



Организм мужчины содержит специальные гормоны, под названием «андрогены». Они вырабатываются надпочечниками и яичками. Каждый из них несёт свою функцию.

Кстати, в организме женщин также присутствуют [мужские гормоны](#), но в меньшем количестве. Вещества отвечают за формирование тела (повышенной мышечной массы), рост волос по мужскому типу (на груди, спине, ногах) и поддерживают влечение к противоположному полу, отвечая за функцию размножения и др. Кроме андрогенов, имеются и другие вещества, вырабатываемые яичками.

Известные гормоны мужского организма:

- Тестостерон — наиболее известный, но не самый активный.
- Дигидротестостерон — самый подвижный гормон в организме мужчины.
- Андростендион — имеется у мужчин и женщин. Его присутствие можно найти в яичках.
- Дегидроэпиандростерон — его формирование происходит с помощью коры надпочечников.

Как справиться с недостатком мужских гормонов

Если уровень гормонов в организме понижен, происходят неприятные последствия. В серьёзных случаях необходимо обращаться к врачу. Если проявления лёгкие, возможна связь с недостатком полезных веществ, имеющих влияние на потенцию. Рационально изменить образ жизни, пересмотреть питание. [Орехи для потенции мужчин](#), наиболее подходящий продукт. Полезные свойства для полноценной жизни в них зашкаливают. Это набор минералов и витаминов, растительный белок, эфирные масла и клетчатка. Питательный состав положительно влияет на повышение потенции. Есть много видов орехов. Как сделать правильный выбор и какие из них лучшие?

- Орех Грецкий

Чемпион среди орехов, имеющий огромное количество положительных свойств. В нём много цинка, который нужен для формирования гормона мужчины. Кроме этого элемента, в состав входят различные витамины: А, группы В, С, Е, К. Присутствуют многие минералы необходимые организму: фосфор, калий, марганец, магний, кальций и пр. Что бы улучшить мужскую функцию, рекомендуется применять проверенное средство. Ядра измельчают и смешивают с мёдом. Для проявления положительного эффекта необходимо употреблять примерно 15 ядер орехов, приготовленных по рецепту.

- Миндаль

Следующий по списку. На здоровье мужчин, оказывают влияние витамин В и основной набор минеральных веществ. Аминокислота, содержащаяся в миндале благоприятно действует на кровеносные сосуды. За счёт улучшенного кровообращения, происходит улучшение потенции

- Фисташки

Лакомство обладающие великолепным действием на повышение гормонального фона. Вещества улучшают качество спермы и ведут борьбу с плохим холестерином. Благоприятно действуют на сердечно-сосудистую систему, как следствие предотвращая импотенцию. Зелёных орешков мужчине необходимо съедать около 100 грамм в день.

- Кедровый орех

Здоровье сибиряков завязано с присутствием в питании этого лакомства. Отлично справляется с повышением иммунитета и потенции. Ведя здоровый образ жизни: имея физические нагрузки, правильное питание, включая в рацион орехи — мужчина с огромной вероятностью забудет о проблемах, выраженных понижением мужских гормонов и болезнях сердечно-сосудистой системы.

Изучив эту статью, каждый читатель получил готовый список ингредиентов, употребляя которые можно справиться с недостатками мужских гормонов. Сайт <https://menspot.ru/> проводит много исследований гормонов в мужском организме.