

Batti la menopausa maschile con rimedi naturali



Freya Jones

Batti la menopausa maschile con rimedi naturali



Freya Jones

Batti la menopausa maschile con rimedi naturali

L'andropausa, la menopausa maschile, si verifica a seguito del crollo dei livelli di testosterone, l'ormone maschile dominante. Questa funzione ormonale inizia a diminuire gradualmente con l'età degli uomini. A causa di questa condizione, possono presentarsi sintomi come perdita di libido, impotenza e depressione. Circa 18 milioni della popolazione americana maschile è affetta da questo dilemma sulla calante potenza sessuale, colpita dall'abbassamento del livello di

testosterone.

Questa è la guida completa e più completa per affrontare le condizioni della menopausa maschile in modo naturale. La guida tratta ampiamente di cause, opzioni di trattamento e rimedi naturali per la menopausa maschile. Ogni aspetto della menopausa maschile è discusso in termini puramente profani per una migliore comprensione. Ho scritto l'eBook che copre tutti gli aspetti della condizione della menopausa maschile.

L'ebook tratta ampiamente:

Cause della menopausa maschile

Il ruolo del testosterone nella menopausa maschile e nella salute

sessuale

I sintomi della menopausa maschile

Terapia sostitutiva con testosterone e suoi effetti collaterali

Livelli di vasectomia e testosterone

Diabete e basso livello di testosterone

Bodybuilding e dieta per testosterone

Alimenti che contengono alto testosterone

Le migliori opzioni di trattamento per la gestione della menopausa maschile

Le migliori opzioni di trattamento per la gestione della menopausa maschile

Dopo aver esaminato l'eBook, avrai una completa comprensione delle condizioni della menopausa maschile e potrai

consultare il tuo medico in modo informato.

La parte migliore dell'eBook è la sezione "Rimedi naturali". Un uso corretto e continuo dei rimedi naturali descritti nell'eBook farà molto per aumentare il livello di testosterone e gestire efficacemente la menopausa maschile in larga misura. Quei rimedi casalinghi semplici ma molto potenti si dimostrano estremamente utili per le persone con un basso livello di testosterone. La maggior parte dei rimedi naturali suggeriti sono facilmente disponibili ed economici e puoi trovarne molti nella tua stessa cucina.

PS: Puoi persino regalarlo ai tuoi

familiari e amici che hanno attraversato la fase della menopausa maschile. Questo dono inestimabile può essere molto utile per loro in quanto può mostrare loro il modo di condurre una vita normale e avere una completa tranquillità.

Contenuto:

- 1. Menopausa maschile: una panoramica**
- 2. Sintomi della menopausa maschile**
- 3. Le cause**
- 4. Menopausa e depressione maschili**
- 5. Terapia sostitutiva con testosterone**
- 6. Effetti collaterali della terapia**

sostitutiva con testosterone

- 7. Cosa può fare il testosterone?**
- 8. Livelli normali di testosterone negli uomini**
- 9. Cause di basso livello di testosterone**
- 0. Sintomi di basso livello di testosterone**
- 1. Test del testosterone**
- 2. Livelli di vasectomia e testosterone**
- 3. Diabete e basso livello di testosterone**
- 4. Complicanze del testosterone basso**
- 5. Come aumentare il livello di testosterone**

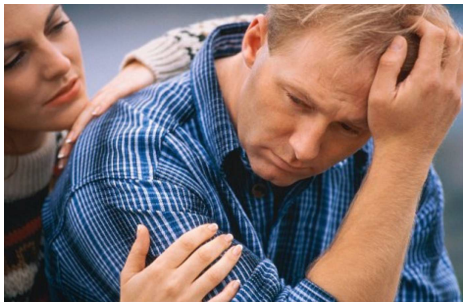
- 6. Opzioni di trattamento**
- 7. Patch di testosterone**
- 8. Dieta e Testosterone**
- 9. Bodybuilding e dieta per testosterone**
- 10. Alimenti ad alto contenuto di testosterone**
- 11. Rimedi naturali**

Menopausa maschile: una panoramica

Tutti hanno sentito parlare della menopausa femminile, ma si sa molto poco della menopausa maschile. La maggior parte dei consigli dietro questo è ancora teorico, ma i medici stanno iniziando a notare diversi schemi.

Naturalmente, poiché la condizione non è davvero ben documentata, vi è un certo disaccordo al riguardo. Tuttavia, le prove si stanno accumulando a sostegno della teoria. Questo può spiegare molti dei sintomi che gli uomini hanno vissuto per anni senza spiegazioni.

Gli uomini non hanno periodi naturalmente, quindi i medici ritengono che la loro forma di menopausa sia in realtà una diminuzione del testosterone in un maschio. Quando il loro testosterone diminuisce, possono sperimentare cose come aumento della fatica, sensazione di debolezza, depressione e mancanza di desiderio sessuale. I sintomi sembrano notevolmente simili a quelli che le donne sperimentano in menopausa.



In realtà, la versione maschile della menopausa può essere più difficile da individuare perché è possibile specificare quando un periodo termina su una donna. Il declino del testosterone è un processo molto più lento e in realtà non inibisce la capacità dell'uomo di produrre sperma. Sembra che la funzione della menopausa sia molto diversa per uomini e donne.

Il trattamento della menopausa maschile

era quasi sconosciuto fino a poco tempo fa. Ora è riconosciuto che le donne non sono le sole a soffrire degli effetti del cambiamento degli ormoni. I medici stanno notando sempre più che i loro pazienti maschi stanno segnalando sintomi simili a quelli riportati dalle donne che attraversano la menopausa femminile.

Non vi è dubbio che la produzione di testosterone diminuisce con l'età degli uomini. Insieme a questo, molti uomini manifestano sintomi come debolezza, affaticamento, riduzione del desiderio sessuale, difficoltà di erezione, irritabilità e depressione e mancanza di interesse per la vita in generale. Gli

uomini mantengono spesso la capacità di rendere bene il testosterone nella vecchiaia e per questo motivo non esiste un periodo ben definito come per le donne. Questo declino del testosterone tende ad accadere dagli anni Quaranta in poi.

Sintomi della menopausa maschile

I sintomi possono variare, ma la maggior parte degli uomini sperimenterà una diminuzione della libido (desiderio sessuale), nonché disfunzione erettile, sudorazione calda e una riduzione dei peli del corpo. Depressione, disturbi del sonno, fluttuazioni dell'umore sono anche sintomi della menopausa

maschile. Un'altra sensazione psicologica principale che un uomo attraversa durante e dopo la menopausa precoce è una sensazione di inutilità. È importante notare, tuttavia, che i sintomi elencati possono essere causati da altre malattie fisiche diverse dalla menopausa.

I sintomi sono diversi per ogni individuo e possono includere alcuni sintomi meno comuni non elencati qui. Poiché la menopausa maschile è graduale, tenere d'occhio i sintomi di cui sopra è essenziale. Ciò contribuirà a ridurre i sintomi della menopausa maschile. Dormire adeguatamente, trovare piacevoli hobby, esercizio fisico e

un'alimentazione sana può anche aiutare ad alleviare i sintomi della menopausa maschile.



Come la sua controparte femminile, l'uomo in "menopausa" può sperimentare sbalzi d'umore o irritabilità, perdita di capelli, perdita di densità ossea, insonnia, aumento di peso a causa del mutamento del metabolismo e vari problemi sessuali come declino della libido, difficoltà a raggiungere o mantenere l'erezione, meno di erezioni rigide e sensazione ridotta. Tuttavia, per

un paio di ragioni, la menopausa maschile non ha ricevuto la stessa attenzione della menopausa femminile, né è stato facile aiutare a gestire i sintomi. Quando una donna sperimenta la menopausa, il segno più evidente della sua fertilità - il suo ciclo mensile - cessa. Questo è ovvio e misurabile. Inoltre, le donne sono generalmente più aperte a discutere di problemi e sono disposte a chiedere aiuto a professionisti e colleghi. I sintomi maschili, d'altra parte, sono generalmente sottili e meno evidenti. Inoltre, ci si aspetta che gli uomini mantengano un atteggiamento stoico nei confronti dei problemi che potrebbero avere. Gli uomini hanno meno

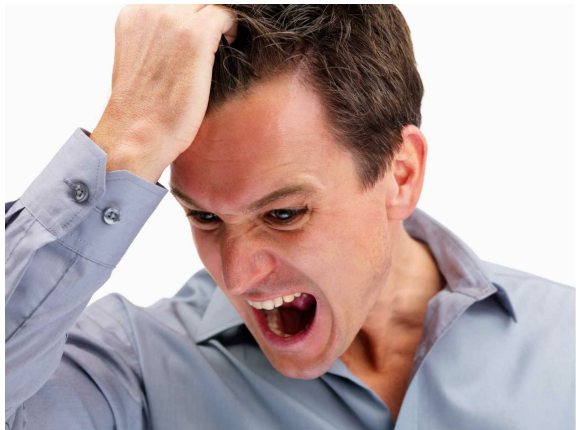
probabilità di consultare i propri medici in merito a sintomi che non sembrano potenzialmente letali. È un peccato che la menopausa maschile non sia affrontata con i medici, poiché ci sono passi che un uomo può fare per rendere più confortevole la sua transizione nei suoi anni d'oro.

Naturalmente, ci sono molti sintomi diversi che accompagnano la menopausa maschile. Alcuni dei sintomi più comuni includono la mancanza di appetito sessuale, la riduzione delle dimensioni del testicolo, la malattia mentale e, naturalmente, la depressione della menopausa maschile. Esistono diversi modi in cui questo tipo di depressione può essere trattato, ma prima devi assicurarti di ciò che è veramente alla base della depressione della menopausa. È un dato di fatto, potrebbe non essere affatto una mancanza di testosterone.

Le cause

Si dice che tre fattori causino questa crisi della menopausa maschile. La fluttuazione del testosterone viene prima. Il testosterone o gli ormoni maschili riducono gradualmente la sua produzione quando un uomo è invecchiato, e anche una cattiva alimentazione e l'esercizio fisico innescano tale riduzione.

In secondo luogo, i cambiamenti nella biochimica del cervello riducono l'offerta di neurotrasmettitori causando così un aumento delle emozioni negative come rabbia, impazienza e ostilità.



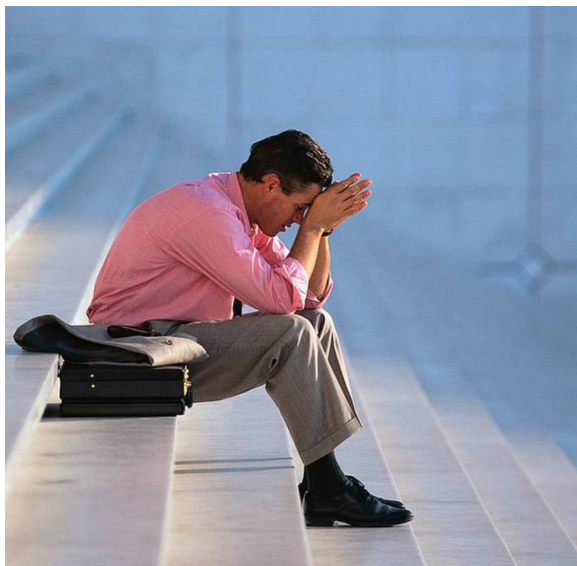
E il terzo e più risolvibile è l'adesione al livello di stress. Ciò può essere dovuto al consumo di alcol o a uno stress psicologico. Il modo in cui si gestisce questa condizione influisce notevolmente nel affrontarla. Trattare la menopausa maschile con una prospettiva

positiva la rende sopportabile e certamente non così ripugnante in quanto è già etichettata come tale.

Menopausa e depressione maschili

Sebbene non sia ampiamente discusso, la menopausa maschile è un vero problema per molti uomini. Circa il 40% degli uomini tra i 40, i 50 e i 60 anni soffre di qualche forma di menopausa maschile. La depressione maschile associata alla menopausa maschile può essere difficile da diagnosticare. Prima di tutto, i sintomi della depressione derivanti dalla menopausa maschile sono diversi dai sintomi della depressione tradizionale.

Inoltre, una grande percentuale di uomini è riluttante a discutere dei propri sentimenti, temendo di essere guardati in basso o ridicolizzati.



Proprio come le donne, gli uomini vivono una fase simile alla menopausa

femminile. Con l'età degli uomini, i livelli di ormoni prodotti dal corpo di un uomo diminuiscono gradualmente. Ciò può avere un grave impatto sul corpo, sullo stato emotivo e sul comportamento sessuale del maschio.

Gli uomini che soffrono di depressione maschile tendono ad essere irritabili, difensivi e arrabbiati. Possono anche essere irrequieti e agitati, consumati con insicurezza. A differenza della normale depressione, non dormono troppo. Invece, dormono troppo poco, aumentando la loro irritabilità. Possono anche essere sospettosi degli altri e ritenere che la loro situazione sarebbe migliorata se le altre persone si

preoccupassero solo di più di loro.

Un altro problema associato alla menopausa maschile e alla depressione è la disfunzione sessuale. Se un uomo ha problemi con la propria autostima e autostima, l'impotenza sessuale può provocare sentimenti più negativi. Mentre questo può essere un problema facilmente corretto, molti uomini non cercano aiuto medico. In generale, gli uomini sono molto riluttanti a discutere dell'impotenza sessuale con il proprio medico. Questa riluttanza prolunga solo la situazione, creando un ciclo di depressione.



Se questa depressione non viene curata, può portare a gravi conseguenze. Gli studi hanno dimostrato che il tasso di suicidi per gli uomini di mezza età è tre volte superiore alla norma nazionale. Per gli uomini di età pari o superiore a 65 anni, il tasso di suicidi è sette volte superiore alla norma nazionale.

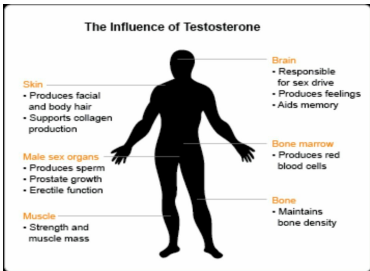
Come puoi vedere, è fondamentale che gli uomini che avvertono i sintomi della depressione maschile chiedano un aiuto

medico immediato. Tieni presente che può richiedere molto tempo per ricevere una diagnosi di depressione maschile, ma nel frattempo riceverai aiuto con i tuoi sintomi. Se prendi un appuntamento per parlare con il tuo medico e scopri che il tuo dottore è sprezzante, fissa un appuntamento per vedere un altro medico.

La depressione derivante dalla menopausa maschile è una condizione medica molto reale e grave che può essere trattata con successo. Tutto ciò che serve è il giusto medico e la persistenza.

Terapia sostitutiva con testosterone

In molti casi, la sostituzione del testosterone negli uomini con andropausa può essere altamente efficace e benefica. Naturalmente non è per tutti gli uomini, anche quelli che mostrano sintomi possono avere altri problemi di salute alla radice di tutto. Tuttavia dovresti discutere con il tuo medico se saresti un buon candidato per la terapia sostitutiva con testosterone.



Cosa devo aspettarmi dalla sostituzione del testosterone?

In vari studi clinici, sono state riportate ottime risposte al testosterone per gli uomini con basso livello di testosterone e comprendono:

- * Miglioramento dell'umore e del senso di benessere
- * Diminuzione della rabbia, irritabilità, tristezza, stanchezza, nervosismo
- * Migliore qualità del sonno

* Libido e prestazione sessuale migliorati

* Un aumento della massa magra, un calo della massa grassa

* Un aumento della forza muscolare (impugnatura, estremità superiori e inferiori)

* Potenzialmente, una diminuzione del rischio di malattie cardiache

Con la terapia con testosterone, l'atteggiamento di una persona migliora, rafforzando l'autostima e la fiducia in se stessi sul lavoro, nonché una maggiore energia a casa e nelle attività sociali. La maggior parte degli uomini si sentirà più vigorosa, sperimenterà livelli di energia migliorati, umore, concentrazione,

cognizione, libido, prestazioni sessuali e un generale senso di benessere. Questi effetti si manifestano generalmente entro 3-6 settimane. Altri potenziali benefici includono il mantenimento o il miglioramento della densità ossea, una migliore composizione corporea, la massa muscolare e la forza muscolare, nonché il miglioramento delle capacità visive-spaziali.

Effetti collaterali della terapia sostitutiva con testosterone

Probabilmente gli effetti più pericolosi della terapia sostitutiva con testosterone sono gli effetti sulla malattia della

prostata. Senza saperlo, molti uomini hanno un carcinoma della prostata piccolo che probabilmente non produrrà mai sintomi. Il testosterone può effettivamente far crescere i tumori della prostata, quindi uno degli effetti collaterali della terapia sostitutiva del testosterone sarebbe che potrebbe causare il rafforzamento del carcinoma prostatico inosservato. Il testosterone è anche noto per peggiorare un ingrossamento non canceroso della prostata chiamato iperplasia prostatica benigna.



La terapia sostitutiva con testosterone deve essere presa solo per gli uomini che hanno superato esami del sangue che dimostrano di avere bassi livelli di testosterone in quanto non hanno patologie prostatiche. Qualunque sia la situazione, gli uomini che assumono testosterone devono essere controllati frequentemente per il cancro alla prostata. Questi test possono rilevare il

cancro nelle sue fasi iniziali, rendendo il problema molto più facile da affrontare e curabile.

Per coloro che hanno una disfunzione erettile causata da bassi livelli anormali di testosterone rispetto alla terapia sostitutiva con testosterone può essere la cosa giusta per te. Il testosterone funziona correggendo una carenza ormonale e non si occupa direttamente dei livelli ormonali nel corpo. Le forme in cui il testosterone può essere assunto sono: pillole, cerotti, creme e / o iniezioni topiche. Alcuni degli effetti collaterali includono: disfunzioni epatiche, aumento della conta dei globuli rossi, aumento del rischio di

ictus e ingrossamento della prostata.

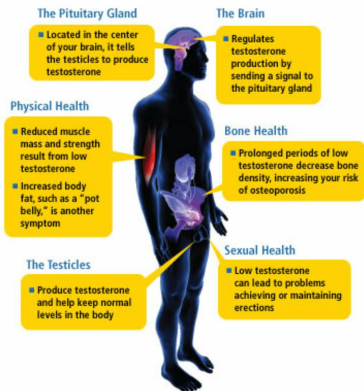
Cosa può fare il testosterone?

Dal momento che si trova in uomini e donne, svolge un ruolo importante nella salute umana. Tuttavia, è disponibile in un dosaggio molto più basso nelle donne rispetto agli uomini. Ci sono molte cose che può fare al tuo corpo. Qui ce ne sono un po':

Come effetto anabolico, il testosterone può aiutare con la crescita della massa muscolare e aumentare la forza. Per questo, molte persone che desiderano migliorare la struttura muscolare del proprio corpo assumono integratori di

testosterone.

Può anche aiutare ad aumentare la densità ossea e la forza di essi. Supplementi di testosterone nelle donne anziane, ad esempio, che hanno attraversato la menopausa possono aiutare a fornire più forza per indebolire le ossa.



Può anche aiutare con la crescita in

altezza dell'individuo e la maturazione ossea.

Per gli uomini, il testosterone aiuta con la maturazione degli organi sessuali tra cui il pene e lo scroto nel feto, nonché durante la pubertà in seguito nella vita.

Nella pubertà, il testosterone può essere responsabile dell'approfondimento della voce maschile e della crescita dei peli sul corpo, in particolare sul viso e sul petto.

Negli individui transessuali, il testosterone può essere somministrato al sesso opposto per aiutare a fornire caratteristiche a questi individui del sesso opposto. Possono assumere il potenziamento del testosterone (per il transgender da femmina a maschio) o i farmaci che riducono la produzione di testosterone (per il transgender da maschio a femmina).

Puoi vedere le occorrenze del testosterone aumentare durante la pubertà in diversi modi. L'odore del corpo è un'indicazione della pubertà e dell'aumento del testosterone. Inoltre, la formazione di peli pubici, peli ascellari,

sbalzi di crescita durante questo periodo, pelle più grassa di quanto non fosse, acne e persino labbro superiore e capelli di basette sono tutti segni di un aumento dei livelli di testosterone nel corpo.

Ci sono anche molte ragioni per cui potresti aver bisogno di un trattamento con testosterone. Il primo testosterone fu rimosso da un toro nel 1935 e da allora, ci sono stati molti modi in cui può essere prodotto farmaceuticamente. Oggi, può essere acquistato in diverse forme tra cui testosterone cypionate ed enanthate in un olio che viene iniettato nel corpo, in compresse di metiltestosterone che vengono utilizzate

per uso orale e persino cerotti cutanei.

Ma perché viene usato? Esistono diverse condizioni che possono trarne beneficio. Questi includono gli usi del testosterone per trattare gli uomini che hanno poco o nessun livello naturale di testosterone nel loro corpo. Ciò contribuirà ad alleviare l'ansia, la depressione e persino la stanchezza. Altri benefici potrebbero richiedere più tempo.

Ma ci sono altre condizioni in cui il testosterone può essere somministrato. Questi includono infertilità, ingrossamento del pene, aumento di altezza, osteoporosi e disfunzione erettile. Può anche aiutare a invertire

l'anemia, essere utilizzato come stimolazione dell'appetito e anche per stimolare la crescita del midollo osseo. In alcune persone, è anche un modo per combattere i segni della vecchiaia.

Ci sono molte condizioni in cui i trattamenti con testosterone possono aiutare. Ma ce ne sono altri che possono ferire anche il corpo. Gli steroidi anabolizzanti come l'uso di testosterone possono aumentare le dimensioni dei muscoli e della forza, ma sono stati utilizzati in modo improprio per consentire un farmaco che migliora le prestazioni. E, per questo motivo, gli Stati Uniti hanno reso il testosterone una sostanza controllata. Ciò deriva da

polemiche, ma può essere più di questo. L'uso eccessivo di questo trattamento da parte di individui che cercano di rafforzare i muscoli può avere anche gravi implicazioni.

Le persone che hanno bisogno o usano il testosterone dovranno collaborare con un medico nel tempo per realizzare davvero il pieno potenziale di questo trattamento. Naturalmente presente o no, è necessario che le persone lo usino saggiamente.

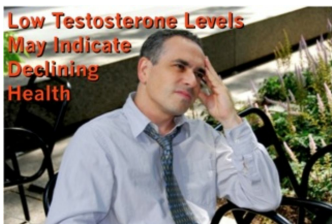
Livelli normali di testosterone negli uomini

I sintomi di affaticamento, bassa energia, depressione e un desiderio sessuale ridotto potrebbero essere tutti un segno che soffri di bassi livelli di testosterone. Dopo i 50 anni, molti ragazzi sperimentano livelli inferiori a quelli che sarebbero considerati normali livelli di testosterone negli uomini.

Livelli normali di testosterone negli uomini possono essere trovati anche nei ragazzi di età inferiore ai trenta. A circa trent'anni, tuttavia, i livelli di

produzione di testosterone iniziano a diminuire, il che può provocare alcuni dei sintomi di andropausa (altrimenti noto come menopausa maschile).

A volte, i livelli di testosterone nel corpo maschile possono scendere fino al 2% ogni anno dopo i trent'anni.



L'anno scorso circa 600.000 uomini di età pari o superiore a 45 anni hanno usato una qualche forma di testosterone per prescrivere per innalzare il livello dell'ormone sessuale nei loro corpi ai

normali livelli di testosterone negli uomini e il numero aumenta ogni anno.

Un modo per riportare la produzione di testosterone a livelli sani è l'utilizzo del testosterone orale. Sono disponibili preparazioni orali modificate e non modificate del testosterone, sebbene aumenti nei test di funzionalità epatica e anomalie alla scansione epatica e alla biopsia siano relativamente comuni nei pazienti che assumono testosterone orale.

Nonostante ciò, molti ragazzi che desiderano tornare ai normali livelli di testosterone negli uomini continuano a usare il testosterone orale, poiché questi metodi costituiscono circa un terzo delle

prescrizioni di testosterone compilate negli Stati Uniti.

Il testosterone non modificato viene rapidamente assorbito dal fegato, rendendo difficile raggiungere concentrazioni sieriche soddisfacenti. Gli alchiltestosteroni 17-alfa modificati, come methyltestosterone o fluoxymesterone, richiedono anche dosi relativamente elevate che devono essere assunte più volte al giorno.

Un altro trattamento che può aiutare ad aumentare i livelli di testosterone negli uomini è l'uso di pellet di testosterone. Le pastiglie di testosterone sono prescritte da un medico e vengono impiantate dal medico sotto la pelle attraverso una piccola incisione. I loro effetti possono durare da tre a quattro mesi e talvolta possono durare fino a sei mesi.

Le pastiglie di testosterone sono sempre monitorate dal medico curante, al fine di garantirne la corretta somministrazione e monitorare eventuali effetti collaterali.

Alcune forme di pellet di testosterone

includono Testopel e Organen. In precedenza, l'ex marchio di pellet di testosterone poteva essere acquistato solo in Europa, ma da allora è stato approvato dalla FDA e ora può essere prescritto da medici negli Stati Uniti.



Ci possono essere effetti collaterali dannosi quando si usano medicinali per riguadagnare normali livelli di testosterone negli uomini. Questi effetti collaterali sono possibili per tutti i trattamenti con testosterone, inclusi

testosterone orale e granuli di testosterone.

Possono includere crescita anormale dei capelli, acne, ansia, disturbi della coagulazione del sangue, riduzione del numero di spermatozoi, depressione, ingrossamento del seno negli uomini, ritenzione idrica e gonfiore, erezioni frequenti e prolungate, mal di testa, aumento dei livelli di colesterolo, aumento o diminuzione del desiderio sessuale, infiammazione e dolore al sito del pellet, disturbi epatici, calvizie maschile, nausea, formicolio o formicolio e ingiallimento della pelle e degli occhi.

Molti uomini che stanno invecchiando

stanno ora cercando di riguadagnare i normali livelli di testosterone negli uomini che avevano durante la loro giovinezza. Esistono vari modi per raggiungere questo obiettivo oltre all'uso del testosterone orale e delle pastiglie di testosterone.

Cause di basso livello di testosterone

Sebbene le cause del basso livello di testosterone possano essere molto tecniche e difficili da comprendere quando si impiega il gergo medico, cercherò di spiegare perché alcuni uomini sono a corto di testosterone, mantenendo il gergo al minimo.

La causa del basso livello di testosterone è quando i testicoli producono meno testosterone. Avere un basso livello di testosterone è un sottoprodotto di complessi cambiamenti

fisiologici, ormonali e chimici.

Il basso livello di testosterone inizia con una complessa catena di segnali che inizia nel cervello. Questa catena è chiamata asse ipotalamico-ipofisi-gonadico in cui viene innescata una sequenza fisiologica di eventi molto intricata. La produzione di due ormoni da parte della ghiandola pituitaria e dell'ipotalamo diminuisce causando una riduzione della produzione di testosterone nelle cellule di Leydig dei testicoli.



Queste cause di basso livello di testosterone possono derivare da danni all'ipotalamo, alla ghiandola pituitaria o ai testicoli che inibiscono la produzione di ormoni. Gli eventi della vita naturale spesso lo rendono un evento difficile da evitare.

Le cause del basso livello di testosterone che si verificano negli uomini possono anche essere il risultato del proprio stile di vita. Mancanza di

esercizio fisico, dieta non salutare, fumo e consumo eccessivo sono tutte cause di basso livello di testosterone che possono essere modificate cambiando le proprie abitudini di vita. Questi fattori sono responsabili di alcuni dei suddetti danni alla ghiandola.

Le cause del basso livello di testosterone sono complesse e possono essere comprese solo in termini generali dal profano. Tuttavia, è possibile adottare misure chiare per porre rimedio alla situazione in cui un uomo ha un basso livello di testosterone, riducendo così i problemi sessuali indesiderati nella seconda metà della vita.

Sintomi di basso livello di testosterone

Il basso livello di testosterone è spesso accompagnato da un desiderio sessuale inferiore al previsto, disfunzione erettile, bassa densità ossea e c'è anche la possibilità di disturbi del sonno, umore depresso, prestazioni fisiche ridotte e una costante sensazione di stanchezza. Tutte queste cose tendono a far sentire meno un uomo. Il basso livello di testosterone è quindi un problema serio e dovrebbe essere trattato prontamente.

La profondità dei sintomi del basso

livello di testosterone dipende da quanto è basso il livello. In altre parole, un basso livello di testosterone può portare a una mancanza di energia su base giornaliera. In che modo il livello di energia diminuisce corrisponde direttamente a quanto è basso il livello di testosterone. Se la tua libido è bassa ma c'è ancora un certo interesse sessuale nella tua psiche, potrebbe peggiorare se il livello di testosterone si abbassa. Ulteriori sintomi di basso livello di testosterone includono disfunzione erettile nella parte inferiore della scala, perdita di peli sul viso e peli del corpo e aumento del grasso corporeo. Inevitabilmente sembra corrispondere alla nostra immagine stereotipata di un

vecchio.



La T bassa, un'altra espressione che significa basso livello di testosterone, diminuisce in tutte le persone con l'avanzare dell'età. Mentre generalmente pensiamo alle donne come affette da osteoporosi, che sta diminuendo la densità ossea, la realtà è che una percentuale di uomini soffre anche di

osteoporosi e di solito questo è direttamente proporzionale alla diminuzione dei loro livelli di testosterone

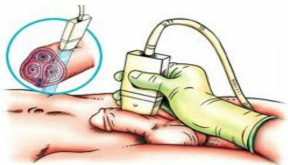
Il basso livello di testosterone è spesso considerato 300mg / dl di testosterone totale e meno di 6 ng / dL di testosterone libero. L'unico modo per saperlo con certezza è ovviamente attraverso i test di laboratorio.

Test del testosterone

I test del testosterone vengono eseguiti per misurare il livello di testosterone nel tuo corpo. Questi test sono generalmente di due tipi: esami del sangue e test della saliva. I test del testosterone sono importanti per diagnosticare e curare alcune sindromi e malattie associate alla carenza di testosterone. Questi test vengono effettuati per valutare ambigue caratteristiche sessuali, pubertà precoce, irsutismo e mascolinizzazione, sindromi virilizzanti nella donna, infertilità nel maschio e tumori rari dell'ovaio e del

testicolo.

I test del testosterone vengono eseguiti in laboratorio su campioni di sangue prelevati dal corpo. Questi campioni di sangue vengono generalmente raccolti al mattino, poiché i livelli di testosterone sono più elevati durante le ore del mattino. La maggior parte dei test di testosterone in laboratorio misura il testosterone totale, come la somma di testosterone legato e libero nel corpo. L'analisi del sangue più accurata è la dialisi in equilibrio, che misura i testosteroni liberi più una porzione dei testosteroni legati all'albumina.



Ci sono alcuni kit di test del testosterone fai-da-te disponibili nei negozi e nei siti online. Misurano il livello di testosterone nella saliva. Questi test sono utili per le persone anziane e coloro che si sottopongono a terapie sostitutive del testosterone. Oltre ai livelli di testosterone, i test sugli ormoni della saliva forniscono anche informazioni sui livelli di altri ormoni come DHEA, cortisolo e progesterone.

I test del testosterone a casa sono per lo più semplici: raccogli la saliva in provette fornite con i kit in determinati

momenti della giornata. Quindi compili un semplice modulo e spedisce l'esempio insieme al modulo in un mailer indirizzato prepagato. I risultati si ottengono generalmente in circa 10-15 giorni. Un kit completo di test per il testosterone a casa è disponibile da \$ 55 a \$ 80.

I principali vantaggi dei test sugli ormoni salivari comprendono la raccolta a basso costo, privata e conveniente e la raccolta di più campioni senza passare l'intera giornata in laboratorio. Il testosterone di solito segue i ritmi circadiani, quindi più raccolte di campioni consentono una valutazione più precisa e accurata delle fluttuazioni

del ritmo. I livelli normali di testosterone vanno da 300 a 1.200 ng / dL negli uomini, da 30 a 95 ng / dL nelle donne, meno di 100 ng / dL nei ragazzi pre-puberali e meno di 40 ng / dL nelle ragazze pre-puberali. Livelli aumentati di testosterone sono indicativi di precocità sessuale, infezione virale di encefalite, tumori che coinvolgono le ghiandole surrenali, tumori testicolari, produzione eccessiva di tiroide (ipertiroidismo) e sindromi da resistenza al testosterone. Diminuzione dei livelli di testosterone indicano sindrome di Klinefelter, deficit cromosomico, ipogonadismo primario e secondario e sindrome di down.

Livelli di vasectomia e testosterone

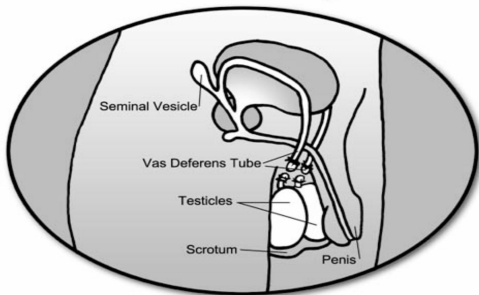
Molti uomini che diventano naturalmente carenti di testosterone riflettono sulla relazione tra avere una vasectomia e livelli di testosterone se pensano di aumentare i loro livelli di testosterone con la terapia sostitutiva del testosterone.

La connessione tra vasectomia e produzione di testosterone può influenzare la loro decisione se avere o meno una vasectomia.

La correlazione tra avere una vasectomia e livelli di testosterone è in qualche modo controversa. Anche se alcuni fatti sulla relazione tra

vasectomia e produzione di testosterone sembrano essere comunemente accettati, altri studi sui livelli di vasectomia e testosterone hanno raggiunto conclusioni diverse.

Vasectomy



La ricerca sulla questione, tuttavia, generalmente concorda sul fatto che se esiste una correlazione tra i livelli di vasectomia e testosterone, probabilmente non è negativo. Cioè, le

vasectomie non fanno diminuire la produzione di testosterone.

Alcune ricerche riguardanti la vasectomia e i livelli di testosterone non mostrano alcun cambiamento nel livello ormonale nel sangue.

Un legame tra il cancro alla prostata e la quantità di testosterone nel sangue fa luce sull'argomento. L'associazione tra cancro alla prostata e ricerca sulla produzione di vasectomia e testosterone è imprecisa.

Per gli uomini che hanno già il cancro alla prostata, l'aumento del testosterone fa progredire la condizione. Una maggiore incidenza di uomini che hanno avuto vasectomie con carcinoma della

prostata indica una maggiore relazione tra coloro che hanno avuto un aumento della produzione di vasectomia e testosterone.

Nel 1993 sono stati condotti due grandi progetti di ricerca riguardanti vasectomia e livelli di testosterone. In uno, 10.000 uomini che avevano avuto una vasectomia avevano una probabilità 1,5 volte maggiore di contrarre il cancro alla prostata. L'altro studio sui livelli di vasectomia e testosterone è giunto alla stessa conclusione.



Ma nel giugno del 1999 uno studio sulla vasectomia e la produzione di testosterone ha mostrato che non vi era alcuna differenza nel numero di persone che avevano avuto vasectomie quando venivano esaminate le vittime del cancro alla prostata.

Dopo la vasectomia, l'apparente mancanza di cambiamenti nella produzione di testosterone previene

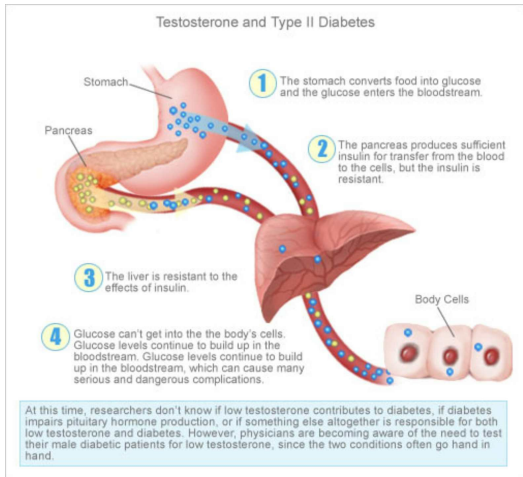
qualsiasi perdita di capacità sessuali da parte dell'uomo. L'intervento non influenza né il successivo desiderio di sesso da parte di un uomo né la frequenza con cui può eseguirlo.

In conclusione, è stato dimostrato che la variazione della produzione di vasectomia e testosterone è probabilmente abbastanza piccola nella maggior parte dei casi da rendere la vasectomia una procedura sicura da intraprendere.

Diabete e basso livello di testosterone

Il diabete di tipo II sta raggiungendo proporzioni epidemiche in questo paese. Ci sono molte teorie sulla ragione di questo fenomeno, ma pochi non saranno d'accordo sul fatto che i livelli crescenti di obesità abbiano un ruolo. Molte persone non si rendono conto, tuttavia, che quando si tratta di uomini con diabete, ci sono problemi ormonali in gioco. Uno su tre uomini con diabete di tipo II ha un basso livello di testosterone. In effetti, gli uomini con diabete hanno molte più probabilità di

avere un basso livello di testosterone rispetto agli uomini senza diabete.



Mentre gli uomini invecchiano oltre i 40 anni, sperimentano un declino del testosterone sierico - di solito circa l'1-2% all'anno. Questa caduta può avere un impatto sugli aspetti fisici, sessuali e / o

psicologici della salute degli uomini. Un ruolo importante del testosterone è la regolazione della massa grassa e della massa muscolare magra. Man mano che i livelli di testosterone diminuiscono, anche la massa muscolare magra aumenta e la massa grassa aumenta. Gli studi hanno dimostrato che tra i 25-65 anni, l'uomo medio perderà oltre 25 libbre di muscolo magro e guadagnerà almeno 25 libbre di grasso. Questa massa grassa extra si deposita spesso nell'addome - dentro e intorno agli organi addominali. Questo grasso viscerale ha importanti implicazioni in termini di salute metabolica.

Questo grasso viscerale non solo immagazzina grasso, ma rilascia anche ormoni e altri messaggeri chimici che portano a una condizione chiamata insulino-resistenza. Questa insulino-resistenza (IR) è definita come una risposta biologica ridotta all'insulina - è un disordine di insufficiente efficacia dell'insulina. L'obesità è la causa più comune di IR e IR è un precursore comune del diabete. Quindi è facile vedere che qualsiasi terapia che aiuta a ridurre questo grasso viscerale e addominale avrà probabilmente un effetto positivo sull'IR e contribuirà a ridurre la possibilità di contrarre il

diabete.



È chiaro da molti studi che la terapia con testosterone negli uomini ipogonadici porta a risultati positivi nella composizione corporea - perdita di massa grassa e aumento della massa muscolare magra. Alcuni studi hanno persino dimostrato una riduzione della resistenza all'insulina associata alla terapia con testosterone. Non è chiaro se questo miglioramento dell'IR sia dovuto interamente ai cambiamenti nella

composizione corporea, o forse il Testosterone stesso potrebbe avere un ruolo nella sensibilità all'insulina. Sono necessari ulteriori studi.

L'intera relazione tra diabete, testosterone e obesità è complessa. Ad esempio, non tutti con bassi livelli di testosterone diventano obesi e non tutte le persone obese sviluppano il diabete. Ma con l'elevata prevalenza di testosterone basso negli uomini diabetici, molti medici ritengono che tutti gli uomini con diabete debbano essere sottoposti a screening per testosterone basso. Se viene trovato un basso livello di testosterone, il paziente e il suo medico possono prendere una

decisione informata sulla terapia con testosterone.

Diabete e basso livello di testosterone

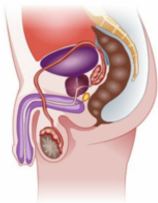
Molti uomini ritengono che i cambiamenti nel loro umore o nelle loro capacità fisiche siano indicatori che finalmente sono arrivati i giorni dell'invecchiamento. Quello che non sanno è che molti sintomi che sembrano effetti dell'invecchiamento sono in realtà segni di riduzione dei livelli di testosterone.

Gli uomini hanno spesso l'idea sbagliata che bassi livelli di testosterone si manifestino solo attraverso una bassa libido o perdita di capelli, ma questi

sono solo un paio delle complicazioni del basso livello di testosterone.

Physiological Role of Testosterone - Effects on Sexual Organs

Testosterone plays a crucial role in the health and wellbeing of our bodies



Testosterone is involved in:

- Erectile function
- Development of the genitals at puberty
- Growth of pubic hair
- The production of sperm

Depressione e testosterone:

Il testosterone è un ormone che influenza l'umore, l'energia, il peso e l'eccitazione sessuale. Questi sono i fattori chiave che contribuiscono al benessere delle persone e alla disposizione generale. Quando i livelli di testosterone negli uomini diminuiscono, a partire dalla

metà alla fine degli anni trenta, la depressione è molto comune.

Gli uomini che iniziano a sperimentare sbalzi d'umore da lievi a gravi, scarse prestazioni mentali e fisiche o solo una visione acida della vita mostrano spesso segni di complicanze del basso livello di testosterone. Mentre affrontano questi problemi, molti uomini hanno difficoltà a svolgere il proprio ruolo di padre, amante e uomo d'affari.

Disfunzione erettile e Testosterone:

Le lamentele familiari di molti uomini anziani sono cambiamenti nelle loro relazioni sessuali. Ci sono paralleli definiti tra disfunzione erettile e livelli di testosterone. Non essere in grado di

esibirsi sessualmente o non essere in grado di avere la resistenza di volte prima è una delle complicazioni più comuni del basso livello di testosterone. Molti uomini perdono il desiderio che una volta dovevano impegnarsi in attività sessuali e vedono un rapido declino della loro capacità di connettersi sessualmente con i loro partner.

Strettamente correlata alla disfunzione sessuale ed erettile è l'immagine di sé. La depressione causata da bassi livelli di testosterone può contribuire all'aumento di peso, riducendo così l'immagine di sé. Il testosterone aiuta a regolare la distribuzione del grasso,

quindi quando ci sono cadute in quantità di grasso di testosterone è probabile che inizi a raccogliere in determinate aree. In molti uomini questo accade nella zona dell'addome.



Si sviluppa debolezza muscolare e si assesta solo una generale mancanza di energia. Un peso extra indesiderato e la mancanza di energia da esercitare per

liberarsene rappresentano un problema per molti uomini con questa condizione. Queste cose associate alla depressione sono la ragione per cui molti uomini sentono di aver colpito la temuta crisi della mezza età.

Gli studi hanno dimostrato che una diminuzione dei livelli di testosterone può attribuire allo sviluppo dell'insulino-resistenza e che gli uomini con diabete hanno una quantità inferiore di testosterone libero e totale rispetto agli uomini senza diabete. Una nuova ricerca ha anche dimostrato che gli uomini diabetici con livelli estremamente bassi di testosterone sono più inclini a sviluppare l'aterosclerosi

(indurimento dell'arteria), che può portare ad attacchi di cuore.

Con tali gravi complicazioni del basso livello di testosterone è spaventoso pensare che circa 13 milioni di uomini negli Stati Uniti abbiano questo problema, ma solo un semplice 10% riceve un trattamento per questo. Ciò significa che un amico, un coniuge, un padre o uno zio che conosci probabilmente soffre di questa silenziosa nemesis e non ha idea che siano sintomatici. Se sei un uomo che sente che stai sperimentando complicazioni del basso livello di testosterone, è a tuo vantaggio cercare un medico.

Come aumentare il livello di testosterone

Milioni di uomini in tutto il mondo vogliono sapere come aumentare il testosterone. Forse il motivo principale per cui gli uomini vogliono sapere questo è migliorare la loro vita sessuale. Per un bodybuilder o un atleta, d'altra parte, imparare come aumentare il livello di testosterone significa costruire muscoli più grandi più velocemente senza ricorrere a steroidi anabolizzanti illegali.

Le donne, che ci crediate o no, hanno

anche il desiderio di aumentare il livello di testosterone poiché producono naturalmente questo importante ormone nei loro corpi. Il testosterone basso si verifica nelle donne di mezza età e negli uomini.

Con la terapia sostitutiva con testosterone è possibile alleviare o addirittura eliminare una varietà di diverse malattie sessuali in entrambi i sessi.

Il livello di testosterone diminuisce del 2% all'anno negli uomini dopo i 30 anni per il resto della vita. Diminuisce gradualmente nelle donne dai 20 anni fino a quando raggiunge la metà di quel livello entro i 40 anni. Il declino del

testosterone femminile termina dopo la menopausa.



Pertanto, per riportare il livello di testosterone alla normalità è un modo per migliorare la qualità della vita sessuale. Quindi, imparare come aumentare il testosterone è diventato un argomento importante nella società di oggi.

L'impotenza è spesso una preoccupazione per gli uomini. Per le

donne, la mancanza di reattività sessuale e orgasmi più deboli li spinge a studiare come aumentare il testosterone. La perdita di libido è una delle ragioni principali per aumentare il livello di testosterone in entrambi i sessi. Inoltre, l'ormone testosterone è responsabile della determinazione del rapporto massa muscolare magra / grasso corporeo. Avere livelli sani di testosterone è importante per costruire e mantenere la massa muscolare magra. Sia gli uomini che le donne sono di nuovo interessati a questo perché il rapporto muscolo-grasso influenzerà l'aspetto del tuo corpo.

La terapia sostitutiva con testosterone è

il metodo principale per aumentare il testosterone. In realtà, ci sono diversi tipi di terapia sostitutiva, che vanno da: cerotti transdermici, iniezioni, androgeni orali e pellet di rilascio di testosterone inseriti sotto la pelle.

Ogni modulo ha i suoi vantaggi e svantaggi. Ognuno ha anche un diverso set di effetti collaterali. Il metodo per aumentare il livello di testosterone per gli uomini può essere eseguito in modo leggermente diverso rispetto a quello utilizzato per aumentare il livello di testosterone per le donne.

Ad esempio, una considerazione nelle differenze su come aumentare il testosterone per i sessi è la

comprensione che il livello naturale di testosterone di un uomo è venti volte quello di una donna. Pertanto, bisogna fare attenzione a non dare a una donna il livello di dosaggio di un uomo e aumentare troppo il testosterone.



L'uso di metodi per aumentare il livello di testosterone aiuta a trattare tutta una serie di sintomi di mezza età fisici ed emotivi secondari. Ad esempio, depressione, osteoporosi e mancanza di

energia sono tutte malattie che possono essere aiutate.

Le ragioni per aumentare il livello di testosterone sono recentemente diventate un argomento caldo di discussione. L'argomento riguarda il prolungamento della vita sessuale in modo più piacevole per gli ultimi anni di vita. Possiede il potenziale per i bodybuilder di aumentare la massa muscolare.

E scegliendo il modo migliore per aumentare il testosterone si possono alleviare molte delle irritazioni dell'invecchiamento. Molto tempo fa uomini e donne che soffrivano di bassi livelli di testosterone dovevano semplicemente vivere con le loro

condizioni. Ma non è più il caso. Con i progressi della medicina moderna, ci sono molti trattamenti a basso contenuto di testosterone sul mercato e uno potrebbe essere giusto per te se ti viene effettivamente diagnosticato un basso numero di testosterone.

Senza trattamento, il basso livello di testosterone può avere molti sintomi spiacevoli, che vanno da: affaticamento, depressione, cambiamenti nella composizione corporea (atrofie muscolari e aumenti di grasso), mancanza di libido, aumento del rischio di attacchi di cuore e ancora di più.

Opzioni di trattamento

Di seguito sono riportate alcune delle più comuni terapie sostitutive del testosterone:

Iniezioni di testosterone: proprio come suggerisce il nome, l'ormone testosterone viene rilasciato attraverso un ago e iniettato direttamente in un muscolo su consiglio del medico. La maggior parte dei medici ti insegnerà quindi a iniettarti per consentirti di farlo nella privacy della tua casa.

I professionisti dell'iniezione: metodo di consegna altamente efficace e molto conveniente,

I contro: doloroso. Può creare alti e bassi quando si ottiene un aumento del testosterone che poi può cadere un po

'prima della prossima iniezione

Palline di testosterone: questi sono piccoli granuli che vengono posizionati sotto la pelle e quindi rilasciano testosterone nel corpo.

I pro del pellet: si dissolvono in modo uniforme, rilasciando costantemente testosterone senza gli alti e i bassi delle iniezioni.

I contro: deve essere praticata un'incisione, sotto la quale vengono posizionati i pellet.

Crema Di Testosterone: proprio come dice, puoi strofinarlo su alcune parti del tuo corpo e avere più testosterone.

I pro: facile da usare, può essere efficace, non doloroso e non è

necessario eseguire alcuna incisione

I contro: puoi trasferire il testosterone accidentalmente ad altre persone attraverso il contatto pelle a pelle.

Gel di testosterone: Molto simile ai pro e contro della crema al testosterone.

Alcune persone vogliono un trattamento a basso contenuto di testosterone che non sia un farmaco da prescrizione.

Per queste persone, aumentare il loro testosterone usando mezzi naturali è la strada da percorrere.

Sebbene questi metodi non siano efficaci quanto l'introduzione del testosterone nel tuo corpo, hanno il vantaggio di essere molto più sicuri e senza quasi lo stesso grado di potenziali effetti collaterali

perché aiutano il corpo a produrre naturalmente il proprio testosterone.

Ad esempio, puoi mangiare determinati tipi di alimenti che aiuteranno il tuo corpo ad aumentare la produzione di testosterone.

Puoi anche prendere alcune erbe che aiutano indirettamente il corpo a produrre più testosterone.

Per le persone che non soffrono di una grave carenza di testosterone - come le persone che stanno rallentando un po' semplicemente a causa del processo di invecchiamento - queste misure dietetiche ed a base di erbe possono essere la strada da percorrere invece di terapie sostitutive più estreme per il

testosterone.

Patch di testosterone

I cerotti al testosterone sono un nuovo mezzo per amministrare il testosterone nel tuo corpo. Questi cerotti con testosterone vengono posizionati sulla pelle. La pelle assorbe gradualmente l'ormone nel corpo. I cerotti al testosterone sono usati per aiutare gli uomini a riprendersi da bassi livelli di testosterone. Questi cerotti forniscono uno schema controllato di rilascio di testosterone, simile al normale schema corporeo. I cerotti al testosterone costano di più rispetto ad altri metodi.

Esistono due tipi di cerotti al

testosterone: cerotti corporei (transdermici) e cerotti scrotali (transcrotali). I cerotti per il corpo possono essere applicati in molte parti del corpo mentre i cerotti scrotali sono posizionati solo sullo scroto. Entrambi questi cerotti necessitano spesso di prescrizione medica.

Patch di testosterone corporeo possono essere posizionati sulla schiena, sull'addome, sul gluteo superiore, sul braccio o sulla coscia. Le persone usano spesso due o più patch alla volta. I cerotti per il testosterone vengono indossati 24 ore al giorno e cambiati ogni giorno. Per evitare l'irritazione della pelle, le aree del corpo in cui

vengono applicati questi cerotti devono essere cambiate almeno una volta ogni sette giorni.



I cerotti scrotali di testosterone sono relativamente più piccoli e hanno minori effetti collaterali. La regione dello scroto è più sottile di altre regioni, quindi assorbe più ormoni. Lo scroto deve essere rasato regolarmente per applicare le patch. I cerotti scrotali vengono indossati almeno 22 ore al giorno e una dose può essere continuata per non più di otto settimane.

I cerotti al testosterone eliminano la necessità di iniezioni o procedure chirurgiche. Sono facili da usare e da applicare. Gli effetti collaterali comuni dei cerotti al testosterone sono prurito, disagio e irritazione locale transitoria, arrossamento della pelle, indurimento o bruciore delle regioni in cui vengono applicati i cerotti. Le patch possono causare infezione locale, se sono lussate. Se vuoi fare il bagno o nuotare, puoi rimuovere il cerotto.

Prima di applicare qualsiasi patch di testosterone, è importante lavare e asciugare la pelle. Non devono essere applicati su pelle rotta, grassa o irritata e su aree che possono essere sotto

pressione mentre si è seduti o dormendo. Never use body testosterone patches on the scrotum or on bony areas of the body such as the top of the shoulder. If you are diabetic, hormone patches may affect your blood sugar levels.

Dieta e Testosterone

I cerotti scrotali di testosterone sono relativamente più piccoli e hanno minori effetti collaterali. La regione dello scroto è più sottile di altre regioni, quindi assorbe più ormoni. Lo scroto deve essere rasato regolarmente per applicare le patch. I cerotti scrotali vengono indossati almeno 22 ore al giorno e una dose può essere continuata per non più di otto settimane.

I cerotti al testosterone eliminano la necessità di iniezioni o procedure chirurgiche. Sono facili da usare e da

applicare. Gli effetti collaterali comuni dei cerotti al testosterone sono prurito, disagio e irritazione locale transitoria, arrossamento della pelle, indurimento o bruciore delle regioni in cui vengono applicati i cerotti. Le patch possono causare infezione locale, se sono lussate. Se vuoi fare il bagno o nuotare, puoi rimuovere il cerotto.

Prima di applicare qualsiasi patch di testosterone, è importante lavare e asciugare la pelle. Non devono essere applicati su pelle rotta, grassa o irritata e su aree che possono essere sotto pressione mentre si è seduti o dormendo.



Le fonti alimentari di testosterone includono:

Zinco: La migliore fonte di zinco alimentare è la carne. La migliore scelta di carne è la carne bianca di pollo. La migliore scelta di pesce è il salmone. Per i vegetariani, scegli arachidi o fagioli. Nessun frutto che aumenta il testosterone in questa categoria, perché le fonti vegetali di zinco sono più difficili da usare per il corpo e non sono buone fonti alimentari di testosterone.

Vitamina A: essenziale per la normale

funzione degli organi riproduttivi. Molti frutti che aumentano il testosterone in questa categoria: mele, mirtilli, melone, ananas e agrumi, solo per citarne alcuni. Altre fonti alimentari di vitamina A includono pesce (salmone, ancora), verdure a foglia verde (spinaci) e verdure dai colori vivaci come pomodori, peperoni rossi e zucca gialla. Spero ti piaccia il salmone, perché oltre ad essere un'ottima fonte di vitamina A e zinco, oltre che di proteine, si dice che l'olio di pesce mantenga bassi i livelli di SHBG (globulina legante gli ormoni sessuali). Quando il testosterone si imbatte in SHBG nel flusso sanguigno, si attacca ad esso e quindi non può

interagire con nessuna delle cellule del corpo.

L'effetto netto del testosterone che è attaccato allo SHBG è lo stesso della mancanza di testosterone in quanto viene impedito di avere alcun impatto sul corpo. Il salmone potrebbe essere la tua fonte alimentare numero uno di testosterone seguita da vicino dalle ostriche che sono naturalmente ricche di zinco.

Evitare:

I seguenti alimenti non sono fonti di cibi e bevande compatibili con il testosterone: cibi fritti, zucchero e caffeina stimolano le ghiandole surrenali, che producono un po' di

testosterone. Stimolare eccessivamente le ghiandole surrenali porta alla "stanchezza surrenalica", significa che non produrranno testosterone o altro.

Quindi una colazione a base di hash Browns, toast con gelatina e caffè con panna e zucchero avrebbe praticamente tutto ciò che vuoi evitare se stai cercando fonti alimentari di testosterone.

In conclusione, una dieta sana e la produzione di testosterone vanno di pari passo.

Non è possibile includere qui tutte le buone fonti alimentari di testosterone o anche tutti i frutti che aumentano il testosterone.



Consulta un nutrizionista o un dietista per un piano personale che affronti le tue esigenze individuali.

Nel frattempo, per colazione domani, prendi una frittata di uova (il tuorlo d'uovo contiene colesterolo di cui è fatto il testosterone) con pomodori e peperoni rossi (fonti di vitamina A) e succo d'arancia da bere. Seguitelo con un toast di erba medica (si dice che l'erba medica è uno stimolante sessuale) e

alcune mele fresche, ananas o altri frutti che aumentano il testosterone e sarete sicuri di iniziare bene la giornata.

Bodybuilding e dieta per testosterone

Una dieta a base di testosterone è facile da mantenere, purché tu sia consapevole di ciò che costituisce un buon alimento per aumentare i livelli di testosterone. La dieta del testosterone si sta semplicemente assicurando di aiutare il tuo corpo a trarre vantaggio dalla nutrizione che fornisci in modo da massimizzare i livelli di testosterone. Il modo migliore per massimizzare la tua dieta di testosterone è di dividere i tuoi pasti in piccoli pasti durante il giorno.



Dieta sana:

Mangiare una dieta sana dovrebbe darti abbastanza fibre per rimanere in salute. Fondamentalmente non siamo consapevoli del fatto che un piccolo cambiamento nella nostra dieta può effettivamente fare meraviglie per noi nel raggiungimento della perdita di peso. Ora è davvero importante che tutti coloro che stanno guardando questo

articolo riconoscano semplicemente che devi sempre fare la tua dovuta diligenza quando inizi una nuova dieta, in base a qualsiasi esigenza specifica, circostanze o anche condizioni insolite che potrebbero essere uniche per te. Quindi hai solo bisogno di una buona combinazione di dieta ed esercizio fisico per realizzare il tuo obiettivo; non è necessario alcun supplemento se ti stai davvero prendendo cura della tua dieta.

Le calorie consumate con una dieta a base di testosterone variano da persona a persona a seconda del peso, dell'età e di altri fattori. Le vitamine sono un altro elemento fondamentale di qualsiasi dieta per aumentare il testosterone. Potresti

essere in grado di ottenere molte vitamine dagli alimenti nella tua dieta di testosterone, ma l'uso quotidiano di integratori per il bodybuilding non può far male. Prova ad aggiungere più frutta fresca, verdura e noci alla tua dieta. È probabile che ciò avvicini la tua assunzione di fibre a ciò che dovrebbe essere poiché la maggior parte delle persone mangia solo circa la metà della fibra che dovrebbe, e non sarà davvero una dieta "ad alta" fibra.

La dieta del testosterone spiega che mentre molti ormoni anabolici nel corpo influenzano la crescita muscolare - vengono in mente l'ormone della crescita e l'insulina - il testosterone è il più

importante. Non solo stimola la crescita muscolare, ma anche il testosterone ti mantiene magro, poiché aumenta il metabolismo e aumenta il rilascio di grasso dalle cellule adipose e ne inibisce la conservazione nel corpo. Se stai assumendo integratori di potenziatore del testosterone, in qualsiasi forma, devi assicurarti di evitare la ritenzione idrica e dare al tuo corpo abbastanza liquidi per generare un buon allenamento. Il testosterone a base di erbe è un modo efficace e sicuro per moltiplicare il testosterone del 500%.



Ricorda che dovrai adottare molte misure per perdere grasso corporeo. Quindi l'unico modo per te è il bodybuilding. Ora ci sono diversi modi per costruire il tuo corpo e tra questi uno è il sollevamento pesi. Se hai sollevato pesi inutilmente e hai colpito un plateau di tanto in tanto, potrebbe essere necessario seguire la dieta al testosterone. Sapevi che puoi rovinare i

tuoi obiettivi di bodybuilding aggiungendo alimenti alla tua dieta di testosterone che in realtà è una causa di basso livello di testosterone. L'alcol, il cibo ad alto contenuto di grassi e i fitosteroli, che si trovano in alcune piante, possono tutti influire sulla dieta del testosterone. La maggior parte degli uomini che seguono una dieta a base di testosterone pensa al cibo quando costruisce i muscoli e dimentica la necessità di grandi quantità di acqua.

Non dovresti mai evitare i carboidrati in una dieta a base di testosterone. Ma devi aggiungere carboidrati combinati con proteine alla tua dieta di testosterone per darti energia. Se sei nelle fasi

iniziali del bodybuilding, potrebbe essere necessario modificare la dieta del testosterone per ridurre i carboidrati all'inizio, in modo da poter iniziare a vedere il tuo pacchetto di sei man mano che il grasso cade dal tuo corpo. Parte della dieta per testosterone può includere testosterone naturale o da prescrizione.

Alimenti ad alto contenuto di testosterone

Una dieta a base di testosterone è facile da mantenere, purché tu sia consapevole di ciò che costituisce un buon alimento per aumentare i livelli di testosterone. Gli alimenti ad alto contenuto di testosterone contengono buone qualità di zinco. Per questo motivo, alcuni alimenti sono stati chiamati afrodisiaci.

La realtà è che includere questi alimenti nella dieta può aiutare ad alleviare i sintomi della carenza di testosterone. In uno studio, 22 uomini con bassi livelli

di testosterone e conta degli spermatozoi hanno ricevuto zinco ogni giorno per 45-50 giorni. Entrambi i livelli di testosterone e il numero di spermatozoi sono aumentati.

Non dovrebbe sorprendere che uno dei migliori alimenti ad alto contenuto di testosterone siano le ostriche. Le ostriche sono state a lungo lodate come potenti afrodisiaci e studi recenti stanno dimostrando che la ragione potrebbe essere perché contengono alti livelli di zinco. Le ostriche sono un perfetto alimento per migliorare il testosterone da aggiungere alla tua dieta.



Se sei un amante della carne rossa, allora ti stai già godendo una versione di cibo ad alto contenuto di testosterone. Anche la carne rossa è ricca di zinco, quindi continua a goderti quelle bistecche, poiché sono un'ottima parte della dieta a base di testosterone.



Altri suggerimenti per gli amanti della carne rossa includono selvaggina, costole, arrostiti, lamponi e costole di maiale. Tutti questi alimenti sono convenienti da acquistare e tutti sono considerati buoni alimenti a base di testosterone.

Il pollame contiene anche una buona quantità di zinco ed è l'inclusione ideale in una dieta a base di testosterone. Petti di pollo, ali e cosce sono tutti ricchi di zinco e, infatti, combinato con carni rosse, il pollame costituisce la maggior parte dell'assunzione di zinco dell'americano medio.

Oca, tacchino e anatra sono anche pollame che sono considerati alimenti

ad alto contenuto di testosterone e sono una buona parte della dieta per aumentare il testosterone. Anche il pollame selvatico è un'ottima scelta e non dovresti essere timido nel provare qualche quaglia o fagiano.

Ci sono anche cibi ad alto contenuto di testosterone che non sono considerati carni. I fagioli sono una parte ideale della dieta per aumentare il testosterone con il loro alto contenuto di zinco. Anche le noci sono ricche di zinco e sono una buona inclusione dietetica. Nella famiglia dei cereali, i cereali integrali e i cereali fortificati sono molto ricchi di zinco e quindi sono una buona scelta.

Infine, molti prodotti lattiero-caseari sono alimenti che migliorano il testosterone. Il latte, lo yogurt e la ricotta sono tutti ricchi di zinco e ideali se stai cercando il cosiddetto cibo al testosterone.

Rimedi naturali

Ci sono modi davvero semplici per aumentare i livelli di testosterone in modo naturale senza dover ricorrere a terapie sostitutive con testosterone che possono causare effetti collaterali negativi.

Ci sono 3 aree generali su cui dovresti concentrarti: dieta; erbe aromatiche; ed esercizio fisico.

Innanzitutto, parliamo di dieta.

Che ci crediate o no, ci sono alcuni alimenti su cui concentrarsi se si desidera aumentare i livelli di ormone del testosterone.

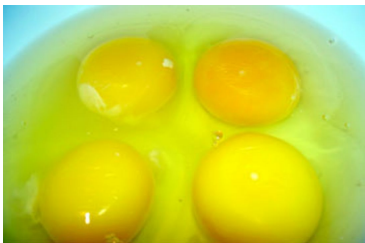
Tra i migliori booster naturali di testosterone quando si tratta di cibo ci sono:

Ostriche:



Le ostriche dovrebbero essere in cima alla tua lista perché sono piene di zinco minerale. Lo zinco fa molte cose importanti nel corpo, ma uno di questi è aiutare a creare più muscoli e quindi aumentare i livelli di testosterone.

Uova:



I tuorli d'uovo contengono soprattutto alcuni elementi fondamentali per il testosterone. Ad esempio, i tuorli d'uovo contengono colesterolo e il testosterone viene prodotto dal colesterolo. Ora, prima di pensare che intaserai le tue arterie, non preoccuparti troppo. La maggior parte delle persone non si rende

conto che in realtà l'85% al 95% del colesterolo è prodotto dal fegato e non dai cibi che mangi. I tuorli d'uovo sono anche marmellate ricche di altri nutrienti e vitamine cruciali.

aglio:



L'aglio è uno dei migliori modi naturali per aumentare i livelli di testosterone perché contiene un composto forte chiamato allicina che può aumentare i livelli dell'ormone testosterone.

L'allicina si decompone facilmente, quindi assicurati di mangiare vero aglio - non assumere integratori che spesso non hanno ancora un'allicina attiva.

Broccoli e cavoli:



Scherzi a parte, questi possono essere ottimi potenziatori del testosterone naturale perché contengono Indole-3-carbinolo. Ora, prima di spaventarti dal suono di ciò, sappi solo che l'indole-3-carbinolo può ridurre gli estrogeni nel tuo corpo. L'estrogeno è un ormone

femminile ma anche gli uomini lo producono - e anche le donne producono naturalmente anche testosterone. Troppi estrogeni possono portare a più grasso e ridurre la massa muscolare - e poiché il muscolo è così importante per livelli sani di testosterone, avere estrogeni elevati non va bene.

Oltre a quanto sopra, assicurati di non fumare e di bere alcolici in eccesso, che entrambi possono farti del male nella tua ricerca per aumentare i livelli di testosterone.

Booster di testosterone naturali

Nessuna erba là fuori può aumentare direttamente il tuo testosterone, ma alcuni possono indirettamente aiutare il tuo corpo a produrre più di questo ormone vitale.

Probabilmente, il migliore si chiama tribulus terrestris. Studi clinici hanno dimostrato che il tribulus aumenta la forza e la resistenza. Atleti e culturisti lo usano ed è disponibile senza ricetta in forma di supplemento.



In che modo aiuta ad aumentare il testosterone? In termini semplici, i nostri corpi hanno qualcosa chiamato ormone luteninizzante, che chiameremo LH.

LH ha un ruolo nel comandare il corpo a produrre più testosterone.

LH rallenta gradualmente e diminuisce

con l'età.

Il Tribulus terrestris può naturalmente aumentare i livelli di LH: l'aumento dell'LH porta di nuovo a una produzione di testosterone più sana.

Il Tribulus Terrestris usato nella medicina ayurvedica, è anche noto come vite per puntura ed è stato usato come un booster di testosterone per aumentare i livelli naturalmente attraverso un meccanismo unico. Stimola la produzione di LH dalla ghiandola pituitaria anteriore, che a sua volta stimola la produzione di testosterone. Studi clinici hanno dimostrato che Tribulus può aumentare i livelli di LH e

di testosterone libero in soggetti sani del 70% e 40%, rispettivamente. Uno studio bulgaro ha rivelato che oltre 200 uomini che soffrono di impotenza - che è spesso causata da bassi livelli di testosterone - hanno mostrato livelli migliorati di testosterone e LH e produzione di spermatozoi dopo che i soggetti sono stati integrati con una preparazione di Tribulus terrestris. La ricerca mostra anche che è molto sicuro. Funziona a una dose divisa di circa 750-1.500 mg al giorno; i bei momenti per prenderlo sono la prima cosa al mattino e un'ora prima di un allenamento.

Eurycoma Longifolia:



Tongkat Ali Root

La radice di questa erba, comunemente conosciuta come Tongkat Ali in Malesia, è stata usata per secoli per trattare l'affaticamento, la perdita del desiderio sessuale e l'impotenza. Molte ricerche dimostrano che aumenta la funzione sessuale e il desiderio sessuale. Diversi studi sull'uomo mostrano anche che può aumentare i livelli di testosterone attraverso vari

meccanismi. I principi attivi includono glicosaponine e composti euripeptidici. Recenti studi clinici sull'uomo hanno dimostrato che i prodotti Eurycoma di HP Ingredients e LongjaXTM brevettati aumentano i livelli di IGF-1 e modulano i livelli naturali di testosterone e cortisolo. Gli euripeptidi bioattivi sembrano aumentare il desiderio e la funzione sessuale, sia negli uomini che nelle donne, aumentando i livelli di testosterone e inibendo la globulina legante gli ormoni sessuali (SHBG), in modo che rimanga più testosterone libero nel sangue. La ricerca clinica sull'uomo condotta dal Dr. Ismail Tambi, dello Specialist Reproduction Research Center, in Malesia, ha

confermato che LJ100 aumenta i livelli sierici di testosterone e DHEA e riduce significativamente i livelli di SHBG. L'eurycoma promette di aumentare i livelli di testosterone e migliorare la salute generale. Le quantità consigliate vanno da 100 a 300 mg in dosi divise al giorno.

Horny Goat Weed:



Aumenta i livelli di testosterone e

ossido nitrico, quest'ultimo dei quali è cruciale nel processo di erezione. Agisce anche come erba tonica, aumentando l'energia e combattendo lo stress.

Mucuna Pruriens:



L'erba contiene quantità significative di l-dopa che vengono convertite in dopamina, questo innesca il rilascio di testosterone dalla ghiandola pituitaria.

Ginseng:



Per migliaia di anni, i cinesi hanno usato il ginseng per migliorare non solo la virilità, ma anche la resistenza e la longevità ed è visto come un'erba chiave per mantenere alti i livelli di testosterone.

La distinzione tra testosterone "libero" o biodisponibile è importante perché il

testosterone non può entrare in una cellula e non può avere alcun effetto su una cellula se è "legato" alle proteine. Il testosterone che non è libero fluttuante nel flusso sanguigno si trova più comunemente attaccato o legato a una proteina chiamata "Sex Hormone Binding Globulin" (SHBG) e poiché la produzione di testosterone diminuisce con l'età SHBG aumenta con l'età, lasciando meno testosterone libero totale disponibile per interagire con le cellule del corpo.

Un tempo era difficile misurare il testosterone libero totale, ma gli esami del sangue sono ora in grado di distinguere tra livelli di testosterone

totale e livelli di testosterone libero. Le persone che hanno sintomi associati a bassi livelli di testosterone a volte producono molto testosterone, ma il testosterone non è in grado di entrare nelle cellule. I test sulla saliva, come quelli disponibili per l'acquisto on-line, determineranno solo il testosterone totale e sono davvero inutili per chi cerca di diagnosticare una carenza di testosterone.

SHBG è prodotto dal fegato ed è probabilmente il modo in cui l'organismo controlla o riduce i livelli in eccesso di testosterone. Per questo motivo, gli integratori di testosterone, in particolare compresse e capsule orali,

sono spesso inefficaci sul testosterone totale "libero". Il testosterone extra finisce per legarsi a SHBG e non è mai in grado di entrare nelle cellule.

Si ritiene che l'erba ha visto il palmetto può ridurre SHBG e quindi aumentare la quantità di testosterone libero. Non ci sono studi clinici a supporto di questa teoria, ma non ci sono studi clinici a supporto del fatto che il palmetto abbia fatto qualsiasi cosa e tuttavia è comunemente raccomandato di sostenere la salute prostrata. I medici lo raccomandano spesso agli uomini in terapia ormonale sostitutiva, poiché il testosterone sintetico provoca disturbi prostrati in molti uomini.

L'obiettivo della terapia sostitutiva con testosterone è ridurre i sintomi della carenza di testosterone aumentando il testosterone libero. Molti medici hanno trovato il gel di testosterone abbastanza efficace, perché il testosterone non finisce legato allo SHBG, ma anche il gel presenta rischi e può essere trasferito ad altre persone dal contatto pelle a pelle.

Booster di testosterone naturali:



Tra i migliori modi naturali per aumentare i livelli di testosterone è l'esercizio. Ma non solo qualsiasi tipo di esercizio. Passeggiare nel parco non farà il trucco.

Dovrebbe essere un esercizio di breve durata e ad alta intensità che aiuta a rafforzare la produzione di ormoni della crescita umana e mantiene i livelli di testosterone al massimo. Ovviamente non tutti possono esercitare questo

energicamente, quindi assicurati di parlare con il tuo medico prima di farlo. Ma se riesci a farlo, concentrati su esercizi ad alta intensità come lo sprint per brevi periodi. Se ti alleni con i pesi, concentrati sugli esercizi che richiedono l'esecuzione di grandi muscoli del corpo, come gli squat per le gambe e le presse su panca.

DISCLAIMER

*Questo eBook informativo non
sostituisce la prevenzione, la diagnosi
o il trattamento medico professionale.*

*Si prega di consultare il proprio
medico, farmacista o operatore
sanitario prima di prendere qualsiasi
rimedio a casa o integratori o seguire
qualsiasi trattamento suggerito qui.*

*Solo il tuo fornitore di assistenza
sanitaria, medico personale o
farmacista può fornirti consigli su ciò
che è sicuro ed efficace per le tue
esigenze specifiche o diagnosticare la*

tua storia medica particolare.