

NATURALNE METODY PODNIESIENIA TESTOSTERONU



MAREK " FIT MAKER " FISCHER

&

RAFAL " ZENJASKINIWOCA" MAZUR

TESTOSTERON – ZACZNIJMY OD POCZĄTKU

Czym jest Testosteron?

Testosteron to hormon steroidowy, który jest produkowany głównie w jądrach u samców i jajnikach u samic, najczęściej nazywany jest męskim hormonem płciowym – nie oznacza to jednak, że występuje tylko u mężczyzn – co prawda dla Panów stanowi on źródło młodości i wigoru, jednak u Pań również spełnia sporo istotnych fizjologicznie ról, dlatego w obu wypadkach bezwzględnie należy dbać o utrzymanie odpowiedniego poziomu tego istotnego hormonu.

Niewiele osób zdaje sobie sprawę z roli, jaką testosteron odgrywa w kobiecym libido, nastroju, przyroście mięśni oraz utracie tkanki tłuszczowej, więc niewiele kobiet myśli o swoim poziomie Testosteronu.

Testosteron pełni różne funkcje w organizmie, takie jak rozwój seksualny i fizyczny, wpływ na metabolizm, zachowanie, mentalność, motywację oraz wiele, wiele innych.

DOBOWA PRODUKCJA TESTOSTERONU

- Maksymalna dobową produkcję testosteronu wynosi około 7 mg dziennie, co daje 50 mg tygodniowo.
- Przeciętnie jednak dobową syntezę pozwala otrzymać od 4 do 6 mg tego hormonu.
- Dla porównania w jednej ampułce (1ml) testosteronu mieści się najczęściej 100 mg testosteronu.
- W przypadku testosteronu egzogennej i endogennej nie działają jednak tak proste przeliczniki ilości substancji aktywnej.

Jaki poziom testosteronu jest optymalny?

JEST INNY DLA KAŻDEGO



345 ng/dL

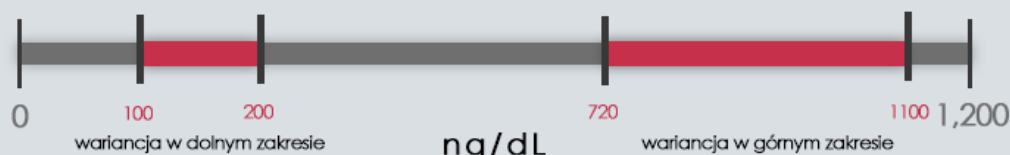
Czuje się ospały i przygnębiony,
nie może schudnąć



345 ng/dL

Przebiega półmaratonów,
czuje się zadowolony

RÓŻNE BADANIA WYMIENIAJĄ ZNACZĄCO RÓŻNE ZAKRESY



300

Jeśli Twój wynik jest poniżej 300 ng/dL i masz symptomy, potraktuj swoje poziomy na poważnie:
spróbuj opcji, a następnie sprawdź ponownie

NIE PORÓWNÓJ SIEBIE Z INNYMI



FIT MAKER TIP: WYKORZYSTAJ KWESTIONARIUSZ ADAM
DOSTĘPNY NA PROJEKTALFA.PL I SPRAWDŹ CZY TWOJE
SYMPTOMY MOGĄ WSKAZYWAĆ NA NIEDOBORY
TESTOSTERONU, NASTĘPNIE WYKONAJ PEŁNĄ
DIAGNOSTYKĘ, KTÓRĄ ZNAJDZIESZ W SEKCJI BADANIA

Czujesz się kiepsko? – To nie musi być niski poziom testosteronu

Jeśli czujesz się ogólnie kiepsko, to pora zrobić porządną diagnostykę, skupiającą się na całości Twojego organizmu, nie zawsze problem leży w niskim poziomie Testosteronu, warto zwrócić uwagę na takie rzeczy jak TSH, ft3, ft4, poziom witaminy D oraz oczywiście poziom Testosteronu.

Testosteron odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu dobrego samopoczucia i witalności.

U mężczyzn niski poziom T jest związany w szczególności ze stanem zapalnym, przyrostem masy ciała i problemami sercowo-naczyniowymi.

Dla prawie 40% mężczyzn w wieku powyżej 45 lat, którzy mogą mieć niski poziom T, jest to zła wiadomość !

Poziom Testosteronu w społeczeństwie wydaje się być coraz niższy – nie tylko przekłada się na to fakt, że nasze życie daleko odbiega od tego co jeszcze działo się 50-60 lat temu, ale też fakt, że społeczeństwo przestaje o siebie dbać i pilnować podstawowych elementów zdrowego stylu życia ma wiele wspólnego z tym, że średni poziom T staje się coraz niższy.

Testosteron w naszym ciele występuje w kilku wersjach:

- Mocno związany testosteron. Około dwie trzecie testosteronu we krwi jest związane z globuliną wiążącą hormony płciowe (SHBG). Twoje ciało nie może tego wykorzystać – to sytuacja w której masz milion dolarów na koncie, ale też siedzi na nim

komornik, który skutecznie utrudnia wykorzystanie twojej puli pieniędzy – to jak pozbyć się komornika (SHBG) zostanie omówione później.

- Luźno związany testosteron - Około jedna trzecia testosteronu we krwi jest związana z albuminami. Twoje ciało może to wykorzystać przy pewnym wysiłku.
- Wolny testosteron - Niewielki procent testosteronu we krwi (z reguły 1–4%) po prostu unosi się swobodnie. Twoje ciało może z łatwością z niego korzystać – to jest ten na którym nam najbardziej zależy i którego poziom należy ZAWSZE WERYFIKOWAĆ!

Dlatego też patrzenie na same liczby testosteronu całkowitego to błąd.

Jednym z powodów jest to, że twoje normalne poziomy mogą znacznie różnić się od moich.

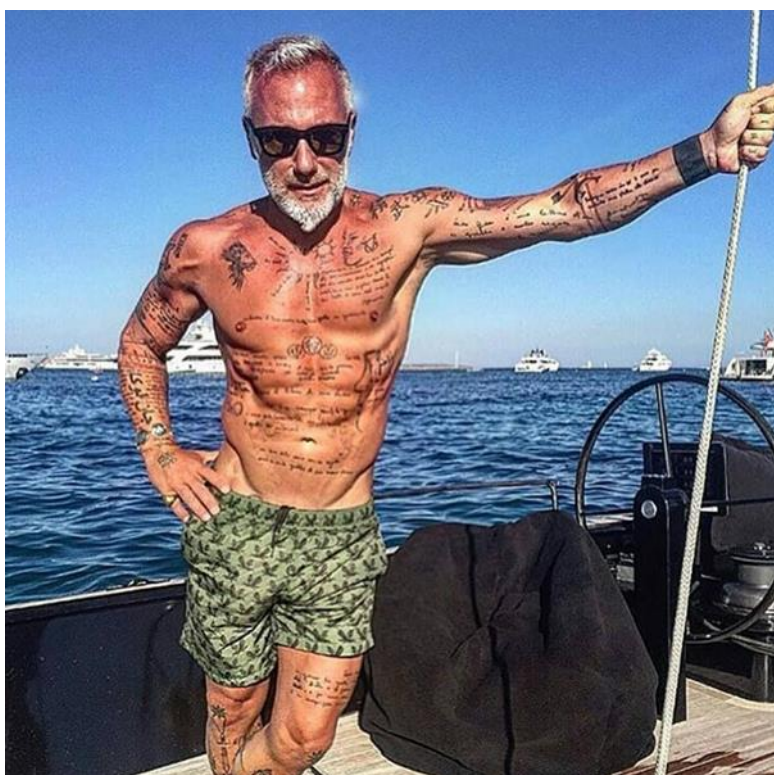
Jeśli czujesz się źle z powodu pogody bez wyraźnego powodu, zdecydujesz się na badanie testosteronu i stwierdzisz, że masz niski poziom, prawdopodobnie pomyślisz „Więc to dlatego!” Znalezienie przyczyny problemu może nawet przynieść ulgę, ponieważ wtedy możesz zacząć go rozwiązywać - Twoja droga jest jasna!

Z wyjątkiem tego, że być może Twoje poziomy były już niskie, kiedy czułeś się doskonale - innymi słowy, Twoje przetestowane poziomy mogą być niższe od średniej, ale nie dla Ciebie.

Jeśli, na przykład, receptory androgenowe twojego organizmu są bardziej wrażliwe niż przeciętnie, twoje ciało musiałoby produkować mniej T niż organizm osoby, która ma niską wrażliwość receptorów androgenowych. Jedynym sposobem, aby dowiedzieć się, czy twoje złe samopoczucie może być powiązane ze spadkiem poziomu T, jest zbadanie poziomu T, zanim zaczniesz czuć się źle.

Dlatego tak ważne jest stałe monitorowanie swoich hormonów – przynajmniej raz do roku a najlepiej przynajmniej co 4-6 miesięcy – taka diagnostyka bardzo ułatwi pracę specjalistą, którzy będą chcieli ci pomóc.

TESTOSTERON A WIEK – CZYLI JAK BYĆ DZIARSKIM DZIADKIEM



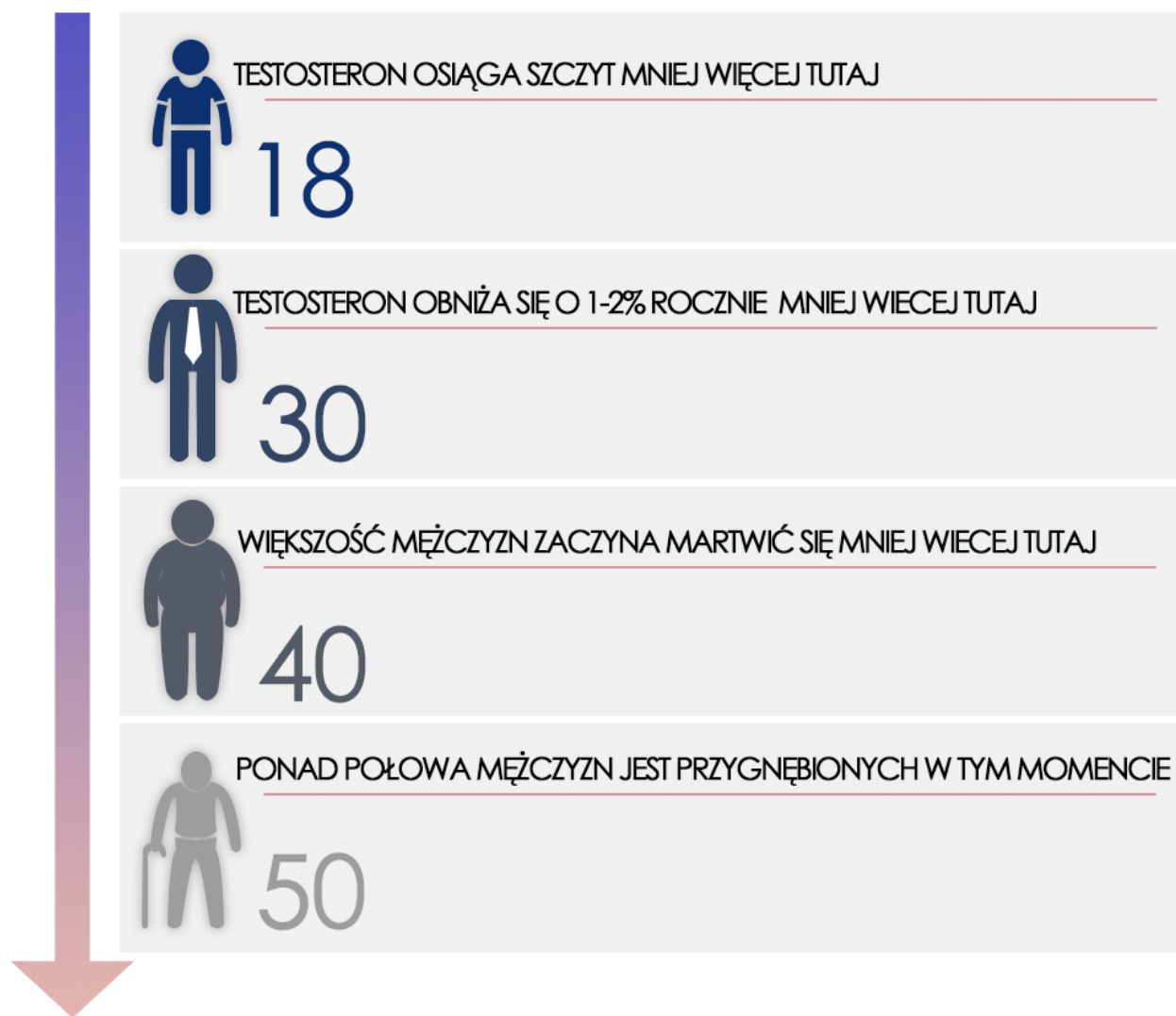
Kojarzycie Gianluce Vacchiego ?

Nie?

To – proszę
No cóż, to jeden z tych 50-cio latków na których się patrzy z przyjemnością – więc załóżmy, że każdy z nas po 50-tce chciałby wyglądać w ten sposób.

Jeżeli jesteś Kobieta,
która czyta ten
poradnik z myślą o
swoim partnerze (
lub o swoim
poziomie T, co
bardzo mnie cieszy) ,
to raczej nie pokazuj
mu z uwagą –
Kochanie mógłbyś
tak wyglądać...

Dobra – teoretycznie wiek to tylko liczby, jedna nie w przypadku kiedy rozmawiamy o poziomie T. Zakłada się, że po 30 roku życia Mężczyźni zaczynają doświadczać rocznego spadku całkowitego T (1–2%) i biodostępnego T (2–3%)



Słaby interes.

Mam dobre wieści – jesteśmy w stanie sporo zrobić i to naturalnie.

Co ?

Czekaj, czytaj dalej.

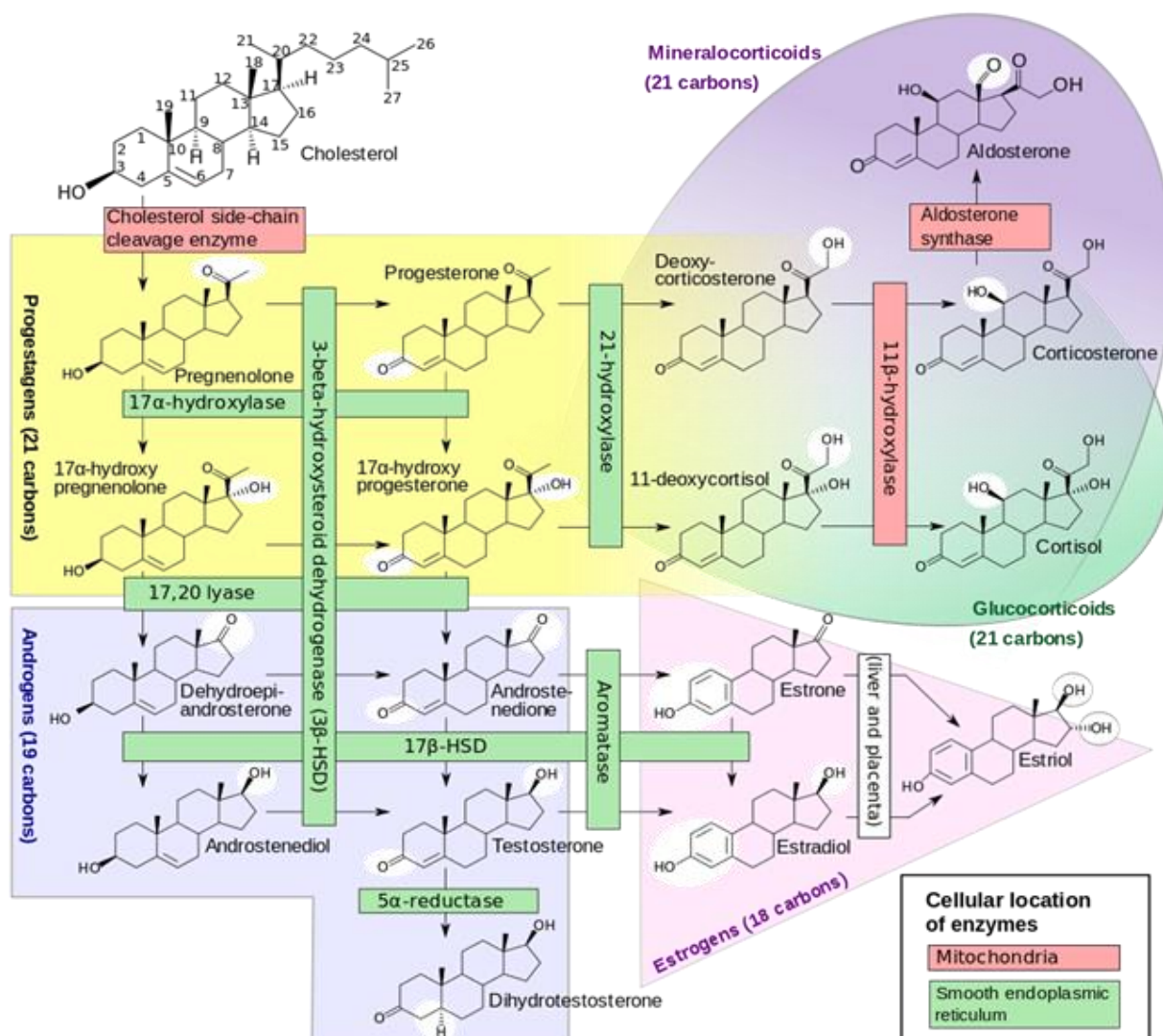
Ale czy ten spadek jest całkowicie spowodowany samym procesem starzenia?

A może to być również spowodowane tym, że mężczyźni ćwiczą dużo mniej i jedzą dużo gorzej, gdy są w średnim wieku?

Podobnie jak w przypadku masy mięśniowej, nikt tak naprawdę nie wie, jak wygląda „naturalny” spadek testosteronu u gatunku ludzkiego. Wiemy, że wraz z wiekiem tracimy masę mięśniową, ale ile z tego ubytku można przypisać samemu procesowi starzenia (w tym spadkowi testosteronu), a ile mężczyznom w średnim wieku spędzającym mniej czasu na siłowni i więcej czasu w domu na kanapie przy piwku ?

Daleko nie szukając – Arnie, Stallone, The Rock, Joe rogan, Jason Statham – tak, wiem, że to gwiazdy kina i płaci im się żeby tak wyglądali, ale to nie zmienia faktu, że Twoje słowa z kanapy pijącego drinka i jedzącego bagietki czosnkowe, brzmią jak wymówki. Zatem koniec wymówek i bierzemy się za robotę.

Co obniża poziom testosteronu?



1. **Stres** – nadmiar czynników stresowych wpływa negatywnie na poziom Testosteronu, jest to skorelowane z faktem, że Kortyzol (hormon stresu) i Testosteron mają wspólny początek w cyklu nazywanym cyklem pregnenolonu (prekursor hormonów steroidowych)

Cyk, ta ładna grafika pokazuje nam jak dokładnie z cholesterolu (tak to jeden z tych elementów, który będzie wpływał na poziom T) otrzymujemy Testosteron, więc jeżeli teraz dorzucimy spory udział stresorów to niestety naszą produkcją kortyzolu będzie podkradała substraty niezbędne do otrzymania testosteronu czy innych androgenów.

2. **Otyłość** - Rola tkanki tłuszczowej to nie tylko rezerwuuar energetyczny, w tkance tłuszczowej mamy doczynienia z pracą wielu hormonów Tkanka tłuszczowa wpływa niekorzystnie na poziom testosteronu, zwiększając udział estrogenów poprzez nasiloną pracę aromatazy (rozkłada T do E) Wzrost ilości estrogenu może blokować działanie układu podwzgórzowo-przysadkowego odpowiedzialnego za syntezę gonadotropin czyli hormonów pobudzających gonady do produkcji testosteronu. W przypadku otyłości nie tylko poziom testosteronu ulega obniżeniu przez nasiloną konwersję do estrogenu ale dodatkowo – przez blokujący wpływ estrogenu na działanie czynników pobudzających jądra do pracy.

3. Alkohol

4. **Stany zapalne** – np. Nadmiar il-6, która również produkowana jest w przypadku nadmiaru tkanki tłuszczowej
5. **Zaburzenia snu** - Mężczyźni śpiący po 4h na dobę – poziom testosteronu 200 – 300 Vs Mężczyźni śpiący po 8h na dobę – poziom testosteronu 500-700. Każda godzina snu to statystycznie 12-15% testosteronu więcej ! Zakłada się, że osoby śpiące po 4h na dobę mają o 60% testosteronu mniej niż osoby śpiące po 8h na dobę.

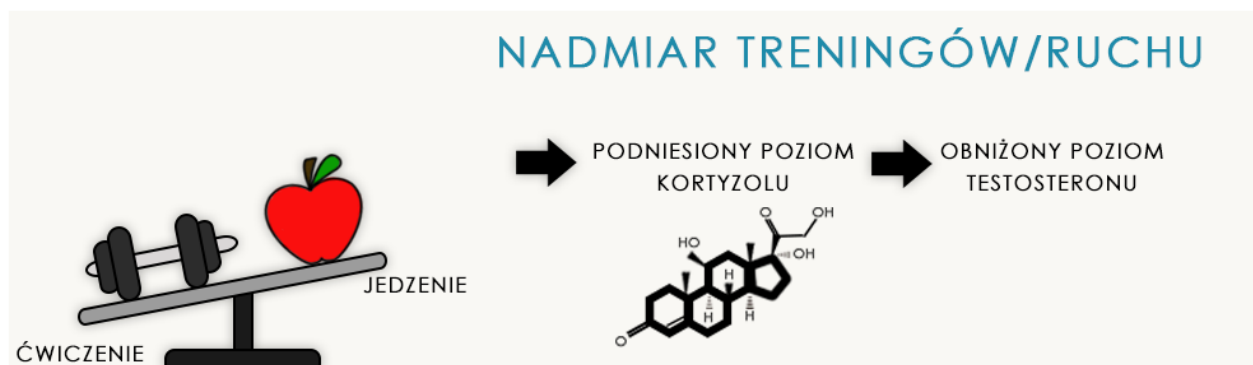
6. Narkotyki

7. Nadmierne / przewlekłe stosowanie statyn

8. Zaburzenia Gospodarki cukrowej – Cukrzyca / Insulinooporność / Hipoglikemia

TRENING!

WPŁYW ILOŚCI TRENINGÓW I SPOŻYCIA KALORII NA POZIOM TESTOSTERONU



Tutaj mamy doczynienia z mieczem obusiecznym – jeżeli ruszamy się za mało, doprowadzamy do otyłości, zbyt niskiego poziomu BF oraz nadmiaru estrogenów, co negatywnie wpływa na poziom T

Jeżeli jednak trenujemy zbyt ciężko, to produkujemy sporo kortyzolu (który jak wiem podkrada nam substraty do wytwarzania T) oraz nasilamy produkcję IL-6, która w nadmiarze hamuje syntezę androgenów

Dlatego słowem klucz jest ZDROWY ROZSĄDEK – rusz dupę, ale nie staraj się od razu zostać mistrzem świata w rwaniu sztangi, czy dorównać Usainowi Boltowi na 100ke.

Slowly but steady.



„BP-3 i BPA były związane ze znacznie niższym TT u nastolatków płci męskiej, a BPA ze znacznie wyższym TT u nastolatków płci żeńskiej. TT nie jest konsekwentnie kojarzone z TCS lub całkowitymi parabenami u dzieci i młodzieży obu płci. ”

Szybki Tip- zamień butelkę z plastiku na butelkę ze szkła.

XXI WIEK

W dzisiejszych czasach niekiedy zdarza się, że współistnieją ze sobą następujące, niekorzystne uwarunkowania hormonalne:

- Poziom testosteronu w dolnej granicy normy lub poniżej, również u osób młodych (czynniki sprzyjające: otyłość, odchudzanie, niedobór snu, stres),
- Poziom prolaktyny w górnej granicy normy lub przekroczony, (czynniki sprzyjające: stres, nadmierna aktywność fizyczna, niedoczynność tarczycy, leki),
- Poziom estradiolu w górnej granicy normy lub przekroczony (osoby otyłe), tudzież w dolnej granicy normy (osoby niedożywione),
- Poziom kortyzolu powyżej górnej granicy normy (stres, nadmierna aktywność, zła dieta),
- **Powyższe okoliczności nie zawsze stanowią problem kliniczny w którym konieczna jest interwencja lekarza, niekiedy korzyści przynieść może zmiana trybu życia obejmująca m.in. modyfikację diety, ilości snu oraz dodatkową suplementację**

PIERWSZE OBJAWY:

- spadek libido,
- osłabienie kondycji seksualnej,
- obniżenie poziomu „energii życiowej”,
- pogorszenie samopoczucia,
- pogorszenie składu ciała,
- nadwaga lub otyłość,
- stosowanie niskokalorycznych diet,
- brak snu lub jego zaburzenia,
- bardzo duża aktywność fizyczna lub zawodowa.

Jednym z najprostszych badań diagnostycznych jest tzw. Poranny Maszt – jeżeli jego brak się przedłuża, to już jest informacja o tym, że należy sprawdzić poziom swojego T.

Dodatkowo, tak jak wcześniej wspomniałem warto wypełnić kwestionariusz Adam.

CO BADAĆ?

- Morfologia
- Testosteron wolny, całkowity
- SHBG
- Estradiol
- FSH, LH
- Prolaktyna

- Kortyzol, DHEA s04
- Progesteron
- Lipidogram
- Warto zrobić również badania gospodarki cukrowej – hba1c i w niektórych przypadkach pokusić się o krzywą

CZYM JEST SHBG?

Globulina wiążąca hormony płciowe (SHBG), znana również jako globulina wiążąca testosteron, to białko, które wiąże się z hormonami płciowymi i przenosi je przez krew.

SHBG wiąże się z takimi hormonami jak:

- Testosteron
- DHT
- Androstendiol
- Estradiol
- Estrone

Shbg ma zdecydowanie większe powinowactwo do hormonów Męskich niżeli żeńskich , jego główną rolą jest kontrola dostępności hormonów oraz transport ich przez krew – dlatego też tak istotne jest jego oznaczenie, ponieważ wysoki poziom SHBG świadczy o niskiej dostępności testosteronu co przekłada się na wystąpienie objawów charakterystycznych dla niskiego poziomu T.

Objawy wysokiego poziomu SHBG

Objawy wysokiego SHBG są podobne do objawów niskiego poziomu męskich hormonów płciowych.

U mężczyzn są to:

- Zatrzymany rozwój seksualny (u nastolatków)
- Niepłodność
- Zmniejszona koncentracja i ruchliwość plemników
- Zmniejszony popęd seksualny
- Impotencja
- Zmniejszony rozmiar jądra
- Wzrost piersi
- Zmniejszone owłosienie ciała
- Zmniejszona masa kości i mięśni
- Zmniejszona energia i motywacja

U kobiet wysoki poziom SHBG może powodować:

- Zmniejszony popęd seksualny
- Nieregularne lub nieobecne okresy
- Suchość pochwy
- Zmniejszona masa kości i mięśni
- Utrata pamięci
- Depresja i niepokój
- Zmęczenie
- Zmniejszone samopoczucie

JAKIE SĄ PRZYCZYNY WYSOKIEGO SHBG?

1. Wysokie poziomu Estrogenów
2. Niska podaż węglowodanów

3. Przetrenowanie
 4. Duża ilość stresorów
 5. Palenie
 6. Nadmierna konsumpcja Alkoholu
 7. Niedożywienie / Anoreksja
-

JAK SOBIE RADZIĆ Z SHBG?

1. *Odpowiednie Adaptacje żywieniowe - > Diety wysokobiałkowe były związane ze zmniejszeniem poziomu SHBG we krwi w badaniu na ponad 1500 mężczyznach [*

badaniu klinicznym z udziałem 36 kobiet jedna filiżanka czerwonego wina dziennie obniżyła poziom SHBG we krwi, podczas gdy białe wino nie zmniejszało poziomu SHBG

2. *Odpowiednia podaż węglowodanów*

3. *Suplementacja : Bor, magnez, cynk ,witamina D, Tongat Ali, Omega 3.*

Zatem, wstęp mamy za sobą, przechodzimy do sedna naszego tematu.

JAK NATURALNIE PODNIEŚĆ TESTOSTERON?

*Tę część podzielimy sobie na 3 podrozdziały – Styl życia /
Podstawowe Składowe i **Blue Magic**.*

STYL ŻYCIA

Zanim rzucisz się na suplementację i złożysz koszyk w Testosterone.pl, to zrób dokładną analizę swojego stylu życia, spisz co nie działa i co należy poprawić, żeby było tak jak powinno.

Trening

Wykonywanie 4 godzin umiarkowanych (55-70% maksymalnego tętna) ćwiczeń tygodniowo zwiększyło poziom testosteronu o 250% w porównaniu z wykonywaniem ~ 2 godzin ćwiczeń u 90 otyłych mężczyzn.

Podawanie czystego mleczanu (produkt uboczny ćwiczeń) miało podobny efekt .

Trening oporowy wydaje się być szczególnie skuteczny, co widać w dwóch badaniach klinicznych na 41 osobach.

Zatem w pierwszej kolejności musisz ruszyć dupę z kanapy, to jest jeden z najważniejszych czynników wpływających na stymulację produkcji T – oczywiście tak jak pisałem wcześniej, nie rzucaj się od razu na maratony czy profesjonalną walkę w MMA , zacznij od 4 godzin

tygodniowo, potem dokładaj to na co masz ochotę i lubisz robić – trening ma sprawiać frajdę.

Dieta

Kolejnym elementem na który musisz zwrócić uwagę to Twoja dieta.

Zacznijmy od podstaw:

- A) Czy się nie przejadasz i nie jesteś gruby ? – jeżeli odpowiedziałeś na to pytanie Twierdząco, to pora popracować nad deficytem kalorycznym i zrzuć wagę, bo otyłość nie służy temu aby utrzymać wysoki poziom T.

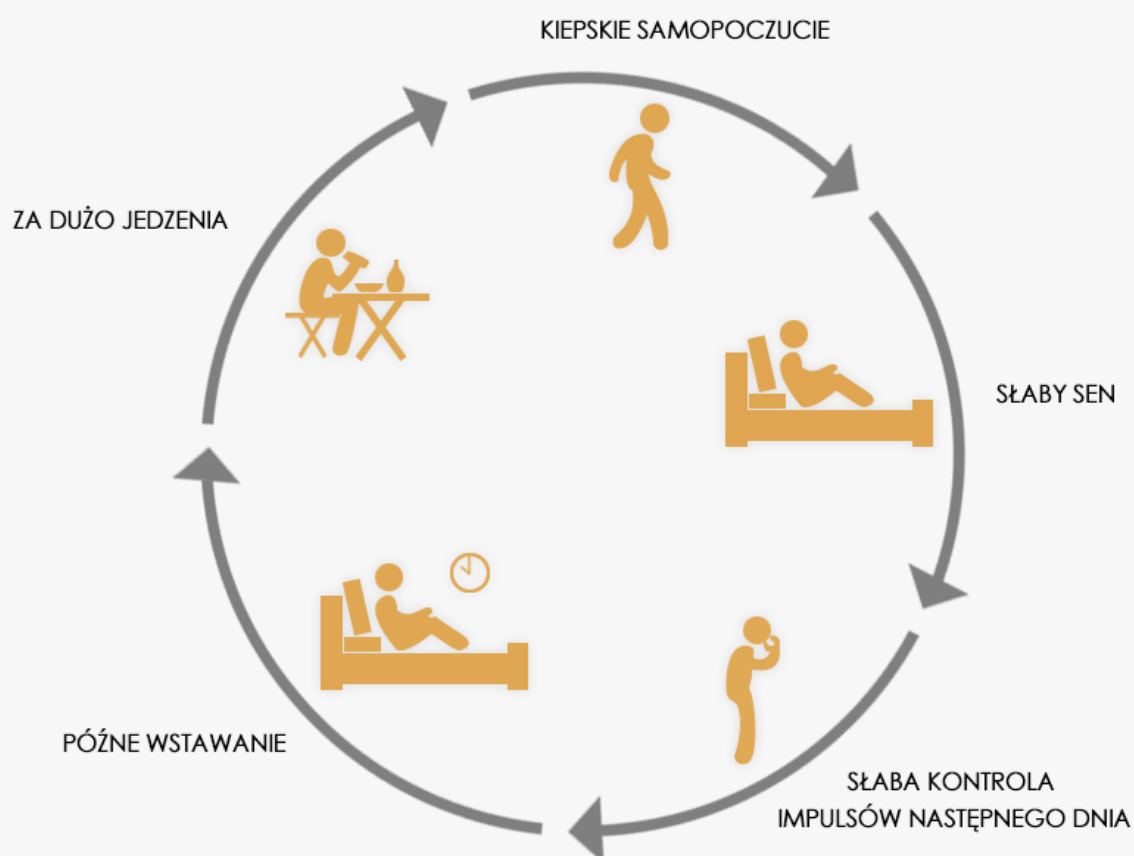
- B) Czy jesteś w przewlekłym deficycie kalorycznym ? – jeżeli tak, to pora na odpowiednie Reverse diet czy diet break i danie sobie trochę paliwa na to, aby wytworzyć hormony. W przypadku długotrwałego głodzenia się dochodzi do zaburzeń pracy leptyny, czyli hormonu, który jest odpowiedzialny za informowanie Twojego mózgu o tym, że nie musi pracować w trybie rezerwowym. Taki tryb skorelowany jest z większym poziomem kortyzolu oraz zmniejszonym wydzielaniem hormonów stymulujących jądra do produkcji T.

Następnie zadbaj o odpowiednie składowe – czyli wysoka podaż białka, odpowiednia podaż węglowodanów i dobrej jakości tłuszcze.

Najbardziej optymalnym rozwiązaniem w tym wypadku wydaje się być dieta śródziemnomorska gdzie bazujemy na systemie 40:30:30 – czyli 40% węglowodanów i po 30% białek i tłuszczu – potraktuj to jako punkt wyjścia i od tego szukaj schematu w którym będziesz czuł się jak młody bóg a Twoje hormony zaczną szaleć.

ZAJMIJ SIĘ SWOIM STRESEM – CZEMU CZUJĘ SIĘ JAK GÓWNO?

BŁĘDNE KOŁO PÓŹNEGO WSTAWANIA I KIEPSKIEGO SAMOPOCZUCIA



ZAJMIJ SIĘ SWOIM STRESEM - LEKCJA METYDACJI ZENJASKINIOWCA.PL

Medytacja jest jednym z najprostszych elementów, które realnie wpływają na to jak stres wpływa na nasze ciało – badania wykazują jej

pozytywny wpływa na zmniejszenie kortyzolu, czy regulacje stanów zapalnych.

Dodatkowo Skoro Rafał Mazur vel ZenJaskiniowca.pl poleca i opisał ten konkretny model – to nie masz nad czym myśleć, bo jak pisze wyżej wspomniany Pan – Ci co robią -> Mogą.

Zatem działajcie.

Jennifer Aniston	Jeff Bridges	Gisele Bündchen	Jim Carrey
Oprah Winfrey	Ray Dalio	Novak Djokovic	Clint Eastwood
Colin Farrell	Jane Fonda	Tom Hanks	George Harrison
Arianna Huffington	Hugh Jackman	Mick Jagger	Nicole Kidman
John Lennon	Jennifer Lopez	George Lucas	Madonna
Paul McCartney	Rupert Murdoch	Katy Perry	Ringo Starr
Arnold Schwarzenegger	Martin Scorsese	Ivanka Trump	Usher

Relaksacja bez wysiłku („medytacja transcendentalna” / „medytacja wedyjska”)

- Nie trzeba być „uduchowionym”
- Nie trzeba żadnego doświadczenia z medytowaniem
- Nie trzeba zmieniać swoich poglądów, przekonań, religii (lub jej braku)
- Nie trzeba zmieniać diety ani trybu życia
- Nie trzeba siedzieć w dziwnych i niewygodnych pozach (patrz foto)
- Nie trzeba żadnego dodatkowego osprzętu
- Nie trzeba mieć „pustego umysłu” ani „nie myśleć”

- Nie trzeba się skupiać, koncentrować czy wysilać

Korzyści:

- mniej stresu, niepokoju, lęku i strachu
- mniej kompulsji, nałogów czy autosabotażu
- lepszy sen
- lepsza praca układu krążenia
- lepsza odporność
- więcej energii
- więcej spokoju i opanowania
- więcej pewności siebie i zaufania do siebie
- lepsze umiejętności i możliwości koncentrowania się (również pod presją)

Technika:

- Nastaw timer na 20 min (najlepiej na wibracje)
- Usiądź wygodnie i zamknij oczy
- Przez pierwsze 30 – 60 sekund po prostu swobodnie oddychaj
- W myślach, po cichu i delikatnie, zacznij powtarzać „mantrę”: MARRAM
- Nie mów jej w głowie – po prostu delikatnie ją myśl
- Wrażenie ma być takie, że to nie Ty ją powtarzasz tylko ona sama sobie jest
- Pozwól sobie na przepływ myśli czy emocji, ale swobodnie i lekko wracaj do mantry

- Po upłynięciu 20 minut przestań myśleć „mantrę” i daj sobie minutkę czy dwie „na powrót” - zrób to leniwie, powoli, rozciągnij się, weź parę oddechów – NIE SPIESZ SIĘ!

UWAGI:

KOLIBEREK a nie MŁOT!

- Pamiętaj o tym jak bardzo jest to ŁATWE!
- NIE zwracaj uwagi na swój oddech
- NIE skupiaj się na niczym szczególnym, pozwól „się dziać” lekko powracając do „mantry”
- NIE STARAJ SIĘ
- NICZEGO NIE WYMUSZAJ
- NIE CZEKAJ NA ŻADEN „SZCZEGÓLNY STAN”
- Na niczym się nie skupiaj (jednak lekko powracaj do „mantry”)
- Im mniej oczekiwań, tym lepszy efekt
- Jeśli czujesz, że powtarzanie „mantry” irytuje Cię lub jest nieprzyjemne oznacza to, że za bardzo się starasz, za bardzo na niej skupiasz i niepotrzebnie myślisz o samym procesie (zamiast po prostu go robić)
- Jeśli „mantra” zacznie „znikać” - pozwól jej na to, niczego nie trzymaj się na siłę i niczego nie wymuszaj, jeśli chcesz ją „przywrócić” zrób to lekko i delikatnie

Cała „trudność” tej medytacji polega na tym jak bardzo jest ona ŁATWA. Jest całkowitym zaprzeczeniem „ciężkiej pracy” - im mniej się starasz, tym lepiej wychodzi. NIE angażuj się emocjonalnie w jakiś założony z góry wynik lub stan. ZAUF AJ PROCESOWI, pozwól rzeczom

się dzieć, PORZUĆ POTRZEBĘ KONTROLI. Nie próbujesz niczego osiągnąć – masz JEDYNNIE powtarzać w myślach

„mantrę”. Nic więcej. Traktuj to dokładnie tak, jak dziecko traktuje zabawę – na pełnym luzie.

TWOIM JEDYNYM ZADANIEM JEST POWTARZANIE / POWRACANIE DO
MANTRY

(ale bez robienia tego na siłę i agresywnie)

Mogą wydarzyć się 4 rzeczy – i wszystkie 4 są jak najbardziej OK

1. Zaśniesz: jeśli się zdarzy, nie ma problemu, widocznie tego potrzebuje Twoje ciało i mózg

2. Gonitwa myśli i wkręcanie się w nie: to absolutnie normalne, tak działa mózg, więc wyluzuj. Nie denerwuj się, nie irytuj i nie frustruj – myśli są OK. Twoim jedynym zadaniem jest lekkie WRACANIE do „mantry” - cała reszta nie ma znaczenia

3. Może się zdarzyć, że będziesz powtarzać „mantrę” i „nic się nie wydarzy” - i to jest OK. Raz jest tak a raz jest inaczej – ale za każdym razem jest dokładnie tak, jak być powinno

4. Ponieważ medytacja pozwala Ci „dotknąć” podświadomości, mogą pojawiać się kreatywne pomysły czy podpowiedzi ze strony intuicji. O ile na nie nie liczysz i o ile nie próbujesz ich wymusić..

„Wychodzenie” z medytacji jest równie ważne jak sam jej proces. Daj sobie czas. Nie spiesz się. Nie rób niczego gwałtownie. Nie zrywaj się. Przejdź do „rzeczywistości” łagodnie i spokojnie.

PAMIĘTAJ:

O JAKOŚCI TWOJEJ MEDYTACJI NIE ŚWIADCZY TO CO I JAK CZUJESZ W TRAKCIE TYLKO TO CO I JAK SIĘ CZUJESZ PO JEJ ZAKOŃCZENIU PRZEZ

RESZTĘ DNIA! To nie Ty masz służyć medytacji, tylko medytacja ma służyć Tobie!

MEDYTUJ 2 x DZIENNIE po 20 MINUT: z samego rana oraz popołudniu / wieczorem

Technika w 3 krokach

1. Usiądź wygodnie
2. Swobodnie powtarzaj mantrę
3. Swobodnie powracaj do mantry

Sen – podstawa wszystkiego

Jednym z podstawowych elementów wpływających na poprawne funkcjonowanie białek CLOCK jest regulacja godzin snu oraz otoczenia w którym śpimy:

1. Eliminacja światła – sypialnia powinna być maksymalnie ciemna, ograniczając dostęp światła, co zapewni optymalne środowisko do wydzielania melatoniny.
2. Eliminacja błękitnego światła w godzinach wieczornych - pracując na komputerze w godzinach wieczornych, bądź scrollując po raz 34 instagrama, zadbaj o to, aby mieć zainstalowane aplikację flux, zarówno na komputerze, tablecie jak i smartfonie, bardzo dobrym rozwiązaniem jest również inwestycja w specjalne okulary blokujące niebieskie światło, chociażby do oglądania telewizji (tak wiem, drastyczne rozwiązanie, jednak bardzo skuteczne)

3. Magiczne godziny snu – następnym istotnym elementem jest zadbanie o sen w godzinach 22 – 3, czyli istotnym okresie dla regeneracji nadnerczy, dla osób, które nie mogą sobie pozwolić na długi sen, lub większość pracy wykonują w godzinach nocnych, dobrym rozwiązaniem będzie wprowadzenie snu polifazowego, czyli dzielonego na fazy, w tym wypadku moim ulubionym rozwiązaniem jest sen między 22 – 4 a następnie krótka 20 minutowa drzemka około godziny 15 -16, gdzie przy dodaniu 200mg l-theaniny, jesteśmy w stanie wejść w stan podobny do medytacji – l teanina wpływa na wydzielanie fal alfa w mózgu.

4. Trzymanie stałych godzin snu oraz stałych godzin pobudki – jeden z elementów silnie wpływających na ekspresję genów CLOCK oraz BMAL 1 regulujących działanie rytmu dobowego.

PRACA MITOCHONDRIÓW A RYTM DOBOWY, RYTM DOBOWY A PRACA MITOCHONDRIÓW

Kolejnym istotnym elementem, niezbędnym do poprawnego funkcjonowania jest regulacja pracy naszych piecy energetycznych, czyli mitochondriów. Mitochondria odpowiedzialne są za wytwarzanie ATP, które następnie przetwarzane jest do cAMP. Cykliczne AMP bierze udział w wytwarzaniu Adenozyny z AMP, dzięki czemu regulujemy pracę naszego organizmu oraz jego zmęczenie.

Zbyt mało Adenozyny – pobudzenie, zbyt dużo adenozyny – przewlekłe zmęczenie.

W momencie kiedy dochodzi do zaburzonej pracy mitochondrii – czyli mitochondriopatii, zasoby naszego ATP drastycznie spadają, co

wpływa negatywnie na wytwarzanie cAMP -> AMP -> Adenozyna, skutkując zaburzeniami w pracy naszego wewnętrznego zegara dobowego.

Jeżeli oporządziłeś powyższe punkty, to pora zająć się suplementacją – czyli ty co Tygrysy lubią najbardziej.

PODSTAWY SUPLEMENTACJI

WITAMINA D

Witamina D należy to witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, co oznacza, że wymagana jest obecność tłuszczu aby mogła ona zostać poprawnie wchłonięta przez nasze ciało, do tej samej grupy zaliczymy witaminy takie jak A, E oraz K. Kalcyferol, ponieważ tak brzmi chemiczna nazwa witaminy D dzieli się na dwa rodzaje – Ergokalcyferol, znajdujący się w roślinach, który dla ludzi jest bardzo słabo przyswajany, stąd niszczymy już pierwszy mit – jakoby, że rośliny są dobrym źródłem witaminy D .

Większość witamin czy pierwiastków musi być dostarczana z zewnątrz, zatem można nazwać je egzogennymi – pochodzenia zewnętrznego.

Wyjątek stanowi witamina D3, czyli - cholekalcyferol. Prowitamina D2 - czyli 7-dehydrocholesterol, pochodna cholesterolu, przechodzi przemianę pod wpływem promieniowania UV o długości 290-315nm w procesie nieenzymatycznej fotoizomeracji do prewitaminy D3. Ta z kolei pod wpływem energii cieplnej przekształca się w cholekalcyferol, czyli formę wykorzystywaną przez ludzki organizm.

Można zatem wysunąć wnioski, że skoro nasz organizm jest w stanie sam wytworzyć odpowiednie ilości witaminy D, to sens jej suplementowania jest znikomy – nic bardziej mylnego. Na dzień dzisiejszy spory odsetek Polskiej populacji cierpi z powodu niedoborów witaminy D3

Jeżeli chodzi o normy, to niestety Polskie normy są dosyć mało wymagające względem tej witaminy. Weźmy chociażby pod uwagę normy obowiązujące w Niemczech czy Austrii, gdzie stężenie optymalne zaczyna się od 50 ng/ml a norma kończy się przy 150ng/ml. Natomiast Polskie normy wyglądają w ten sposób:

Deficyt	0-20
Stężenie suboptymalne	20-30
Stężenie optymalne	30-50
Stężenie wysokie	50-100
Stężenie potencjalnie toksyczne	powyżej 100
Poziom toksyczny	powyżej 200

WITAMINA D A TESTOSTERON

Witamina D jest często badana w kontekście męskiej płodności. Receptory witaminy D można znaleźć na plemnikach, a witamina D może również odgrywać rolę w produkcji hormonów steroidowych.

W badaniu na mężczyznach z niskim poziomem witaminy D suplementacja witaminy D3 w ciągu roku doprowadziła do wzrostu poziomu testosteronu. Ponieważ wszyscy uczestnicy byli mężczyznami w średnim wieku, mogli rozpocząć eksperyment od stanu związanego z wiekiem spadku poziomu testosteronu. Wpływ suplementacji witaminy D na młodszych mężczyzn jest obecnie nieznany.

Zdrowi mężczyźni z niskim poziomem witaminy D i wysokim stężeniem parathormonu mieli niższy stosunek testosteronu do LH we krwi, co

sugeruje, że wpływ LH na produkcję testosteronu może być zmniejszony, gdy witamina D jest za nisko.

Naukowcy jednocześnie określili stężenie witaminy D we krwi mężczyzn i odkryli, że mężczyźni z niskim poziomem witaminy D reagowali mniej pozytywnie na wstrzyknięcie ludzkiej gonadotropiny kosmówkowej niż mężczyźni z normalnym lub wysokim stężeniem witaminy D.

Niepłodni mężczyźni z niedoborem witaminy D powinni przyjmować witaminę D.

Naukowcy zbadali również, czy witamina D może bezpośrednio stymulować tkankę jąder do produkcji testosteronu.

Tkanka jądra pochodziła od mężczyzn, którym usunięto jedno jądro z powodu raka jądra. Po operacji naukowcy pobrali zdrową tkankę jądra, która nie zawierała komórek rakowych, i wyhodowali ją w laboratorium.

Naukowcy zaaplikowali aktywowaną witaminę D do tkanki, a następnie monitorowali wydzielanie testosteronu.

Tkanka wystawiona na aktywowaną witaminę D wytwarzała więcej testosteronu niż tkanka, która nie otrzymała witaminy D.

Oznacza to, że witamina D wpływa na produkcję testosteronu bezpośrednio w jądrach.

Jak suplementować ?

Lekarze rodzinni standardowo przepisują dawkę 800 J.M dla dziecka oraz 2000 J.M dla osoby dorosłej. Bardzo rzadko zdarza się aby przed podaniem witaminy D, lekarz zlecił sprawdzenie jej poziomu, dzięki czemu tak naprawdę można byłoby dobrać odpowiednią suplementację cholekalcyferolem.

Jednak z pomocą przychodzą amerykańscy naukowcy - Dr John Canell opracował tabelkę, która została opublikowana w Expert Opinion Pharma-cotherapy [13]

- zapobieganie krzywicy i osteomalacji – 15ng/ml*
- wyciszenie hormonu przytarczyc – 20 -30 ng/ml*
- poprawa wchłaniania wapnia z przewodu pokarmowego – 34 ng/ml*
- lepsza wydajność nerwowo – mięśniowa, szczególnie u osób starszych 38 ng/ml*
- zredukowanie o połowę ryzyka wystąpienia raka piersi 52 ng/ml, tyle samo wymagane jest aby zapobiec wystąpieniu stwardnienia rozsianego lub aby zmniejszyć o 60% ryzyko zapadnięcia na cukrzycę typu 1*

CYNK

Dlaczego cynk jest zaliczany do grupy podstawowych suplementów ?

Zn znajduje się głównie w komórkach Leydiga, spermatogonii typu późnego B i spermatydach. Jest również niezbędny do produkcji i wydzielania testosteronu z komórek Leydiga.

Wydaje się, że Zn w spermie człowieka odgrywa ważną rolę w fizjologii plemników. Z drugiej strony istnieją niezwykle dowody na to, że niedobór Zn powoduje pierwotną niewydolność jąder, osłabia funkcję receptora hormonu luteinizującego, zmniejsza syntezę steroidów i uszkodzenia komórek Leydiga w wyniku stresu oksydacyjnego.

Badanie kliniczne wykazało, że u dorosłych mężczyzn, którzy cierpieli na niedobory Zn, wykazano zaburzenie syntezy testosteronu w komórce Leydiga, ponieważ Zn odgrywa główną rolę w enzymie

reduktazy 5 α , który jest niezbędny do przekształcenia testosteronu w biologicznie aktywną formę, 5 α dihydrotestosteron.

Niezależnie od wpływu Zn na płodność mężczyzn, ma on również wpływ na popęd seksualny i długoterminowe zdrowie seksualne.

Badanie wpływu Zn na poziom testosteronu wykazało, że podanie dawki uzupełniającej Zn zwiększało produkcję testosteronu. Nasienny Zn jest uważany za wskaźnik czynności prostaty; jednak funkcja Zn w osoczu nasienia i nasieniu jest nieznana. Wydaje się, że większość Zn wydzielanego z prostaty u ludzi jest skierowana na białka wydzielane z pęcherzyka nasiennego. Inne badania pokazują, że Zn i albumina wydzielane z gruczołu krokowego stanowią kompleks, który pokrywa plemniki i tym samym chroni komórki.

W przypadku niedoboru lub poważnego niedoboru cynku konieczna będzie interwencja nadzorowana przez lekarza.

W przypadku łagodnego niedoboru 30–40 mg dziennie cynku pierwiastkowego przez 2–4 tygodnie może podnieść poziom cynku do normy, przy czym do utrzymania wystarczy 10–20 mg dziennie.

U osób znajdujących się w dolnej granicy normy (12,9–16,7 $\mu\text{mol} / \text{l}$, 84–109 mcg / dl), 5–20 mg / dzień cynku pierwiastkowego może pomóc w utrzymaniu prawidłowego poziomu.

U osób z wyższego zakresu normy (18,6–24,3 $\mu\text{mol} / \text{l}$, 121,5–159 mcg / dl) suplementacja cynku może nie być konieczna, ale przyjmowanie 5 mg cynku pierwiastkowego dziennie może pomóc w utrzymaniu prawidłowego poziomu.

Jeśli nie znasz swoich poziomów cynku i nie możesz ich zbadać, ale zamierzasz przyjmować suplement cynku, rozsądnie jest ograniczyć się do dawki podtrzymującej 5–20 mg / dzień (15–25 mg / dzień dla wegetarian i wegetarian)

Siarczan i glukonian cynku to najbardziej przebadane formy doustnej suplementacji i są one preferowane. Wydaje się, że cytrynian cynku

ma porównywalną absorpcję do glukonianu, podczas gdy tlenek cynku jest gorzej wchłaniany. Pikolinian cynku i bis-glicynian mogą mieć większą szybkość wchłaniania niż glukonian, ale potrzebne są dalsze badania.

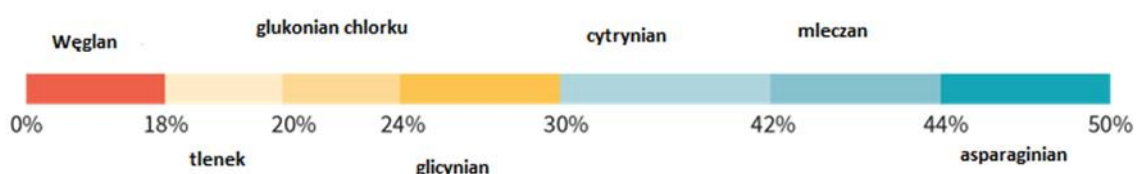
Zboża, rośliny strączkowe, orzechy oraz nasiona, które zawierają sporą dawkę fitynianów mogą wpłynąć negatywnie na wchłanianie cynku!

MAGNEZ

Wykazano, że u osób z niskim spożyciem lub niedoborami magnezu, suplementacja tego pierwiastka nieznacznie podnosi zarówno całkowity testosteron, jak i procent wolnego testosteronu (procent, który organizm może najłatwiej wykorzystać)

Oba wzrosty są jednak marginalne i prawdopodobnie będą miały znaczenie tylko u osób, których dieta jest uboga w magnez, lub cierpią z powodu deficytu magnezu.

Jakie formy magnezu wybrać ?



Kolejne formy, które należą do moich ulubionych to Taurynian i Treonian Magnezu.

Wpływają one pozytywnie nie tylko na ogólny poziom Magnezu, ale też na sen, regenerację oraz funkcje psychoaktywne.

700-800mg magnezu dziennie wydaje się już być wystarczającą ilością do hamowania niedoborów

SZAMAŃSKIE METODY

Przechodzimy do najbardziej wyczekiwanych metod podnoszenia Testosteronu, czyli szamańskie specyfiki, które mają spowodować, że konar będzie płonąć a poranny masz będzie wybijał dziurę w suficie.

ASHWAGHANDA

Aszwagandę nazywamy królową adaptogenów, ponieważ jest jednym z najbardziej przebadanych i najczęściej stosowanych adaptogenów – w mojej praktyce też należy do top 5, ale mimo wszystko nie jest ulubionym adaptogenem, ponieważ ludzie mają tendencję do łykania jej na ślepo – a bo ciocia halina powiedziała, że ta aszwaganda to tam obniża kortyzol a kortyzol wiadomo to zły jest i jeb – zbijamy kortyzol, który już jest w dupie i kończymy w trybie zombie – zamiast wyciągać pozytywne rzeczy ze stosowania aszwagandy, to mamy efekt odwrotny.

Dlatego tutaj od razu mała uwaga – zanim na ślepo zaczniesz łądować jakiegokolwiek suple, to zrób dobrą diagnostykę a jeżeli po tym programie nie będziesz dalej wiedział co jest dla ciebie, to posłuchaj go jeszcze kilka razy i potem możesz zgłosić się do mnie po pomoc.

Wracając do królowej

Głównym zastosowanie aszwagandy będzie regulacja stresorów oraz zmniejszenie uczucia niepokoju, adaptogen ten będzie zdecydowanie najważniejszy w kontekście regulacji pracy układu nerwowego .

Jak Aszwaganda wpływa na stres ?

1. Jednym z najważniejszych czynników jest obniżenie poziomu kortyzolu w krwi – czyli jednak z markerów pracy układu nerwowego, co prawda jest on nie doskonałym markerem, ale w przypadku kowalskich spokojnie wystarczy do oceny pracy CUN – tutaj musimy zaznaczyć, że to trochę miecz obusieczny, ponieważ u osób, które mają już niski poziom Kortyzolu (nie wynikający z bez stresowego życia, tylko nadmiaru bodźców) może pogłębiać ogólne objawy – jak zmęczenie, senność problemy z koncentracją.
2. W Przypadku osób z wysokim poziomem kortyzolu ,stosowanie aszwagandy zmniejsza takie odczucia jak zmęczenie, irytacja, ospałość, problemy z koncentracją czy uczucie niepokoju, badania pokazują też, że stosowanie aszwagandy ułatwia zasypianie u osób z wysokim poziomem kortyzolu (tutaj ponownie nota, że u osób z niskim poziomem kortyzolu, może utrudniać poranny rozpęd)
3. Aszwaganda wpływa na pracę gospodarki hormonalnej mężczyzny – wpływając na zwiększenie testosteronu – tutaj możemy mówić o dwóch mechanizmach – spadek kortyzolu doprowadza do wykorzystania hormonów steroidowych w celach produkcji androgenów a nie kortyzolu (ten sam szlak) oraz poprzez delikatną stymulację LH – czyli jednego z hormonów wpływających na pracę szlaku Podwzgórze – przysadka – jądra, badania przeprowadzone przez Wankhede pokazały wzrosty poziomu T nawet o 200% -> jednak wydaje się to być mocno przesadzone – nawet TRT na początku nie daje takich wyników 😊
4. Aszwaganda wpływa pozytywnie na jakość nasienia – poprzez wpływ na zwiększenie liczebności oraz ruchomości plemników
5. Stosowanie Aszwagandy zmniejsza łaknienie na jedzenie – szczególnie słodkie, może być użytecznym narzędziem do pracy z osobami z zaburzeniami żywienia – szczególnie tymi, którzy mają mocny binge eating

6. Wspiera działanie komórek NK i białych krwinek – musimy uważać na aszwagandę w przypadku osób z nadmiarem TH1 – czyli np. w haszimoto

Warto również zwrócić uwagę na to, że aszwaganda wykazywała działanie zmniejszające stężenie IL-6, czy innych cytokin prozapalnych, wiele badań wskazuje również na jej działanie anty zapalne w mózgu – jednak są to badania na gryzoniach, więc musimy jeszcze poczekać na przeniesienie ich na ludzi.

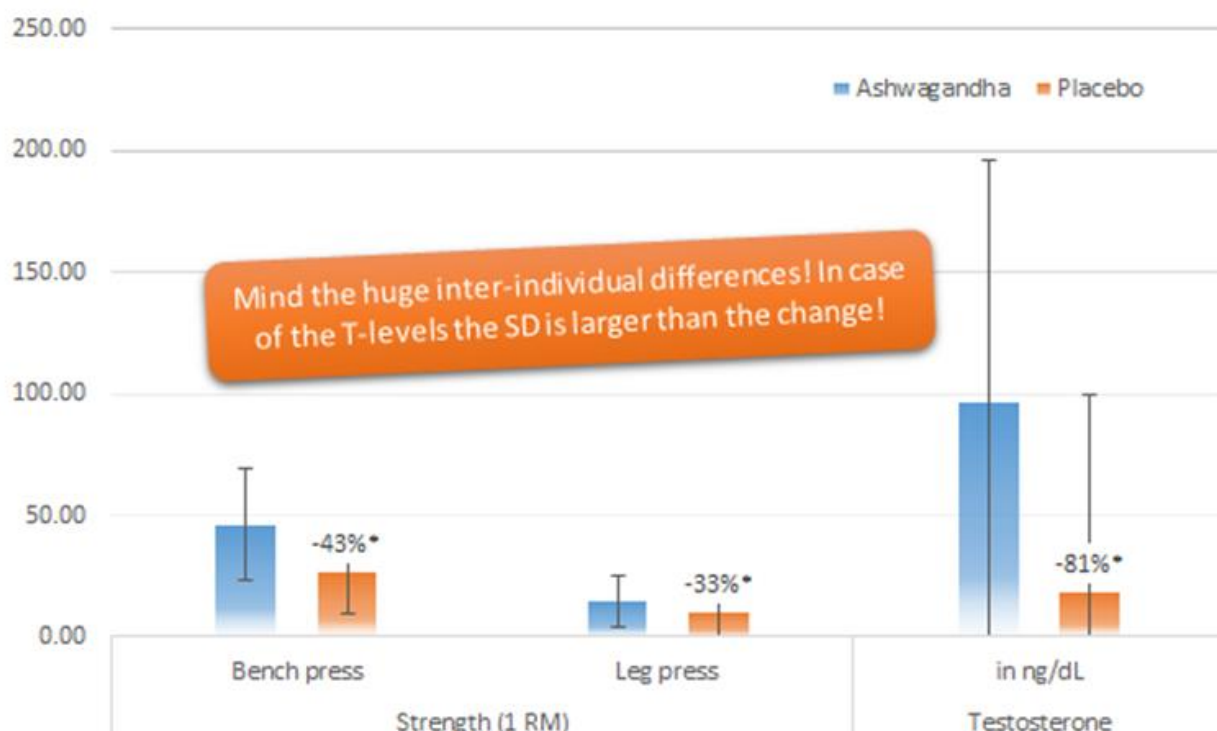
ASHWA A TESTOSTERON

W 16-tygodniowym, randomizowanym, podwójnie ślepy, kontrolowanym placebo badaniu krzyżowym zbadano jego wpływ na zmęczenie, wigor i hormony steroidowe u starzejących się mężczyzn. Mężczyźni z nadwagą w wieku 40–70 lat, z lekkim zmęczeniem, otrzymywali placebo lub ekstrakt z ashwagandhy (kulki Shoden, dostarczające 21 mg glikozydów witanolidowych dziennie) przez 8 tygodni.

Miary wyników obejmowały profil nastroju, formę skróconą (POMS-SF), kwestionariusz dotyczący objawów starzenia się mężczyzn (AMS) oraz poziomy DHEA-S, testosteronu, kortyzolu i estradiolu w ślinie. Zapisano pięćdziesięciu siedmiu uczestników, przy czym 50 osób ukończyło pierwszy 8-tygodniowy okres badania, a 43 ukończyło wszystkie 16 tygodni. Z biegiem czasu odnotowano poprawę zmęczenia, wigoru oraz samopoczucia seksualnego i psychicznego, bez statystycznie istotnych różnic między grupami.

Spożycie Ashwagandhy było związane z 18% większym wzrostem DHEA-S ($p = 0,005$) i 14,7% większym wzrostem testosteronu ($p = 0,010$) w porównaniu z placebo. Nie było istotnych różnic między grupami w kortyzolu i estradiolu.

Podsumowując, spożycie standaryzowanego ekstraktu z ashwagandhy (kulki Shoden) przez 8 tygodni wiązało się ze zwiększonym poziomem DHEA-S i testosteronu.



(Wankhede, Sachin, et al. "Examining the effect of Withania somnifera supplementation on muscle strength and recovery: a randomized controlled trial." Journal of the International Society of Sports Nutrition 12.1 (2015): 43.

Przy doborze produktów musimy zwrócić na standaryzację, na zawartość witanoidów, najlepiej celować w przedział 5-7%, dla osób bardzo, ale to bardzo wrażliwych, dobrym wyborem będzie wersja 3%.

SHILAJIT – CZYLI SIŁA KWASU FULWOWEGO

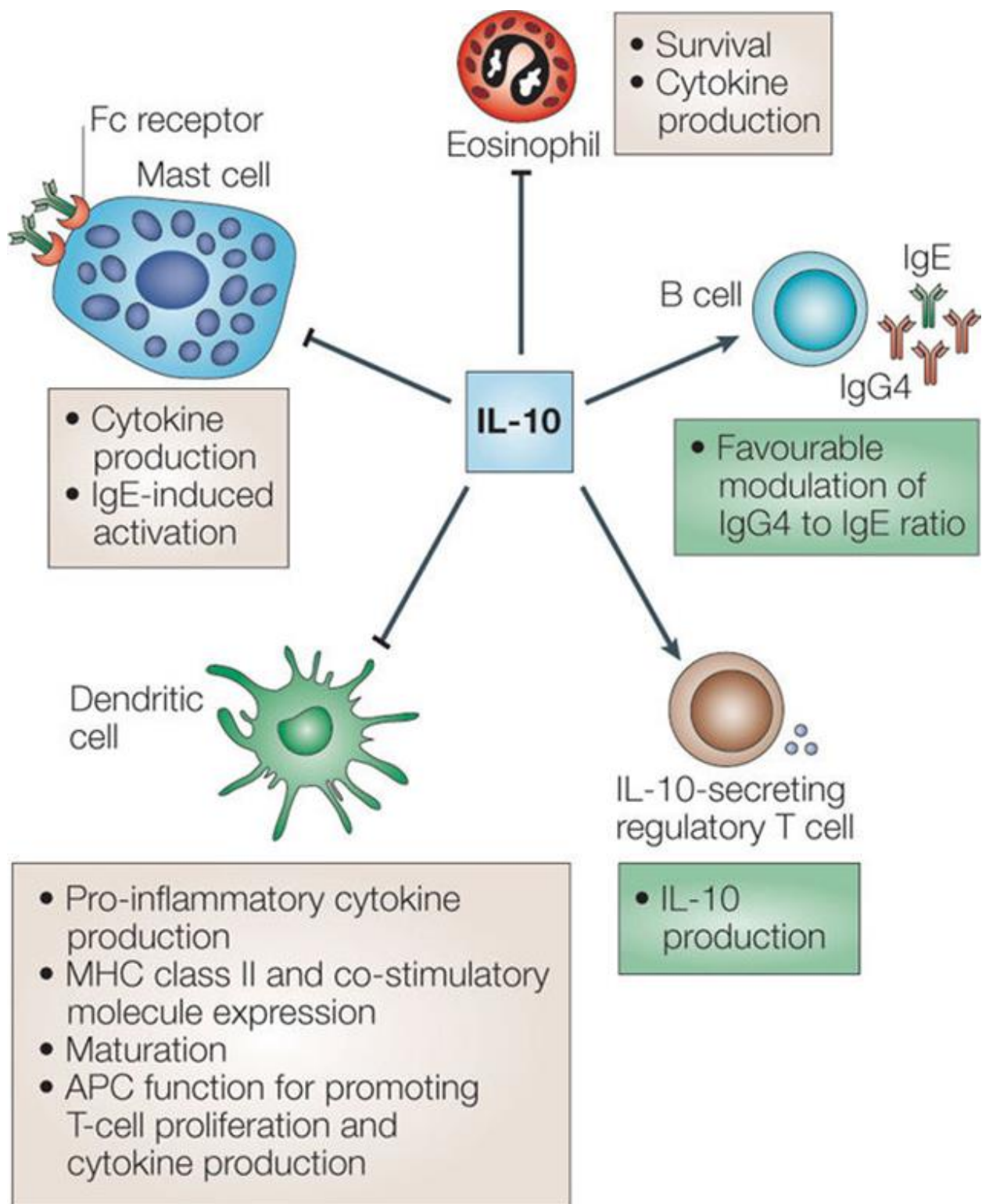
Shilajit jest tradycyjnie używany w ajurwedzie, rdzennym systemie medycyny indyjskiej, jako lekarstwo na kilka chorób, szczególnie przewlekłych.

Jest to wysięk o barwie od bladobrązowej do czarno-brązowej, który wycieka ze skał osadowych na całym świecie, głównie w Himalajach. Tubylcy określają to jako pahar-ki-pasina (pot z gór), paharki-khoon (krew górską), shilaras (sok z kamieni), asfalt, bitum itp.

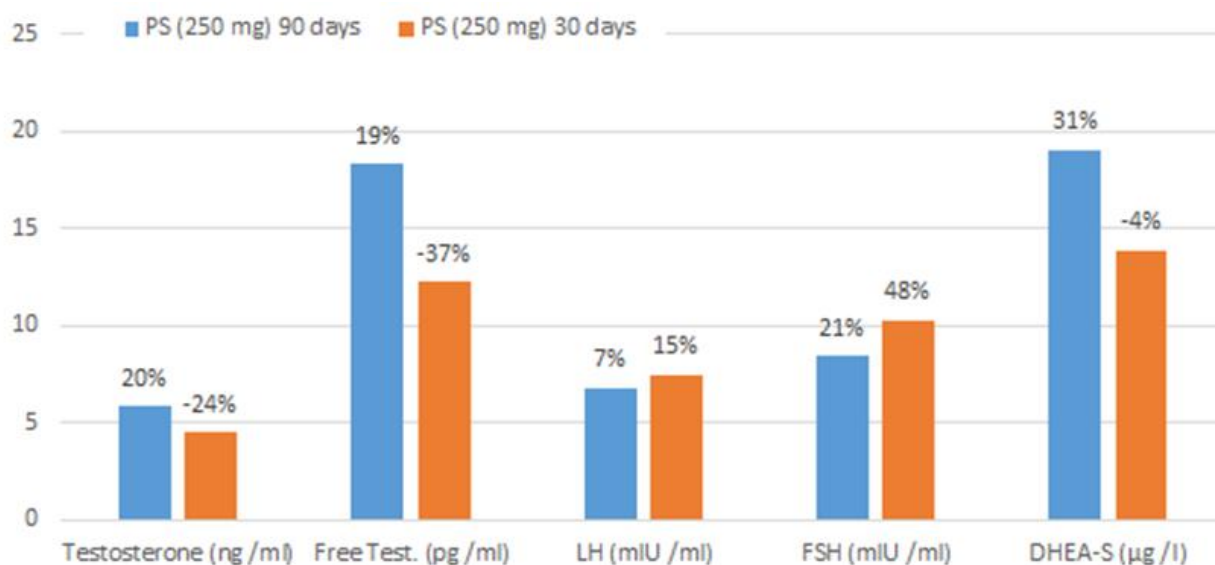
Działa na ludzki organizm w kilka sposobów :

- Wzrost testosteronu
- Pobudza SOD
- Lepsze wchłanianie koenzymy q10
- Redukcja poziomu TNF alfa
- Detoks wątroby -> Chelatacja oraz Eliminacja toksyn
- Zwiększa poziom dopaminy poprzez pobudzenie czułość receptorów D1 oraz D2
- Zwiększa udział GABA w mózgu - > dobry pomysł do wrzucenia w przypadku zaburzeń snu lub przewlekłego stresu
- Regulacja gospodarki lipidowej – Poprawa HDL – C oraz redukcja LDL – C
- Redukcja peryoksydacji lipidów – spadek OX LDL

SHILAJIT – STYMULUJE WYDZIELANIE IL -10



SHILAJIT A TESTOSTERON / NIEPŁODNOŚĆ



Biswas, Tuhin Kanti, et al. "Clinical evaluation of spermatogenic activity of processed Shilajit in oligospermia." *Andrologia* 42.1 (2010): 48-56

EURYCOMA – ŻEŃ SZEŃ MALEZYJSKI

Eurycoma longjack – czyli żeń – szeń malezyjski, to rodzaj żeń – szenia, który będzie typowym produktem celowanym, szczególnie dla osób, których główną rolą jest zwiększenie poziomu testosteronu czy libido – na tej roli się głównie skupimy, ale zanim o tym, to przy okazji pracy nad libido dostajemy :

- Regulacja stresorów – poprzez zmniejszenie wpływu kortyzolu na nasz organizm
- Stymulacja białek wpływających na budulec kośćca i formowanie osteoklastów

A teraz do sedna , to co kocurki lubią najbardziej – czyli wpływ Eurycomy na poziom testosteronu.

- Nasila metabolizm pregnenolonu oraz 17-oh pregnenolonu do DHEA (poprzez działanie na CYP 17) , dzięki czemu możemy uzyskać większe stężenie Androgenów
- Stymulacja produkcji testosteronu przez komórki leydiga – komórki pełniące funkcje odżywcze i produkujące androgeny
- Obniżenie poziomu estradiolu – regulacji sprzężenia zwrotnego i stymulacja FSH LH
- Obniżenie poziomu SHBG – zwiększenie wolnych frakcji testosteronu
- Zwiększenie ilości plemników w nasieniu, zwiększenie objętości nasienia
- Zwiększone libido i chęć odbywania stosunków

Czyli, pomijając wszystkie mądre słowa, stosowanie Longjacka wpływa pozytywnie na poziom testosteronu, jakość nasienia oraz libido - zatem zakładam, że jest to mile widziany efekt u wszystkich mężczyzn.

Panowie i Panie – wiecie co z tym zrobić.

Bawcie się dobrze – ale na własną odpowiedzialność.

Dawkowanie – 400 -600mg na dobę (ps możemy również śmiało celować w 1,2g)

FORSKOLINA

Coleus forskohlii jest ziołem używanym w medycynie ajurwedyjskiej. Może zwiększać poziom cyklicznego monofosforanu adenozy (cAMP) w organizmie

. Może również zwiększyć skuteczność innych suplementów pobudzający cAMP, takich jak kofeina.

Wzrost poziomu cAMP w jądrach prowadzi do wzrostu syntezy testosteronu. W jednym badaniu na mężczyznach z nadwagą odnotowano, że suplementacja *Coleus forskohlii* zwiększa syntezę testosteronu.

Głównym związkiem bioaktywnym występującym w *Coleus forskohlii* jest forskolina. Potrzeba więcej badań, aby potwierdzić idealną dawkę, ale standardowy protokół to 25 mg forskoliny dwa razy dziennie, w odstępie 4 do 6 godzin, łącznie 50 mg / dzień. Większość ekstraktów z *Coleus forskohlii* zawiera 10% forskoliny, w którym to przypadku 25 mg forskoliny przekłada się na 250 mg ekstraktu.

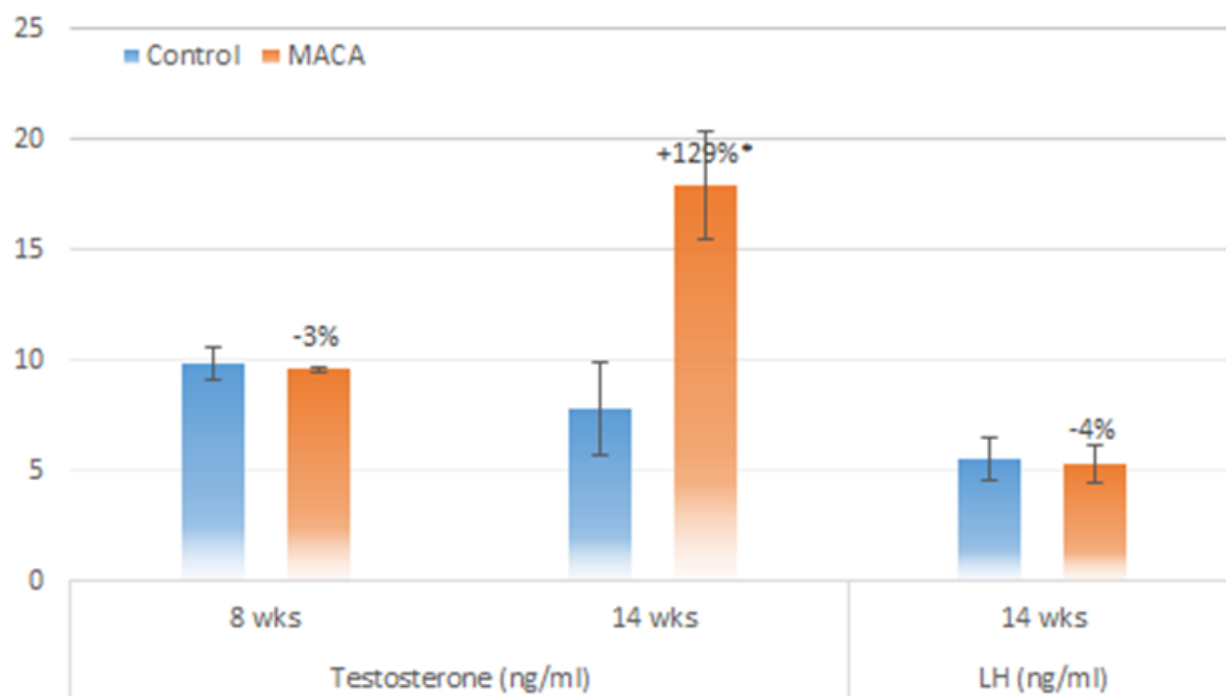
Suplementacja *Coleus forskohlii* nie powinna trwać dłużej niż 12 tygodni, po których następuje 12-tygodniowa przerwa. Wykazano, że krótkotrwałe stosowanie jest bezpieczne, ale potrzebne są dalsze badania, aby określić skutki długoterminowe.

MACA

- Maca jest adaptogenem – wykazuje działanie tonizujące na układ nerwowy
- Znaczna poprawa libido w trakcie suplementacji korzeniem Maca
- Rozszerzenie naczyń krwionośnych
- Poprawa jakości spermy oraz spermatogenezy
- Pobudza rozrost jąder
- Wspomaga działanie SOD – regulując odpowiedź antyoksydacyjną
- Wpływa na ogólny poziom Glutationu
- Obniżenie poziomu IL-6

MACA A TESTOSTERON

- Wzrost produkcji testosteronu
- Przy spożywaniu 12g sproszkowanego korzenia maca dziennie



SERGI MAGIC TESTO STACK

Żeby nie być gołosłownym, zdradzę wam T stack Version 1.0 (obecnie jest mocno poprawiony), ale jak widać w przeciągu 6 mcy, prawie podwoiliśmy poziom T.

Dawkowanie? -> Wróćcie do podcastu i tekstu, wyciągnijcie wnioski i zaadaptujcie do siebie.



Data wykonania badania: 2016-12-30 Wyk.: I				
TESTOSTERON	7.39	ng/ml	2.30-10.30	ng/ml
Data wykonania badania: 2016-12-30 Wyk.:				

Data wykonania badania: 2017-06-14 Wyk.: I				
TESTOSTERON	12.39	ng/ml	2.30-10.30	ng/ml H
Data wykonania badania: 2017-06-14 Wyk.:				

SKŁAD STACKU ?

- Shilajit
- Aszwaganda
- Witamina D
- Cynk
- Eurycoma

- DHEA
- Bor
- Maca

DAWKOWANIE ?

SHILAJIT -> 2X 220MG

ASHWA -> 2X 500MG

WITAMINA D – WG SCHEMATU

CYNK – 75MG

EURYCOMA – 900MG DZIENNIE

DHEA – 25MG DZIENNIE

BOR – 10MG DZIENNIE

MACA – 12G DZIENNIE

LISTA ZAKUPÓW

ASZWAGANDA

7% zawartość witanoidów -> <https://testosterone.pl/apollos-hegemony-ashwagandha>

Nieco delikatniejsza, dla osób bardzo czułych 5% -> <https://testosterone.pl/jarrow-formulas-ashwagandha>

EURYCOMA

<https://testosterone.pl/apollos-hegemony-eurycoma-longjack>

MACA

<https://testosterone.pl/hepatica-maca-6000>

WITAMINA D

<https://testosterone.pl/apollos-hegemony-vitamin-d3-k2-mk7>

BOR

<https://testosterone.pl/now-foods-boron>

MAGNEZ

Taurynian -> <https://testosterone.pl/aliness-taurynian-magnezu-b6>

Treonian - > <https://testosterone.pl/apollos-hegemony-magnesium-l-threonate>

Cytrynian -> <https://testosterone.pl/apollos-hegemony-magnesium-malate>

CYNK

<https://testosterone.pl/apollos-hegemony-z-balance>

SHILAJIT

<https://testosterone.pl/hepatica-shilajt>

FORSKOLINA

<https://testosterone.pl/ah-forskolin-diamond>

OMEGA 3

<https://testosterone.pl/testosterone-pl-omega-3>