживания.



Где приобрести: [ССЫЛКА.](#)

● ЙОХИМБИН

— увеличивает скорость кровотока в организме и влияет на количество норадреналина в организме, что может привести к лучшей мобилизации жирных кислот.

Предупреждаю: вы становитесь агрессивнее. Улучшает эрекцию и повышает давление. Нужно быть очень аккуратным с этой добавкой. В кривых руках — будут кривые результаты. Если становится плохо или появляются побочки — переставайте пить или снижайте дозировку.

Как принимать:

по 1 капсуле в день непосредственно перед физическими упражнениями. Не принимайте более 2 капсул в день. Курс — не дольше месяца.



Где приобрести: [ССЫЛКА.](#)

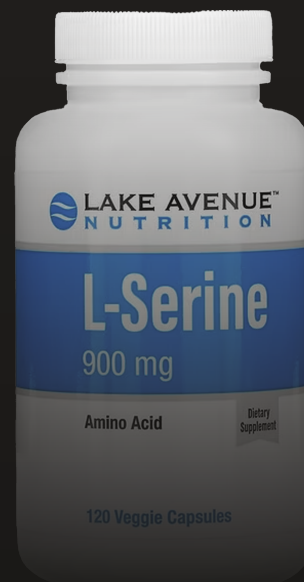
ВОЗВРАЩАЕМ СОН

● L - СЕРИН

— обеспечивает спокойный и глубокий сон, а также быструю передачу нервных импульсов по синапсам, то есть улучшение интеллектуальных и когнитивных способностей, снимает стресс, лечит синдром хронической усталости.

Как принимать:

по 1 капсуле в день (независимо от приемов пищи), вечером, месяц-два.



Где приобрести: [ССЫЛКА.](#)

● ГЛИЦИН

— это очень популярный препарат, который активизирует процессы защитного торможения в ЦНС (центральной нервной системы). Он улучшает умственную работоспособность и может облегчить засыпание.

Как принимать:

порошок — по 1/4–3/4 чайной ложки без горки в день, смешивая с водой. Капсулы — по 1–3 капсулы в день. 1-3 месяца.



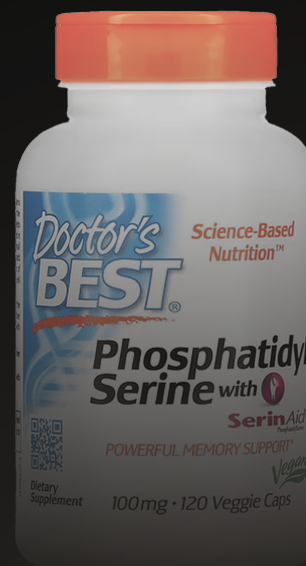
Где приобрести: [ССЫЛКА](#)

● ФОСФАТИДИЛСЕРИН

— жизненно важное питательное вещество необходимое для соединений нервных клеток (синапсов) мозга. ФС поддерживает общую когнитивную функцию, сосредоточенность и ясность ума. Хорошо нормализует сон.

Как принимать:

по 1 капсуле 3 раза в день во время еды.



Где приобрести: [ССЫЛКА.](#)

ВОЗВРАЩАЕМ ТЕСТОСТЕРОН

Есть всего две добавки, которые гарантировано повышают тестостерон. У них самая большая доказательная база среди всех остальных — это ашваганда и форсколин.

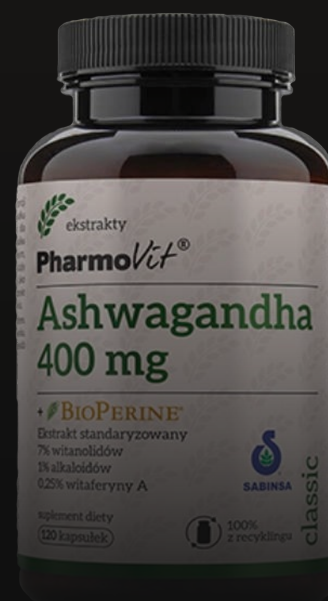
● АШВАГАНДА

— это растение семейства пасленовых, которое издавна применяется в индийской народной медицине как средство от множества болезней.

Возможные механизмы повышения уровня тестостерона при приеме корня ашваганды хорошо описаны и включают в себя стимуляцию высвобождения гонадотропин-рилизинг-гормона с последующей стимуляцией секреции тестостерона клетками Лейдига, связанной с его выраженной антиоксидантной и противовоспалительной активностью, что может приводить к снижению окислительного стресса с сопутствующим повышением уровня тестостерона, а также ингибированию действия фермента ароматазы, превращающей тестостерон в эстрадиол.

Как принимать:

порошок — по 1/4–3/4 чайной ложки без горки в день, смешивая с водой. Капсулы — по 1–3 капсулы в день. 1-3 месяца.



Где приобрести: [ССЫЛКА.](#)

● ФОРСКОЛИН

— помимо увеличения тестостерона и снижения его конвертации в эстрадиол, также помогает избавиться от лишнего веса, производя ферменты, называемые липазой и аденилатциклазой, которые выделяют свободные жирные кислоты для сжигания в качестве топлива. В дополнение к уменьшению жировой массы, он также может увеличить мышечную массу тела.



Как принимать:

две капсулы два раза в день.

Где приобрести: [ССЫЛКА.](#)

Если не получится найти добавку от этой фирмы, то постарайтесь найти другую, но с такой же дозировкой.

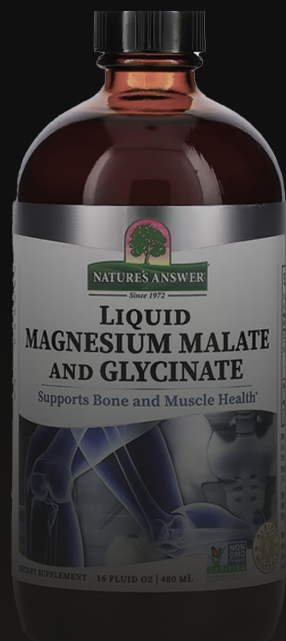
Рекомендую принимать обе эти добавки одновременно.
Курс — 2 месяца.

БАЗОВЫЕ ДОБАВКИ

ПОВЫШАЕМ ДОФАМИН И СНИЖАЕМ ПРОЛАКТИН:

● МАГНИЙ

— самый часто встречающийся минерал в нашем теле. И он не просто так считается одним из самых важных минералов. Магний необходим для правильного функционирования каждой клетки нашего тела, он регулирует обмен веществ, электролитный баланс и важнейшие биохимические реакции. Пожалуй, важнее магния нет ничего.



У него очень много форм и у каждой свое предназначение.

Я советую Магний Малат + Глицинат — это самая сбалансированная форма, которая и успокаивает, и тонизирует. Вы можете выбрать и другую. Смотрите сами. Лучше хоть какой магний пить, чем никакой вообще.

Общий принцип употребления любой формы:

суточная норма магния должна быть от 500 до 2000 мг чистого магния. Зависит все от вашего веса. В каждой форме свое содержание магния, так как помимо него в ней содержится хелатирующая аминокислота. Вам нужно именно 500 - 2000мг только магния, а не, в целом, таблетки или капсулы.

Где приобрести: [ССЫЛКА.](#)

● ВИТАМИН D

— также один из самых важных витаминов из всех. Прогормон. Он регулирует практически все обменные процессы в нашем организме. Мало витамина D — тестостерона тоже будет мало. Прямая связь.

Если у вас сильный дефицит (20-30 нг/мл) — я рекомендую сделать одну инъекцию (300 000 единиц), и одновременно с этим начать пить 5 000 единиц в капсулах. Если выше 30 нг/мл, то можно употреблять 10 000 единиц ежедневно.



Как принимать:

выпивайте одну капсулу в первой половине дня вместе с жирной едой. Также желательно сочетать с приемом витамина K2.

Где приобрести: [ССЫЛКА.](#)

● ЦИНК

— незаменимый для мужского здоровья элемент, естественным путем стимулирующий повышение уровня тестостерона.

Советую принимать исключительно пиколинат цинка.

Как принимать:

по одной капсуле в день во время еды.

Стоит учитывать, что при употреблении Цинка желательно принимать также Медь (только в другое время), ибо первый вытесняет вторую.



Где приобрести: [ССЫЛКА.](#)

● МЕДЬ

— является необходимым микроэлементом для жизнедеятельности человеческого организма. Большая ее часть находится в печени, головном мозгу, сердце, почках и скелетных мышцах. Медь способствует образованию коллагена, всасыванию железа и играет важную роль в производстве энергии.

Как принимать:

по одной капсуле в день во время еды.



Где приобрести: [ССЫЛКА](#)

● СЕЛЕН

— мощный антиоксидант, нормализует ключевые обменные процессы на клеточном уровне для правильной работы всех органов и систем

Как принимать:

по одной капсуле в день во время еды.



Где приобрести: [ССЫЛКА.](#)