

A photograph of a muscular man from the waist up. He is wearing a dark, long-sleeved shirt that he is pulling up with both hands, revealing his well-defined abdominal muscles and chest. The background is plain white.

**Jak zvýšit
testosteron
a žít
kvalitnější
život**

Obsah e-booku

Nejdůležitější mužský hormon	3
Co má vliv na váš testosteron	6
Čemu se vyhýbat	7
Jak přírodně zvýšit testosteron	13



Nejdůležitější mužský hormon

Chcete zvýšit sexuální touhu, zvýšit růst svalů nebo se zbavit tuku? Chcete mít více energie, motivaci a koncentraci? Jasně, který muž by nechtěl. A jediné, co potřebujete je testosteron, mužský hormon, odpovědný za všechny tyto věci.

Testosteron má neprávem špatnou reputaci. Považuje se za hormon našich předchůdců, barbarů, který je odpovědný za agresivitu. Jen si vybavte před očima starých mrzuté dědečky. Jejich špatná nálada a mrzutost je kromě nízkých důchodů také hlavně kvůli nízké hladině testosteronu.



Testosteron pomáhá koncentrovat a kontrolovat náladu. Je to jeden z nejdůležitějších součástí mužského pokolení. Síla, která nám pomáhá získat dívku, dosáhnout životní cíle a také dívat zápasení MMA. A nejdůležitější věc je silná sexuální potřeba. Vždyť si jen vzpomeňte, když jste měli 15. či 18. Pokud se tak již necítíte, vězte, že za to může snížená hladina testosteronu. Růst svalů má obrovský souvislost s hladinou testosteronu a velikost svalové hmoty.



Dá se říci, že naše tělo je velmi dobrým strojem, který snese mnoho špatného zacházení, ale postupem věku, nesprávných návyků a životním stylem se produkce hormonů dostane do nerovnováhy a najednou nastává problém.

Obecně pokud naše tělo potřebuje jeden druh hormonu, musí "obětovat" druhý. Tělo si musí vybrat. A takto to funguje i s testosteronem. Pokud naše tělo produkuje další hormony, je to na úkor testosteronu. A proto pokud chcete zvýšit testosteron, musíte začít kontrolovat produkci ostatních hormonů, kortizolu, estrogeneru a inzulínu. Ale předtím, než se dostaneme k tomu, jak optimalizovat vaši hladinu testosteronu si řekneme něco o tom, jak tělo vlastně testosteron produkuje a co testosteron vlastně je.

Předtím než začneme vám vysvětlím trochu teorie o hormonech. Nemusíte se bát. Nebudu vás nudit dlouhými texty. Přejdu rovnou k podstatě.

Snad všichni víme, že hormony existují a že jsou pro náš organismus důležité, ale málokdo o nich ví něco víc. Každý mluví o kaloriích, cholesterolu, ale hormonů je ticho a právě hormony jsou ta nejdůležitější věc, která ovlivňuje naše zdraví. Existuje mnoho hormonů, nebo testosteron, inzulín, kortizol a estrogen jsou ty, které nás budou v dalších článcích primárně zajímat. Podílejí se na tom, jak se zpráva naše tělo a když jsou v nerovnováze tak máte problém.

Tělo produkuje hormony z určitého důvodu. Pokud máte toho v práci hodně a váš šéf se do vás neustále naváží, vaše tělo produkuje kortizol, tzv. stresový hormon. Pokud si na oběd dáte milion kalorií zmrzliny, vaše tělo vyloučí inzulín, aby kontroloval obsah cukru v těle. Večer máte sex se svou sexy přítelkyní a vaše tělo produkuje testosteron.

Normální hladina testosteronu

Jaká je optimální hladina testosteronu u zdravého muže?

Testosteron je silný hormon, který je zodpovědný za váš sexuální apetit, regulaci produkce spermií, růst svalové hmoty, zvýšené energie a také za vaše chování (agresivita, dominance, soutěživost)

Není proto překvapením, že jeho nízká produkce vám způsobí vrásky na čele. Jeho přirozená produkce se odvíjí od vašeho věku.

Hodnota testosteronu je nejvyšší během dospívání a raného dospělého věku. První znaky jsou viditelné již v pubertě. Hlas chlapce se mění na hrubší, postava, svaly a obličej působí více mužsky. Jako muž stárne, tak po 30ce jeho hodnota testosteronu klesá cca o 1 procento ročně.

Testosteron se často považuje za hormon mládí. Zatímco však v minulosti mladí lidé s jeho hodnotou neměli problém, dnes neustále hladina u mladých mužů klesá, což způsobuje mnohé problémy:

- snížená sexuální chuť nebo nízké libido
- méně spontánních erekcí
- impotence (erektilní dysfunkce) – www.erekceinfo.cz/kde-bezpecne-koupit
- neplodnost
- změny během spánku
- emocionální změny, chybějící motivace nebo nízké sebevědomí
- zvýšení tuku na těle, redukce svalové hmoty, síly a snížení hustoty kostí.



Normální hladina testosteronu zdravého muže je mezi 280 do 1 100 nanogramů na decilitr (ng / dL). Je proto velmi důležité posoudit, zda se jedná o snížení hodnot kvůli přirozenému stárnutí nebo se jedná o poruchu.

Co má vliv na váš testosteron

Během puberty je rovnováha hormonů většinou v pořádku. Co je testosteron jsme si řekli v předchozím článku. Hladina testosteronu je u tinedžerů dokonce vyšší než potřebují, ale dříve či později než se tinedžer přehoupne do dospělosti se začíná karta otáčet a objevuje se nedostatek testosteronu.

Nejčastěji faktory, které mají vliv na testosteron je stárnutí, nadváha, vysoký krevní tlak a mnoho dalších, které souvisejí s životním stylem.

Existují i další příčiny a to jsou xenoestrogeny, syntetické látky s biologickými účinky napodobující estrogen, ženský hormon. Nacházejí se kolem nás, od deodorantů, kosmetiky po plasty a kousek po kousek oslabují naši hormonální rovnováhu.

Neznáme úplně všechny negativní účinky, jelikož neexistují obsáhlé studie, ale věřte tomu, že nic pozitivní z toho pro nás muže nebude.

Dalším kritickým faktorem, který má vliv na nedostatek testosteronu je strava a životospráva. Tá dokáže ovplyvniť nielen obezitu, cukrovku, vysoký tlak, ale má výrazný vplyv na rovnováhu hormónov.

Co z toho pro nás plyne? Ve zkratce existuje mnoho faktorů, které snižují váš testosteron a které neumíme ovlivnit jako např. čistota životního prostředí. Co však víme kontrolovat je náš životní styl a stravování. Právě stravování je vaše nejsilnější zbraň, kterou se budeme věnovat v další kapitole.

Čemu se vyhýbat

Začněme tím nejpodstatnějším a to je stravování. Prvním krokem jak zvýšit testosteron je omezit, resp. se vzdát cukru, přesněji karbohydrátů. Těstoviny, chléb, nezdravé cereálie, sladkostí, koláče, vždyť víte.

V dnešní společnosti jsme obklopeni cukrem na každém rohu a to zejména skrytým cukrem. Výrobci potravin neustále obsah cukru v potravinách, na kterém je většina populace závislých. Ne nadarmo se říká, že cukr je droga chudých.

Ale zpět ke stravování. Když přijímáte cukr, hladina inzulínu rapidně stoupá. A když je hladina inzulínu vysoká, hladina testosteronu naopak nízká. Bavíme se zde zhruba o 25 procentní snížení testosteronu a to dokonce i tehdy pokud máte např. jen 20 let.



Jakmile dostane vaše tělo obrovskou dávku cukru, musí se bránit a cukr nějakým způsobem zpracovat, jinak vám stoupne hladina cukru, což je nebezpečné pro váš organismus. Slinivka pracuje na plné obrátky a výsledek je inzulín. Přesně ten, který si píchají lidé trpící cukrovkou.

Pokud jste profesionální sportovec a po 4 hodinovém intenzivním tréninku přijmete cukr, vaše tělo jej použije na obnovu glykogenu ve vašich svazech. U běžného člověka je glykogen zcela v normě, proto vaše tělo neví co s přebytečným cukrem. Tedy ví. Uloží ho jako tuk.



A teď si to všechno spojte dohromady. Proto nikdy nezhubnete pokud budete jíst nízkotučné potraviny. Mají sice 0 procent tuku, ale zase obsahují množství karbohydrátů. Proto vaše tělo ukládá tuk mnohem rychleji než kdybyste si dali přerůstala slaninu se škvarky.

Ďalším krokem je logicky cukrovka. Preto sa vždy pousmejem (aj keď je to skôr smutné), keď vidíte diéty založené na nízkom príjme tukov.

Shrnutí v krátkosti. Pokud vaše tělo vylučuje příliš mnoho inzulínu, vaše hladina testosterónu je nízká. Jak snížit hladinu testosteronu je na vás. A to držet inzulín pod kontrolou zdravou životosprávou. A čím více sladkého jíte, tím více oslabujete účinek inzulínu. Takže inzulín se vám vylučuje a neplní svou funkci a více a více cukru přeměňuje na tukové zásoby.

Jak zvýšit testosteron? Snížit estrogen

Dalším způsobem jak zvýšit testosteron u mužů je snížení estrogenu. Přírodní estrogen je ženský hormon, který mají i muži a je nezbytný pro správnou funkci mozku. Muži si ho vytvářejí z testosteronu prostřednictvím enzymů.

Mužské tělo si ho vytváří v malém poměru, zhruba 50: 1 (testosteron / estrogen). Pokud se poměr testosteronu sníží, už se tak dobře necítíme. Takže nám z toho vyplývá, že estrogen musíme mít pod kontrolou. Pomůže nám v tom brokolice a zinek nebo podobná brukvovitá zelenina jako zelí, růžičková kapusta nebo květák.

Je to kvůli tomu, že tato zelenina obsahuje Indol-3-carbinol (I3C), látku, která promění špatný estrogen na ten dobrý. 500 miligramů I3C denně během týdne sníží špatný estrogen na polovinu. Obsahuje také zinek, který v boji proti estrogenu pomáhá také. Zařaďte do svého jídelníčku brukvovitou zeleninu a hladina testosteronu vám půjde nahoru.



Jak jsem zmínil výše, zinek je dalším významným bojovníkem proti estrogenu. Dá se říci, že je to mužský minerál a proto bychom měli jíst potraviny, které jej obsahují. Maso, mořské plody, arašídy, tmavá čokoláda (90 procentní, ne ty kvazi čokolády naplněné cukrem)

Můžete také zařadit doplňky v podobě tabletek. Výhoda je, že zinek je levný a účinný. Ale neprezentuje ho a nepřekračujte denní dávku.

Zbavte sa trans-mastných kyselín

Pokud byste si měli vzít z této stránky pouze jednu věc, tak je to tato: Vylučte ze svého jídelníčku trans-mastné kyseliny nebo také známé jako hydrogenované tuky. Tyto tuky jsou pro váš organismus čisté zlo. Denní doporučená dávka je 0. Opakuji 0.

Pokud uvidíte v telce reklamu na zdravou perlu pro vaše srdce, nevěřte ničemu. A pro ty, kteří nevědí co jsou to ty transmastné kyseliny čtěte dál. Vyrábějí se chemickým procesem, který se jmenuje částečná hydrogenace. Vysvětlím o co jde.

Tekuté oleje nevypadají dobře, když je přidáte do některých jídel a potravin. Nechtěli byste přece aby vám po otevření balení sušenek začal vytékat na zem olej. Takže potravinářský průmysl našel řešení. Chemickým procesem tekuté oleje ztužují a vytvořil z nich oleje pevné. Jako např. klasické máslo. Výrobci se potěšili, protože takový tuk mohou používat jako margarín. Má krémová skupenství, taje se při vysokých teplotách a má hladkou strukturu..



Problém s přetékající sušenkami odpadl. A pro nějaký důvod jsme začali věřit, že zelenina je zdravá za každých podmínek a tak vidíte v telce reklamu na flóru jako prospěšnou potravinu pro vaše srdce. Většina lidí se takřkajíc zbláznila a staré dobré máslo byl najednou největší nepřítel lidstva.

Ale co vám výrobci neřekli je, že trans-mastné tuky mají blízko k rakovině, vysokému tlaku, což pro vaše srdce a zdraví určitě není prospěšné. Je to prostě chemická, umělá potravina, na kterou náš organismus není stavěný..

Pravidlo číslo jedna: Vyhýbejte se fast foodu. Ve fast foodu se trans-mastné tuky používají všude.

Pravidlo čísla dva: Pro zvýšení testosteronu si čtěte etikety a složení potravin.

A kde se všude nacházejí? Téměř všude. Sladké pečivo, koláče, sušenky, hranolky, koblihy, sušenky, margarín, smažené kuře z fast foodu, krekry, bramborové lupínky a mnoho dalších potravin.

I když je osvěta časem lepší a mnoho výrobců přechází na starý dobrý klasický olej, stále je to pohroma kolem nás. Pokud najdete v potravinách takový produkt, nepanikaňte, pomalu ho vraťte do regálu a klidně kráčejte směrem pryč

Jak jde mužský hormon a alkohol dohromady

Tento článek bude pro mnohé čtenáře nepříjemný, protože jak správně předpokládáte, alkohol a mužský hormon se příliš nemají rádi. Víme, že testosteron je důležitý pro růst svalů, pokud je toto váš hlavní cíl, měli byste se vzdát alkoholu. Některé věci v životě potřebují oběti.

Proč alkohol nefunguje s testosteronem? Je to zejména kvůli tomu, že při popíjení vaše tělo začne vylučovat stresový hormon kortizol. Přece jen alkohol je pro vaše tělo jed a tělo proto správně na alkohol reaguje.

Pokud pijete pravidelně, bude to pro vás těžší. Pokud pijete nepravidelně a v menších dávkách, až tak mnoho vám nehrozí. Podle některých studií totiž malé množství alkoholu zvyšuje hladinu testosteronu. Jaká je to však hladina? Dejme tomu, že deci bílého suchého vína na večeři je v pořádku.

Pro milovníky piva je tu však ještě jedna špatná zpráva. Jak jistě víte, ne nadarmo se říká, že z piva roste pивní břicho. Pivo obsahuje chmel, který je vysoce estrogenová látka. A pokud si dobře vzpomínáte, estrogen je ženský hormon. Na druhou stranu pivo obsahuje karbohydráty, to znamená cukr, což zase znamená inzulín a už se to s vámi vleče.

Pokud se alkoholu nevíte vzdát, sáhněte po víně. Červené nebo bílé suché by vám v malých dávkách nemělo uškodit.



Jak zvýšit' testosteron

Velmi silnou roli jak zvýšit hladinu testosteronu u mužů jsou vitamíny. Jako všude i při vitamínů je to rovnováha. Větší dávky vitamínů neznamenaají větší hladinu testosteronu, právě naopak. Překročení denních dávek vitamínů vám rozsah systému nadělá více škody než užitku. A zejména u vitamínu A.

Vitamín A

Přijímejte dostatek vitamínu A z potravin. Nachází se v mléce, vejcích, játrech, mléčných produktech jako je např. máslo. V minulosti kulturisté užívali vitamín A jako základ jejich jídelníčku. A dobře věděli proč. společně s živočišnými tuky jim dodávali sílu. Nenechte se natchytat nízkotučnými produkty. V nich žádný vitamín A nenajdete.



Vitamín D

Další z klasických vitamínů. Jak víte, vitamín D se vytváří ze slunce a tedy tipněte si, ve kterém ročním období je hladina testosteronu u mužů nejvyšší. Ano myslíte si správně. Léto.

Je zodpovědný za lepší atletický výkon, ale pamatujte na rovnováhu. Pokud jste celý den na slunci, další tablety večer brát nemusíte.

Vitamín D samozřejmě můžete přijmout i ze stravy. Jezte tučné ryby jako je tuňák, makrela, losos, rybí olej, ale i hovězí steak, sýr nebo vaječné žloutky.

Olej z tresčích jater

Tento olej má tak mnoho vitamínu A a D, že to až není možné. Chuť je sice hnusná, ale stojí to za to. Pokud vám vadí chuť, stále můžete sáhnout po kapslích. Ale s mírou.

Vitamín K

Asi nejméně známý vitamín z výše jmenovaných, ale o to důležitější. Když krvácíte a potřebujete ho zastavit, nebo vaše kosti již nejsou tak pevné jako kdysi, je zde vitamín K.

Protože si naše tělo neumí vytvořit vitamín K, musíme ho získat z jídla. A jedná se zejména o zelenou listovou zeleninu jako je špenát, salát, kapusta, brokolice a podobné. Pamatujte si, že pokud je to zelené, z největší pravděpodobností obsahuje vitamín K.

Takový obyčejný a zanedbaný petržel je nabitý vitamínem K až tak, že dvě polévkové lžičky obsahují až 150 procent vaší denní dávky.



Chcete-li zvýšit testosteron, začněte jíst tuky

Toto tvrzení bude znít zvláště. Chcete-li zvýšit testosteron, začněte ve své stravě přijímat tuky. Nyní si mnozí pomysleli, že jsem se musel zbláznit. Z každé strany posloucháte, že tuk a cholesterol jsou největší nepřítelé lidstva. Ale nebojte se, vím co mluvím.

V poslední době se konečně začíná tuk brát vážně a status nepřítele získal cukr. Podle studie, které se zúčastnilo 39 zdravých mezi 50. a 60. rokem. Během 8 týdnů byly na vysoce tukové dietě a následně změnily jídelníček za nízko tukovou. Jejich hladina testosteronu na nízko tukové dietě poklesla o 12 procent.

Dále vás už nebudu nudit. Podstatné je vědět, že pokud konzumujete cukr, karbohydráty, vlákninu a nízko-tučné potraviny, vaše mužnost, energie se vytratí. Protože váš testosteron jde rapidně dolů.

Typická otázka, která napadne téměř každého z vás. Pokud budu jíst tuk, tak ten tuk přiberu. Omyl. Jde o jeden z největších mýtů.

Pokud budete jíst tuk spolu s karbohydráty, tak vám vyskočí hladina inzulinu, který se začne měnit na tuk. Pokud však vaše dieta se skládá z tuků ale minima karbohydrátů, tak se tuku bát nemusíte, protože vaše hladina inzulinu je v pořádku.



