

A man and a woman are smiling and embracing each other outdoors. The woman has blonde hair and is wearing a pink shirt, while the man has dark hair and is wearing a blue shirt. They are both looking towards the right side of the frame.

LA VERDAD SOBRE LA TESTOSTERONA

Descubre los Secretos para Aumentar
Tu Testosterona, Disparar tu Libido, Aumenta
Tu Fuerza, y Liberarte de la Grasa Abdominal

A close-up photograph of a man's midsection, showing his well-defined abdominal muscles (the 'six-pack').

Por: Dr. Richard Cohen, Médico y
Mike Geary, Especialista Certificado en Nutrición

Aviso de Liberación de Responsabilidad

Las evaluaciones e interpretaciones obtenidas a través de este programa son únicamente para fines informativos, solo sirven como un monitor de la salud hormonal o del bienestar general. Como tal, los resultados y las interpretaciones NO sirven para diagnosticar, mitigar, tratar o prevenir ninguna enfermedad. Debido a que se trata de un monitor de bienestar y no un servicio médico, el usuario entiende que es completamente responsable de todos los costos relacionados y no hay ningún reembolso seguro.

Las evaluaciones obtenidas a través de este programa no son un juego o dispositivo de prueba médica. Sólo son materiales de recolección para las evaluaciones que serán realizadas por un laboratorio clínico independiente. La responsabilidad de la toma de la muestra y de su análisis es del propio laboratorio.

No somos responsables de proporcionar un diagnóstico o recomendación de tratamiento para ningún resultado. Puesto que los resultados fuera del rango de referencia hormonal normal pueden indicar una condición que requiera atención médica, es decisión personal del usuario si desea realizar pruebas adicionales o asesoramiento médico.

La información de este programa es de mi propiedad privada, intelectual. El lector puede usar mi material para su propio uso personal como ejemplo, como ayuda en su situación particular, pero no puede copiar y distribuir mi material a nadie sin mi permiso previo y por escrito, ni puede recibir beneficio económico de mi material. He puesto a mi mejor esfuerzo en la generación de instrumentos educativos con ejemplos que podrían ayudar al lector en su situación particular; sin embargo, no puedo garantizar que la información será eficaz para la situación particular del lector.

El usuario de este programa asume todos los riesgos de lesión que pudieran resultar, y por medio del presente libera de responsabilidad, absuelve y siempre descarga para siempre a Richard Cohen, Médico, Palladium Health LLC, sus agentes, empleados y representantes, por cualquier daños o lesiones que pudieran derivarse de la interpretación de los resultados o el uso de la información en este programa. Si esto no es aceptable, no use mi material.

Cualquier impugnación a cualquier parte del aviso/acuerdo anterior o a cualquier parte de la información o de los resultados presentados, o a mí, deberá presentarse ante los jueces de la Corte Constitucional del Condado para el pueblo en el Condado de Deschutes, estado de Oregón, para la determinación de los méritos de dichas impugnaciones.

Tabla de contenido

Introducción por Mike Geary.....	5
Descripción General del Programa	8
Una Introducción a la Hormona.....	8
Evaluación De Tu Salud Hormonal	8
El Inicio Rápido	8
Los 15 Pasos para la Restauración Hormonal	8
Recursos del Programa	8
Cómo Funciona el Programa.....	9
Para empezar esto es lo que debes de hacer:	9
Una Introducción a la Hormona.....	10
El Problema de la Testosterona	10
El Acto de Equilibrio de la Hormona Masculina.....	12
Los niveles hormonales equilibrados son la clave para una salud que dure toda la vida.	12
Testosterona (T): El Factor Fundamental del Desempeño Masculino.....	13
Estrógeno (E): ¡No Sólo Para Mujeres!	14
Los niveles de estrógeno aumentan a medida que un hombre envejece	15
Cortisol: La Hormona Del Estrés	15
Los Radios Importantes de la Hormona Masculina	16
Más información: La Producción de Testosterona	18
Evaluación De La Salud de tu Hormona Masculina.....	20
Y la necesidad de una solución integral	20
Tu Perfil Hormonal Personal	23
¿Podrías estar sufriendo de niveles bajos de testosterona y no saberlo?	23
Tu Radio Hormonal T/E En Saliva.....	24
Más Información: Beneficios del Análisis de las Hormonas en la Saliva.....	26
Lograr una Salud Hormonal Óptima	28

La Guía De Inicio Rápido	30
Duerme y recupérate totalmente.....	30
Evita las toxinas.....	30
Practica el placer	31
Reta a tu dopamina.....	32
Nutre a tu cuerpo.....	32
Adelgaza comiendo comida REAL.	32
El Programa Paso A Paso.....	33
Paso Uno: Deja De Envenenarte A Ti Mismo	34
Minimiza tu exposición a los estrógenos ambientales.	34
Minimiza tu ingesta de alimentos procesados.	34
Elige alimentos orgánicos.	35
Elimina las excitotoxinas	35
¡Dile no a la soya!.....	36
Elimina los medicamentos innecesarios de prescripción y los de venta libre.	36
Si aplica, interrumpe el uso de la marihuana.	37
Apaga tu teléfono celular cuando lo lleves en tu bolsillo.	39
Deshazte de tus calzoncillos ajustados.	39
Minimiza tu exposición a los metales pesados.	40
Reduce tu carga de radicales libres.	40
Los alimentos tóxicos que promueven el daño de los radicales libres incluyen:	40
Entre las toxinas aerotransportadas que aumentan la producción de radicales libres encontramos: ..	41
Actúa: Evita Los Xenoestrógenos	45
Cosméticos y Artículos de Higiene Personal	45
Plásticos	45
Carne, Productos Lácteos y Huevos	46
Productos Para El Hogar	47
Fertilizantes y Pesticidas Químicos	47
Paso Dos: Adelgaza	48
El exceso de grasa abdominal afecta más que solo tu aspecto, influye en tu salud.	48
Aumenta tu masa muscular delgada.	49
¿Cómo puedes saber si eres un quemador de grasa?	49

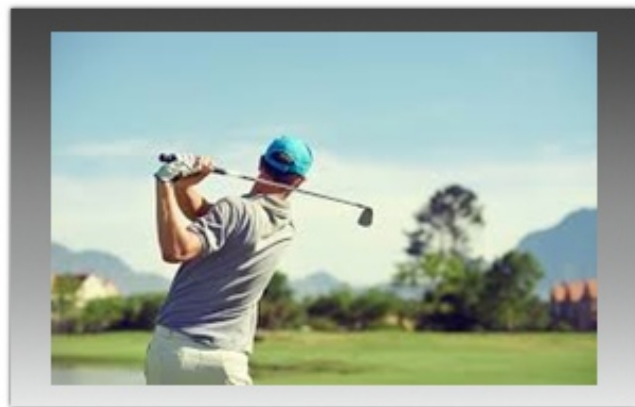
Paso Tres: Adopta Una Dieta Que Aumente La Testosterona	52
Nutre tu cuerpo con alimentos integrales y suplementos a base de alimentos.	52
Paso Cuatro: Entrena Tu Cerebro	56
Paso Cinco: Excítate Sexualmente, ¡A Menudo!	58
Paso Seis: Incorpora Actividad Vigorosa En Tu Vida Diaria.....	61
Sesión #1	64
Sesión #2	64
Sesión #3	65
Paso Siete: Descansa y Recupérate.....	66
Paso Ocho: Apoya Tu Salud con Nutrientes Fundamentales.....	68
Paso Nueve: Evalúa Tu Progreso.....	70
PASO DIEZ: Utiliza Fórmulas Hormonales de Apoyo.....	71
Paso Once: Afina Tu Estado Nutricional	73
¿Dónde fue fallar la producción de testosterona?	76
Paso Doce: Identifica La Causa Subyacente De Tu Desequilibrio Hormonal	82
Paso Trece: Investiga	84
¿En qué consiste una evaluación hormonal completa?	85
Paso Catorce: Busca Atención Médica Apropiaada	87
PASO QUINCE: Aprende Más	89
La Bebida Energética Para La Testosterona	89
Productos y Fórmulas Nutricionales	89
Estos son otros productos y fórmulas cuyo uso ha demostrado ser eficaz en el mundo real.	90
Análisis de Laboratorio	90
Productos Para El Hogar	91
Sueño y Recuperación.....	92

Introducción por Mike Geary

Myrtle Beach, SC, octubre de 2014

Después de dar varios golpes en aquel monstruo de 300 yardas, justo a la mitad de un largo par 4, y recibir varios «choca los cinco» de mis compañeros de lucha, me subí a mi carro con mi amigo Brian, un viejo amigo desde hacía más de 20 años, que conozco desde la universidad. Nos estábamos poniendo al día y Brian me confió que recientemente comenzó a tomar una terapia con Testosterona.

Me explicó que había estado teniendo problemas para deshacerse de sus michelines y de la grasa abdominal, su energía y libido estaban bajos, tenía mucho estrés en el trabajo, e incluso tenía problemas para dormir desde hacía algún tiempo. Me dijo que esta situación había empeorado progresivamente cada año, y se sentía la mitad de hombre que cuando estaba en sus años 20.



Al respecto le dije «¡Cómo crees, solo tienes 40 años!» ¿No sabías que una vez que empiezas a tomar ese tipo de cosas, en realidad estás dañando tu producción natural de Testosterona, te estás condenando a tomar eso por el resto de tu vida?"

Le expliqué a Brian que hay DOCENAS de cosas que podía hacer para recuperar naturalmente sus niveles de testosterona en una forma mucho más segura, lo que a su vez beneficiaría a su salud, en lugar de dañarla potencialmente por estar tomando los medicamentos durante algún tiempo.

Le expliqué que, primero que nada, tenía que manejar mejor el estrés, ya que el estrés creaba una cascada hormonal negativa en su cuerpo que aumentaba el cortisol y bajaba sus niveles de Testosterona. Le sugerí que si agregaba un poco de meditación a su rutina diaria obtendría sorprendentes beneficios para recuperar sus niveles juveniles de Testosterona. Incluso el yoga podría ser útil para ayudarlo a manejar mejor su estrés. ¡Quién hubiera pensado que algo percibido generalmente como "no viril" podría tener estos grandes beneficios para la hombría!

¿Y su sueño? Bueno, resulta que Brian sólo estaba durmiendo 6 horas por noche. Le hablé sobre un estudio que acababa de leer que demostró que los hombres que dormían 8 horas tenían más Testosterona que los que sólo dormían 5-6 horas al día. ¡Es hora de darle prioridad a dormir más amigo mío!

También le expliqué que necesitaba comenzar a prestar atención a todos los productos químicos estrogénicos a los que estaba expuesto. Esto incluye sustancias químicas en champús, lociones, plásticos, geles para afeitar, desodorantes, pasta de dientes, filtros solares químicos, productos de limpieza domésticos e incluso los xenoestrógenos y fitoestrógenos en nuestro suministro de alimentos, que estaban perjudicando su virilidad. No es realista decir que vas a evitar completamente todos estos productos químicos, pero es realista hacer todo lo posible para minimizarlos, de modo que no estés expuesto a tantos imitadores del estrógeno. Este libro te explicará qué evitar y cómo.

Lo siguiente que le expliqué a Brian es que podía aumentar sus niveles de Testosterona con el tipo CORRECTO de ejercicio, y reduciendo al mínimo los tipos equivocados. Verás, Brian es uno de esos tipos que rara vez levanta pesas y tiende a preferir ir a correr como forma de ejercicio. Le expliqué que el cardio de larga duración en realidad aumenta las hormonas como el cortisol, e incluso puede bajar los niveles de testosterona si se hace por demasiado tiempo y demasiado a menudo. Por otro lado, llevar pesas moderadamente pesadas que representen un reto para ti, y hacer formas intensas de ejercicio como carreras cortas a alta velocidad y entrenar con el peso corporal podía llevar a tu Testosterona a nuevos niveles, y al mismo tiempo quemar esa barriga cervicera y sus michelines, volviéndolo un hombre más fuerte y poderoso. ¿Qué hombre no quiere eso?

Por último, comencé a hablarle sobre nutrición y cómo sus elecciones de alimentos estaban matando a sus niveles de Testosterona y aumentando sus niveles de estrógeno. Por ejemplo, aunque no es gran cosa tomar una cerveza o dos una o dos veces a la semana, tomar 10 cervezas varias noches a la semana, es añadir un montón de fitoestrógenos a tu dieta, Y consumir muchas calorías vacías extra. Y que la leche de soya que estaba bebiendo, estaba añadiendo grandes cantidades de xenoestrógenos y fitoestrógenos a tu sistema, haciendo mucho más difícil que tu Testosterona tuviera un buen radio con tu Estrógeno. Y también tenemos los carbohidratos exceso que estaba comiendo, al no comer suficientes GRASAS... así es, cada hombre necesita grasas tanto mono insaturadas como saturadas (y omega-3) para producir suficiente Testosterona.

Él había estado intentando comer una dieta baja en grasa, y esto simplemente estaba matando sus niveles de testosterona. Le dije que se olvidara de todos esos alimentos bajos en grasa y que no se preocupara por comer mantequilla o carnes, siempre y cuando fuera proveniente de ganado sano criado en pastizales. De hecho, úntale mantequilla a tu bistec... ¡es delicioso y excelente para tu Testosterona! Además, DEJA de tirar las yemas y sólo comer las claras de huevo... las YEMAS son las que proporcionan los poderosos nutrientes y grasas saludables que ayudan a aumentar los niveles de T, no las claras.

También le mencioné a Brian, mientras seguíamos conduciendo en el campo de golf ese día, que se han investigado decenas de nutrientes únicos, hierbas y otras sustancias naturales, y se ha demostrado que ayudan a aumentar los niveles de testosterona en los hombres, o a disminuir las hormonas del estrés o los estrógenos. Las hierbas adaptogénicas son un ejemplo de las sustancias que pueden reducir las hormonas del estrés y ayudar así a los niveles de Testosterona.

Como puedes ver, en unos cuantos párrafos, te he mostrado un puñado de cosas poderosas que puedes hacer para aumentar tus niveles de Testosterona y reducir las hormonas del estrés y el estrógeno, haciendo cambios en la dieta, ingesta de nutrientes y suplementos, cambios en la forma de ejercitarse, administrar tu exposición a sustancias químicas estrogénicas y manejo del estrés.

El resto de este libro se dedicará a entrar en MUCHOS más detalles sobre todo esto, y podamos ayudarte a convertirte en el hombre fuerte, delgado y sexualmente activo que deseas ser, con más energía y vigor de lo que pensabas que sería posible cuando envejecieras.

Mi buen amigo, en cuyos consejos de salud confío, el Dr. Rick Cohen, Médico, te guiará por el resto de este manual, con algún comentario ocasional de mi parte. Lo que me encanta de Rick es que tiene un título como médico, pero su mentalidad es más bien naturista. Así que Rick entiende que es más importante llegar a la causa de tus problemas y sanarlos naturalmente, que usar medicamentos para resolver el problema, lo que generalmente empeora las cosas en el largo plazo y causa otros efectos secundarios sobre la salud.

¡Aquí está tu ruta para convertirte en un hombre mejor!

Mike Geary

Especialista Certificado en Nutrición

Autor con Mayores Ventas sobre Salud y Acondicionamiento

Físico Fundador de PierdaGrasaAbdominal.com & MiPaleo.com

Descripción General del Programa

El programa está dividido en cinco partes.

Una Introducción a la Hormona

Una revisión sucinta de las importantes hormonas masculinas y sus rangos ideales.

Evaluación De Tu Salud Hormonal

Cómo interpretar tu Perfil hormonal y los resultados de la hormona en saliva.

El Inicio Rápido

Una lista de tareas de los pasos más importantes que puedes — y debes — tomar para maximizar tu virilidad.

Los 15 Pasos para la Restauración Hormonal

Un programa probado, paso a paso que optimiza tu salud fisiológica y funcional.

Recursos del Programa

Enlaces a información adicional sobre una variedad de temas clave y productos.

Cómo Funciona el Programa

Felicidades por hacer un compromiso para mejorar tu propia salud y bienestar. Este programa fue diseñado para darte los conocimientos fundamentales y prácticos que necesitarás para tener éxito.

Podrías pasar cientos de horas y gastar miles de dólares tratando de encontrar la solución a tus problemas y preocupaciones hormonales. Pero gracias a este programa, ¡no tienes que hacerlo!

En tu beneficio, en estas páginas se han condensado, destilado y escrito años de experiencia e incontables horas de investigación. Cuando se combina con un poco de iniciativa y dedicación de tu parte, esta información puede llevar a cambios positivos y duraderos en tu salud hormonal y tu calidad de vida.

Para empezar esto es lo que debes de hacer:

- Analiza todo el programa.
- Colecta muestras de saliva y envíalas al laboratorio. (en caso de que no hayas analizado tus niveles de Testosterona y Estrógeno recientemente)
- Completa el **Perfil Hormonal Personal**.
- Haz una de las [Evaluaciones de la Hormona Masculina](#) para evaluar tus niveles hormonales basales.
- Ve a la sección de Inicio Rápido y escoge cinco pasos de acción que puedas hacer inmediatamente.
- Lee el programa más a fondo mientras esperas los resultados de tu saliva.
- Evalúa los resultados (*se te enviarán por correo electrónico dentro de los 7 días hábiles siguientes a su recepción en el laboratorio.*)
- Regresa a la sección de **Inicio Rápido** y selecciona otro conjunto de pasos de acción que puedas hacer.
- Sé consistente con la implementación de los pasos de acción y sé paciente con tu progreso.
- Vuelve a evaluar y perfecciona tu programa.

Por favor, no dudes en comunicarte con nosotros si tienes alguna pregunta, comentarios o tu historia personal de éxito.

En buena salud.



Rick Cohen, Médico

Una Introducción a la Hormona

El Problema de la Testosterona

¿Recuerdas haber tenido una fuente casi infinita de energía? ¿De todos modos qué les pasó a aquellos días? Lo más probable es que la testosterona que alguna vez fue la responsable de hacerte sentir vivo y lleno de energía, ya no es como solía ser. A medida que los hombres envejecen, disminuyen sus niveles de testosterona. Y con esa caída viene una pérdida de energía física, mental y sexual.

(Journal of Clinical Endo. & Metabolism; septiembre de 2007) - A medida que los hombres envejecen, son más propensos a experimentar síntomas tales como falta de deseo sexual y disfunción eréctil como resultado de la disminución de los niveles de testosterona. Otros síntomas incluyen problemas para dormir, estado de ánimo depresivo, letargo o disminución del rendimiento físico.

Parte de la respuesta se encuentra en el calendario de la naturaleza. Quizás, en algún momento, es necesario un ajuste de la testosterona para ayudar a los hombres a canalizar su energía hacia su educación, su carrera y su familia. Sin embargo, ¡el típico hombre estadounidense pierde testosterona a un ritmo alarmante de uno a dos por ciento cada año a partir de que llega a los treinta años! Por lo que un hombre de 55 años de edad — literalmente — ¡es la mitad del hombre que era a los 30 años!

(Circulation; junio de 2007) - Investigadores de la Universidad de California, Escuela de Medicina de San Diego, realizaron un estudio a largo plazo que implicó a 800 hombres durante un período de 18 años y encontraron que aquellos con niveles bajos de testosterona tenían un riesgo de muerte 33 por ciento mayor que aquellos que tenían niveles más altos.

Sin embargo, el proceso de envejecimiento natural es sólo una de las razones para la pérdida de testosterona. Los altos niveles de estrés físico y mental, junto con las consecuencias negativas del moderno estilo de vida, son las causas principales. Y el problema está empeorando. Estudios muy recientes indican que el nivel de testosterona del hombre promedio actual es 25% menor que el que tenía en 1992. El nivel de estrógeno masculino promedio ha aumentado un alarmante 40% durante el mismo período de tiempo.

(Journal of Clinical Endocrinology; Nov de 2006) - En las últimas dos décadas, los hombres estadounidenses han hecho cambios importantes en su estilo de vida, como: asumir una mayor parte de las tareas del hogar, consumir una variedad creciente de productos de cuidado de la piel e incluso dejar sus puestos de trabajo para quedarse en casa y criar a los hijos mientras que sus esposas bien pagadas ganan el pan. Un estudio publicado en línea en el Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism mostró que los hombres de hoy están cambiando también por dentro: tienen niveles significativamente más bajos de testosterona que sus contrapartes hace 10 o 20 años.

Sin embargo, la gran mayoría de los hombres no tiene idea de por qué se siente tan mal, o qué puede hacer al respecto. La principal razón es que la mayoría de los hombres - y sus médicos — todavía no están plenamente conscientes de los efectos generales que pueden tener los niveles menos óptimos de testosterona y otras hormonas masculinas importantes en su salud y bienestar.

(AP News) - Uno de cada cuatro hombres sufre de niveles bajos de testosterona; sin embargo, la mayoría de los hombres no evalúan regularmente sus hormonas. Y aun cuando los síntomas de la testosterona baja salen a la luz, habitualmente se culpa al estrés o al proceso normal de envejecimiento.

¡Hay esperanza! Un estudio médico publicado recientemente sugiere que se puede prevenir la disminución de la testosterona. En este estudio, se evaluaron los niveles séricos de testosterona de aproximadamente 400 hombres de más de 40 años. Los investigadores concluyeron que los niveles de testosterona permanecieron constantes entre los hombres que se encontraban en excelente estado de salud. Descubrir y corregir la causa (o causas) del desequilibrio o deficiencia hormonal puede mejorar significativamente tu salud física, mental y sexual.

(International Journal of Impotence Research; septiembre de 2007) - Restaurar los niveles saludables de testosterona aumenta la musculatura y la fuerza, además disminuye la grasa corporal durante el envejecimiento.

Sin embargo, no existe una 'solución rápida'. El deseo de obtener resultados inmediatos es lo que quieren muchos hombres cuando recurren a terapias de reemplazo hormonal y/o que favorezcan la producción de la hormona por prescripción. Si bien algunas veces el uso de estos productos es una necesidad (con edad avanzada o enfermedad grave), no sirven para identificar o atender los factores causales de la mala salud hormonal. De hecho, el uso de estos productos puede provocar complicaciones adicionales que solo empeoran las cosas.

Como con la mayoría de las cosas en la vida, toma tiempo lograr resultados reales y permanentes. A pesar de lo que los fabricantes de muchas fórmulas de suplementos masculino quieren hacerte creer, no hay tal cosa como una solución mágica para los síntomas o una solución rápida para estar en forma. Mejorar la salud hormonal y el rendimiento físico es un proceso gradual que requiere tiempo y un compromiso interior para tener una salud celular sólida. Utiliza este programa como una guía.

Pero primero, lee la siguiente sección para aprender más sobre la importancia de equilibrar tus hormonas masculinas.

El Acto de Equilibrio de la Hormona Masculina

Los niveles hormonales equilibrados son la clave para una salud que dure toda la vida.

Probablemente has escuchado esto antes. ¿Pero sabes realmente qué son las hormonas? ¿O por qué son tan importantes? Respondamos estas preguntas de una vez por todas.

Las hormonas se parecen un poco a un sistema de defensa militar, residen o se crean en glándulas específicas (los cuarteles) como los testículos, las glándulas suprarrenales y la tiroides. Allí, están a la espera de los mensajes que les manda el cerebro (el general), que dirige su transmisión a las células (las tropas) donde realizan una función específica. Como cada mensajero transmite un mensaje específico y único, (la testosterona, por ejemplo, controla el crecimiento y la reparación; las glándulas suprarrenales, controlan el azúcar en la sangre y el almacenamiento de grasas; la tiroides, regula el metabolismo y la energía) es fácil ver que la batalla se puede perder fácilmente cuando existen desequilibrios.



Para tener una salud mental, física y sexual óptima, es fundamental contar con un equilibrio juvenil tanto de las hormonas masculinas anabólicas (testosterona) como de las catabólicas (estrógenos y cortisol). La testosterona, tu principal hormona anabólica, proporciona una vitalidad juvenil. Es responsable de promover el crecimiento y recuperación del cuerpo a nivel celular. Los principales antagonistas que actúan contra la testosterona y sus propiedades anabolizantes son el estrógeno catabólico y el cortisol. Las hormonas catabólicas son críticas para la supervivencia, pero pueden ser perjudiciales cuando sus niveles se vuelven excesivos o des-balanceados.

Los niveles altos de estrógeno masculino disminuirán la cantidad y actividad de la testosterona y contribuirán al aumento de peso, atrofia muscular y una disminución del deseo sexual. El exceso o disminución del cortisol (la hormona de luchar o huir) disminuye la capacidad del cuerpo para producir testosterona. Los niveles altos de cortisol ponen al cuerpo humano en modo de supervivencia; aumentan los niveles de azúcar en sangre y de almacenamiento de grasas al mismo tiempo que la fuerza muscular y la producción de energía disminuyen.

Examinemos cada una de las hormonas masculinas clave un poco más.

Testosterona (T): El Factor Fundamental del Desempeño Masculino

CLAVE: Los niveles altos de testosterona son, literalmente, lo que te hace un hombre y te mantiene sano y vital a lo largo de toda tu vida. La pérdida de niveles juveniles de testosterona puede disminuir enormemente tu energía y tu fuerza, así como tu función mental, emocional y sexual, además contribuye a la fatiga, envejecimiento prematuro y enfermedad. Afortunadamente, tu nivel de testosterona - y estado general de bienestar - ¡están dentro de tu control!

El rey de la salud hormonal masculina es la testosterona. Aunque muchos hombres saben que un nivel alto de testosterona es necesario para el desempeño sexual, muy pocos se dan cuenta que juega un papel vital en casi todos los aspectos de sus vidas.

¿Alguna vez te has preguntado por qué no te recuperas tan rápido o tienes la misma resistencia que tenías cuando eras más joven? Sin un nivel óptimo de testosterona, tus músculos sencillamente no tienen la capacidad para generar su máxima potencia o para recuperarse totalmente después de un esfuerzo físico pesado. Tu tiempo de reacción, coordinación y equilibrio también se verán afectados.

La edad no importa. Tu nivel de testosterona es lo que determina tu vitalidad juvenil. Mientras que los niveles de testosterona son altos entre los hombres en su adolescencia y cuando tienen veintitantos años, estos comienzan a disminuir con la edad. La mayoría de los hombres (y sus médicos) aceptan esto como una consecuencia natural del proceso de envejecimiento. Y mientras que los niveles de testosterona declinan naturalmente con la edad, hasta ahora comprendemos que el 95% de todas las insuficiencias y desequilibrios hormonales no son provocados por la edad o una enfermedad, sino por una pobre salud celular. Los factores que más contribuyen son una dieta contraproducente y el estilo de vida.

Piensa en tu suministro de testosterona como si se tratara de un fondo fiduciario. Estás genéticamente dotado con una cierta cantidad de ella en tu juventud. Con el tiempo, realizas retiros regulares y continuos, hasta que un día el banco te envía un aviso diciéndote que tus fondos se están agotando. Este aviso puede llegarte en forma de fatiga inexplicable, una mala recuperación, aumento de grasa, pérdida de masa muscular, disminución de la libido, irritabilidad, depresión y presión arterial alta. Los atletas profesionales que están envejeciendo a menudo comienzan a exhibir una menor velocidad de los pies y las manos, una recuperación más lenta, pérdida de tiempo de reacción y disminución de la agudeza visual y equilibrio.



Por lo general, estos problemas comienzan a surgir a **principios de los años treinta**. Su inicio puede ser muy repentino y como resultado de un factor estresante importante de la vida, lesión o enfermedad.

Si eres como la mayoría de los hombres, simplemente asumiste que la testosterona en tu cuenta de ahorros no tenía límites y no podía verse afectada por una dieta poco saludable, la falta crónica de sueño o estrés de la vida diaria. No hubo ninguna consideración a la ingesta de nutrientes fundamentales como la vitamina D3, los ácidos grasos omega 3, o antioxidantes. No tuviste problemas haciendo retiros regulares, pero nunca hiciste ningún depósito.

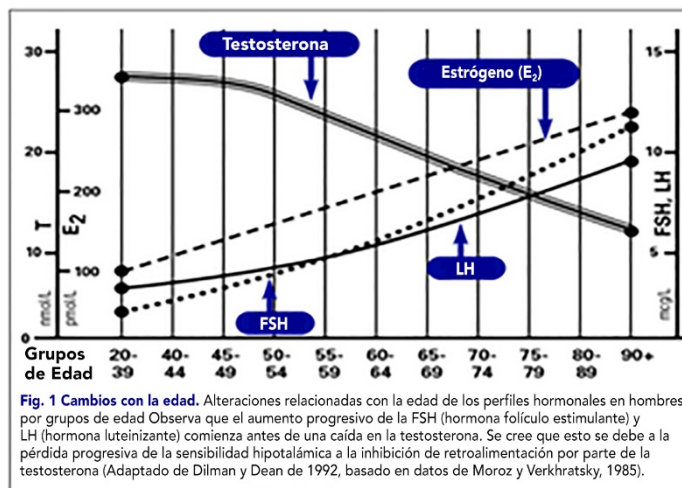
Ahora tienes una tarea por delante, aceptar que eres responsable de la administración de tu cuenta bancaria hormonal con la misma atención cuidadosa y centrada que le das a tu cuenta financiera. Debes reconocer que no se pueden obtener niveles saludables de hormonas a través de préstamos con altos intereses (inyecciones de testosterona y cremas). Por el contrario, debes aprender a elegir la mejor inversión (dietética y de estilo de vida). Al hacerlo, ¡podrás recargar tu cuenta hormonal — y vivir de los intereses por el resto de tu vida!

Estrógeno (E): ¡No Sólo Para Mujeres!

CLAVE: Si bien es importante tener algunos estrógenos masculinos, especialmente para tener una libido saludable, los niveles crónicamente elevados de estrógeno disminuirán tu testosterona, aumentarán el contenido de grasa de tu cuerpo y establecerán las condiciones para una variedad de problemas de salud graves.

La gran mayoría de los hombres se sorprende al saber que el estrógeno está presente en sus cuerpos o que esta hormona "femenina" contribuye positivamente a su bienestar y salud a largo plazo. Los estrógenos masculinos se producen naturalmente en pequeñas cantidades como subproducto del metabolismo o conversión de la testosterona. En estos niveles bajos, el estrógeno masculino es esencial para una libido sólida, función óptima del cerebro, salud cardíaca y huesos fuertes.

Desafortunadamente, los niveles de estrógeno masculina elevada pueden conducir a resistencia reducida y pérdida de masa muscular magra; a tener un exceso de grasa, particularmente en el pecho y alrededor de la cintura; pérdida de cabello y un agrandamiento de la próstata. Tener más grasa visceral abdominal aumenta el riesgo de desarrollar diabetes, enfermedad cardíaca y cáncer. Y como si todo esto no fuera suficiente, un nivel alto de estrógenos interfiere con la capacidad del cuerpo para producir testosterona. También disminuirán los importantes niveles de la testosterona libre o bioactiva.



Los niveles de estrógeno aumentan a medida que un hombre envejece

El estrés de la vida moderna, el uso de medicamentos y alcohol, la ingesta de compuestos estrogénicos en los alimentos procesados y empacados (e incluso en nuestro suministro de agua), exposición a contaminantes ambientales y el exceso de grasa corporal (que estimula aún más la producción de estrógenos) ¡son las razones por las que muchos hombres de mediana edad tienen niveles de estrógenos más altos que los de la mayoría de las mujeres de mediana edad!

Nota: Hay varios tipos diferentes de estrógeno masculino. El estradiol es 80 veces más potente que cualquier otra de las formas; por lo tanto, es el que se evalúa con mayor regularidad.

Cortisol: La Hormona Del Estrés

CLAVE: El estrés destruirá tu testosterona y tu vitalidad. Debes aprender cómo evaluar y manejar los factores estresantes de la vida cotidiana.

El estrés es un aspecto inevitable de la vida moderna. Y la mayoría de nosotros está bajo enormes cantidades de estrés, a menudo más de lo que nos damos cuenta. Gran parte de este estrés es constante y repetitivo. El entrenamiento deportivo y/o las competencias también pueden resultar en niveles excesivos de estrés.

Lógicamente, el cuerpo responde a factores de estrés mediante la producción de una hormona del estrés llamada cortisol (en las glándulas suprarrenales), que le permite a tu cuerpo adaptarse funcionalmente. Pero el cuerpo humano fue diseñado para adaptarse a aumentos intermitentes, a corto plazo, de cortisol para hacer frente a lesiones, enfermedades y situaciones que amenacen la vida. No está bien equipado para manejar el estrés crónico, a largo plazo, que se ha convertido en algo normal, incluso integral, de la vida diaria moderna.

Los niveles de cortisol están elevados naturalmente en la mañana y más bajos en la noche. Este ritmo hormonal te permite estar preparado para enfrentar los factores estresantes de tu vida mientras estás despierto y disminuye para que puedas dormir al final del día. **Un nivel bajo de cortisol en la mañana hará que tengas una mala resistencia y fatiga, y un nivel alto durante la noche hará que te cueste conciliar el sueño y te recuperes.**



Los niveles crónicamente elevados de cortisol son extremadamente catabólicos (destructivos) y son una de las principales causas de envejecimiento acelerado. Esta es la razón por la que el estrés nos envejece. Un radio creciente del cortisol catabólico a testosterona anabólica se encuentra característicamente dentro del cuerpo que está envejeciendo. Cuando existen niveles altos de cortisol en una persona joven, son aparentes los síntomas del envejecimiento prematuro: reducción de la agudeza mental, aumento de la grasa abdominal, pérdida de masa muscular delgada, inmunidad disminuida y un aumento considerable en el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, diabetes, enfermedad de Alzheimer y cáncer. Los niveles bajos de cortisol pueden ser igualmente perjudiciales, contribuyendo a la recuperación retardada ante un esfuerzo físico, ansiedad, depresión, desequilibrios de la azúcar en la sangre, debilidad y fatiga.

Cuando están presentes en exceso, las hormonas del estrés (incluyendo el cortisol) pueden conducir al aumento inexplicable de peso. Esto a veces se conoce como el "efecto de hambruna". Aunque se consuman los alimentos adecuados, el cuerpo interpreta el estrés prolongado como una amenaza de hambruna y comienza a acumular calorías. Cuando se combina un estilo de vida de alto estrés con una dieta baja en grasas, alta en hidratos de carbono, el inevitable resultado final es un importante desequilibrio hormonal que hace que subas de peso (o que no puedas perder peso).

Los Radios Importantes de la Hormona Masculina

Como se discutió anteriormente, los niveles altos de testosterona son anabólicos; se caracterizan por la juventud, vitalidad y una capacidad fuerte de recuperación. Los niveles altos de estradiol y de cortisol son catabólicos; se caracterizan por el envejecimiento, degradación física y retraso del crecimiento y la recuperación. Echemos un vistazo a dos de los radios fundamentales de las hormonas masculinas.

Tu Radio Masculino: Testosterona a Estradiol (Radio T/E)

Tu radio de testosterona a estradiol (Radio T/E) es un factor crítico que influye en tu salud masculina y vitalidad. Así que, además de determinar tu nivel de testosterona basal, es igualmente importante conocer tus niveles de estradiol. Ambos niveles deben ser evaluados conjunta y continuamente. A medida que disminuye tu nivel de testosterona y aumente tu nivel de estradiol, disminuirá el radio T/E. Un nivel alto de estradiol puede ser un obstáculo importante en tu camino hacia una salud óptima, incluso si tu nivel de testosterona es alto.

Si quieres verte, sentirte y desempeñarte mejor, es importante que actúes - restaura y vuelve a equilibrar tu sistema hormonal logrando y manteniendo un radio de testosterona a estradiol (T/E) en saliva mayor a 40:1.

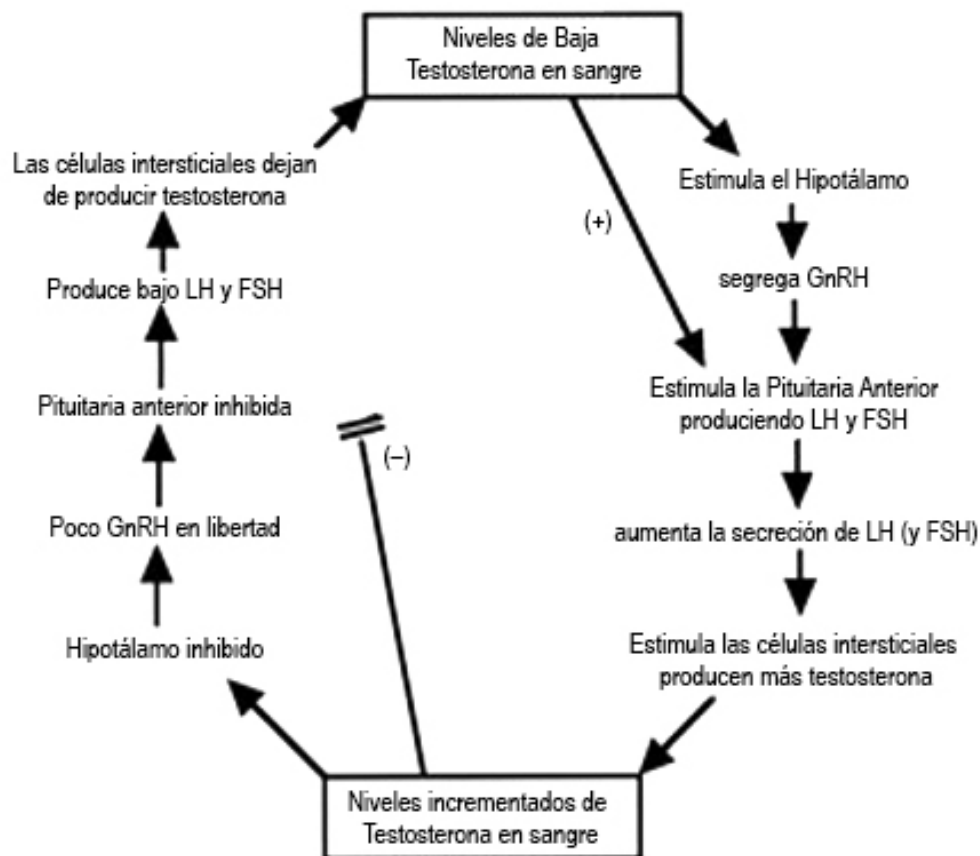
Tu Radio de Fuerza y Recuperación: El Radio Testosterona/Cortisol

Tu cociente de testosterona a cortisol (T/C) es otro marcador crítico del envejecimiento y rendimiento. Si te consideras un atleta física, mental o sexualmente, va a ser difícil si no imposible, que alcances tu máximo rendimiento sin un radio positivo de testosterona (anabolismo) a cortisol (catabolismo).

Esta es la buena noticia: No es necesario que evalúes o revises tu radio T/C porque cuando tomes las medidas para optimizar el radio T/E, ¡automáticamente se optimizará el radio T/C!

Más información: La Producción de Testosterona

La producción de testosterona es una intrincada cadena de eventos que comienza en el hipotálamo, la parte de tu cerebro que es responsable de una serie de procesos fisiológicos básicos como tu reloj interno y el sistema nervioso autónomo. El hipotálamo se puede ver como el termostato de la producción de testosterona.



Durante todo el día, basado en la retroalimentación que recibe del cuerpo, el hipotálamo segrega pulsos controlados de la hormona liberadora de gonadotropina (GnRH) a la glándula pituitaria mandándole la señal de que libere la hormona luteinizante (LH). Entonces la LH viaja a través del torrente sanguíneo a los testículos donde estimula las células de Leydig para crear y liberar testosterona.

Esta testosterona recién creada entonces viaja en la sangre a las células donde se une a un receptor de la célula. Es este enlace el que desencadena acciones químicas en las células que promueven la función, crecimiento y recuperación. Es importante saber que sólo uno a tres por ciento de la testosterona que se libera de los testículos es bioactivo y está libre para estimular los receptores de la célula. La mayoría de la testosterona es inactiva ya que está unida a una proteína en la sangre llamada globulina fijadora de hormonas sexuales (SHBG).

La ruta de la testosterona no se detiene allí. Un poco de la testosterona es metabolizada en la próstata y los testículos formando una súper testosterona llamada dihidrotestosterona (DHT). La DHT es una versión androgénica más potente de la testosterona que viaja a las células estimulando su funcionamiento y las características sexuales masculinas. La testosterona restante se metaboliza en el hígado y las células adiposas convirtiéndose en estrógeno. Además, de ser necesaria para tener una libido y una salud óptimas, el estrógeno masculino tiene la importante tarea de proporcionar retroalimentación negativa al hipotálamo. Esto significa que cuando los niveles de estradiol son elevados, la señalización disminuye y se reduce la producción de testosterona.

Tu cuerpo también regula tu testosterona ajustando los niveles de SHBG, por lo tanto, ajusta la cantidad de testosterona libre o bioactiva. Tanto la reducción en la testosterona como el aumento en los niveles de estrógenos dará lugar a un aumento de la SHBG. Así que incluso si tienes mucha testosterona, los niveles altos de SHBG causarán una baja de la testosterona (libre) bioactiva. Y viceversa, puedes tener una testosterona sérica total baja, pero si la SHBG es baja, puedes tener niveles relativamente altos de la testosterona libre.

Los mismos factores que promueven la salud celular, en muchos casos, normalizan los niveles de SHBG y aumentan la testosterona libre. Estos incluyen cantidades óptimas de micronutrientes y antioxidantes, vitamina D3, ácidos grasos omega 3, aminoácidos; y una dieta y medio ambiente libres de toxinas.

¿Por qué te doy una lección de ciencia? Es importante saber que hay muchos puntos a lo largo de la cadena fisiológica de la testosterona (el hipotálamo, hipófisis, testículos, proteínas de la sangre, células y/o hígado) que pueden ser interrumpidos y afectar la producción y actividad de la testosterona. **Por esta razón, sencillamente no basta con agregar más testosterona a través de inyecciones, píldoras o cremas.** Si haces eso, se afectará negativamente algún punto de la cadena hormonal.

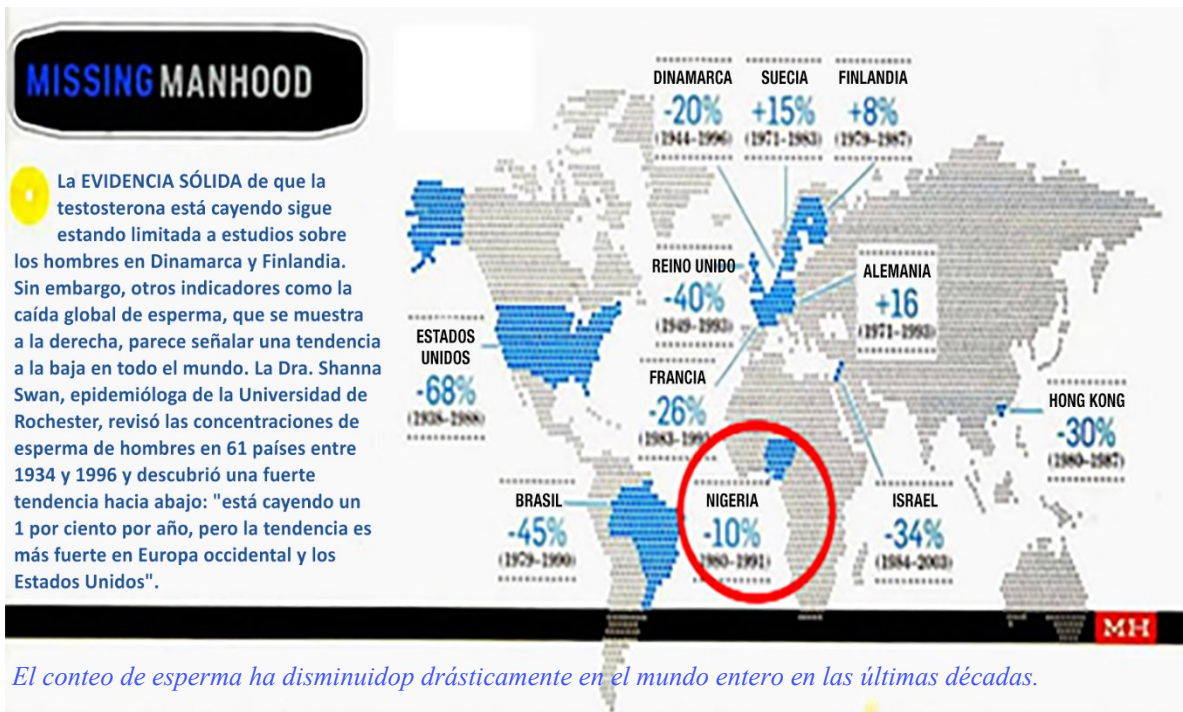
Entonces, el problema no está en su producción en los testículos, sino en que hay demasiada SHBG, un problema del receptor celular, o del metabolismo hepático, no va a resolver el problema ¡de hecho puede empeorarlo! **Cuando se le dan las herramientas adecuadas, el cuerpo humano tiene la extraordinaria capacidad de curarse a sí mismo.** La mejor manera de solucionar tu problema hormonal es construir en tu cuerpo la base fisiológica que necesita para funcionar a plenitud.

Esto se aborda con mucho más detalle en **Actúa: Testosterona: ¿Qué Puede Salir Mal?**

Evaluación De La Salud de tu Hormona Masculina

Y la necesidad de una solución integral

En los últimos 50 años, el gobierno de los Estados Unidos y la industria establecida han promovido vigorosamente una dieta baja en grasas, alta en carbohidratos y cantidades ilimitadas de actividad aeróbica como saludables (no lo son). Le han dado poca o ninguna consideración a detener el flujo de los alimentos tóxicos ni de los tóxicos subproductos industriales que contaminan el medio ambiente. Como resultado, nuestra salud hormonal se ha deteriorado a un ritmo alarmante.



Ten en cuenta lo siguiente:

- El nivel de testosterona masculina promedio es 25% menor que hace 20 años.
- El nivel de estrógeno masculino promedio es 40% mayor que hace 20 años.
- Las tasas de infertilidad masculina se elevaron por las nubes y se espera que se dupliquen durante la próxima década.

- La diabetes (obesidad + diabetes) afecta a más de 1 billón de personas en el mundo, incluyendo 100 millones de estadounidenses y 50% de todos los estadounidenses mayores de 65 años.
- Las estadísticas indican que 4 de cada 10 muertes en los Estados Unidos pueden ser atribuidas a enfermedades del corazón; se estima que esta cifra se duplicará en los próximos 50 años.
- Las tasas de depresión, disfunción inmune, enfermedades gastrointestinales y cáncer están subiendo de manera constante.

Mientras que la medicina convencional quiere hacerte creer que todas estas enfermedades no están relacionadas entre si - lo que es una obra de ficción creada por la industria farmacéutica (y es perpetuada por la medicina establecida) para vender más fármacos — la verdad es que todos ellos comparten un origen común: nuestro estilo de vida moderno. Malos hábitos dietéticos y la resultante deficiencia de nutrientes, estrés, falta de sueño, demasiado o muy poco ejercicio, exposición a productos químicos tóxicos y el uso de medicamentos, tanto recetados como sin receta, han desempeñado un papel directo en la caída de nuestra salud y hormonas.

Los bajos niveles de testosterona a menudo se pasan por alto. Nuestro sistema médico orientado a la enfermedad y orientado en la farmacéutica sólo reconoce y ofrece terapias restaurativas para el uno por ciento de los hombres que padecen de hipogonadismo — niveles extremadamente bajos de testosterona. Y puesto que no hay opciones farmacéuticas para los millones de hombres que sufren una reducción de leve a moderada de testosterona y/o niveles elevados de estradiol, no se les ofrece ningún tratamiento de restauración.

Incluso si el médico decide apoyarte con un tratamiento, tu plan de reemplazo de testosterona es, en el mejor de los casos, un curita.

Porque son una intervención artificial, las terapias convencionales de reemplazo de testosterona con frecuencia no son eficaces.

No hacen nada para solucionar los desequilibrios fisiológicos subyacentes; su único propósito es simplemente enmascarar los síntomas. El cuerpo no los puede utilizar fácilmente, el cual eventualmente se vuelve resistente a los efectos previstos con el paso del tiempo.

Aquellos que usan el reemplazo convencional de testosterona están sujetos a los inevitables efectos secundarios, el cuerpo se vuelve susceptible a más y mayores desequilibrios y es totalmente incapaz de producir su propio suministro de testosterona.



Antes de que decidas buscar reemplazo hormonal, pregúntate: "¿realmente quiero depender de hormonas artificiales para el resto de mi vida?" Si no, es hora de que te hagas cargo de tu propia salud hormonal. ¡Estás en el asiento del conductor! Deja la enfermedad y los medicamentos a las personas menos educadas (incluyendo a tu médico la mayoría de las veces) y opta por una alternativa con sentido común, un programa paso a paso, 100% natural, científicamente probado que te llevará más allá de la gestión superficial de los síntomas.

¿El primer paso? Evaluar el estado actual de tu salud hormonal. ¡Sostén el volante y sigue leyendo!

Tu Perfil Hormonal Personal

La única manera de mejorar algo es midiéndolo.

Las evaluaciones hormonales periódicas deberían ser una parte rutinaria de tu programa de autocuidado. Debido a los cambios hormonales que ocurren naturalmente con el tiempo, es aconsejable determinar tus niveles basales de testosterona y estradiol, idealmente en tus años 20.

Se recomienda hacer una prueba de seguimiento cada dos a tres años, o antes si los síntomas relacionados con una testosterona reducida salen a relucir. Si existen síntomas, es importante volver a evaluar tus niveles hormonales cada tres meses hasta que se restablezca su equilibrio óptimo. Sigue evaluándote a ti mismo cada año para asegurarte de que te vas por buen camino.

En este programa, utilizará señales subjetivas (lo que sientes y realizas) y señales objetivas (tu radio hormonal T/E en saliva) para determinar tu base hormonal actual, así como tu progreso en el restablecimiento de tu salud hormonal y bienestar.

Comencemos.

¿Podrías estar sufriendo de niveles bajos de testosterona y no saberlo?

Detente por un momento y piensa en cómo te sientes realmente.

1. ¿Sientes que no eres el hombre que solías ser?
2. ¿Te encuentras viviendo una vida exitosa sin ninguna energía que te permita disfrutarla?
3. ¿A menudo te sientes deprimido, irritable o desmotivado?
4. ¿Con frecuencia te sientes abrumado debido al estrés excesivo?
5. ¿Tienes dificultades para concentrarte o para recordar cosas?
6. ¿Ha disminuido tu deseo sexual?
7. ¿Tienes problemas para tener o mantener una erección?
8. ¿Con frecuencia te sientes fatigado?
9. ¿Tienes un exceso de peso, particularmente alrededor de la sección media?
10. ¿Tienes dificultad para obtener o mantener el tono muscular?
11. ¿A veces sientes que cuanto más trabajas, te sientes peor?
12. ¿Tienes dificultades para dormir o para dormir después de la cena?
13. ¿Fumas, bebes o tomas medicamentos regularmente?

Si contestaste que "sí" a más de dos de las preguntas anteriores, probablemente tienes un desequilibrio hormonal. **Y no permitas que nadie te convenza de que esto es normal, o una parte "natural" del proceso de envejecimiento.**

Para más información sobre tu estado hormonal, completar el Perfil Hormonal Personal. Este estudio es una parte muy importante del programa. Si usas el Perfil **Hormonal Personal** cada dos semanas para darle seguimiento de tu progreso, serás capaz de evaluar con precisión las áreas que han mejorado, así como aquellas que necesitan más tiempo o atención adicional.

Esto es importante ya que una vez que los hombres comienzan un programa de restauración hormonal, muchos olvidarán rápidamente lo mal que se solían sentir. Utiliza la encuesta como una herramienta de medición que te proporcionará una retroalimentación más objetiva y cuantificable para evaluar tu progreso restaurador personal.

Tu Radio Hormonal T/E En Saliva

Lo más probable es que ya no eres el hombre impenetrable que eras en tus años 20. Ninguno de nosotros lo es.

¿Qué tan comprometida está tu salud hormonal? Todo lo que se necesita es una muestra simple de saliva para saberlo con precisión. No hay médicos, no hay citas, ninguna visita al laboratorio, ¡sin agujas! Puedes recoger tu muestra y recibir los resultados en el confort y la comodidad de tu propia casa. [Ordena tu kit de evaluación de la hormona en saliva aquí](#) a menos que tu médico ya te haya realizado análisis hormonales recientemente.



Para obtener resultados más exactos, por favor lee y sigue de cerca las instrucciones en el kit de evaluación de la hormona en saliva ya que es la mejor manera para medir tus cifras sin necesidad de citas médicas y visitas al laboratorio. Tienes que realizar esta evaluación antes de comenzar el programa y luego cada tres o cuatro meses hasta que hayas alcanzado niveles hormonales óptimos, o hayas logrado una puntuación perfecta en tu [Perfil Hormonal Personal](#) y estés 100% satisfecho con la manera que te ves y sientes.

Evaluación De Tus Resultados

Compara los resultados de la evaluación de tu hormona en saliva contra los siguientes rangos:

Testosterona (pg/ml)

Óptima > 80

Límite 55-80

Bajo 35-55

Deficiente < 35

Estradiol (pg/ml)

Elevado > 2.0

Normal 1-2

Posible Deficiencia < 1

Radio T/E

Óptimo > 40

Límite 30-40

Bajo 20-30

Deficiente < 20

El Radio T/E

Muy sencillo, el radio de la testosterona a estradiol presente en la saliva debe ser mayor que 40:1 o cuarenta partes de testosterona por una de estrógeno. Mientras todas las demás cosas permanezcan iguales, cuanto mayor sea el radio T/A, te verás y te sentirás más viril. Entre más caiga por debajo de la proporción de 35:1 (sobre todo si tus niveles de estradiol están elevados), más probable es que comiences a experimentar problemas relacionados con la testosterona, como una libido baja, problemas para lograr o mantener una erección, exceso de grasa abdominal, fatiga, pérdida de motivación y ambición, falta de memoria y desequilibrios del estado de ánimo.

Aunque el radio T/E es importante, no te enganches demasiado con los números. Es mejor considerar al radio T/A menos como un número que debe ser corregido y más como un indicador de tu cociente general de vitalidad. Piensa en él más como una luz de aviso en el tablero de tu coche que te está señalando un problema que necesita que investigues más. A pesar de que debes esforzarte por alcanzar y mantener un radio T/A óptimo, las variables más importantes en las que debes centrarse son la manera como te ves, sientes y desempeñas. La prueba real se encuentra en las mejoras cualitativas señaladas por los resultados de tu [Perfil Hormonal Personal](#).

El quid de la cuestión es que tus requerimientos y necesidades hormonales son totalmente únicos. Esto significa que a lo mejor puedes estar muy bien con radio T/E de 30:1, mientras que otro hombre puede requerir un radio T/E de 50:1 para tener una salud y un desempeño óptimos. Además, entre más saludables sean tus células, más sensibles serán sus sitios receptores y necesitarán menos testosterona. Si tus células no están muy saludables, a veces ninguna cantidad de testosterona conseguirá solucionar el problema. Es por ello que las cremas e inyecciones de testosterona son tan ineficaces funcionalmente, incluso cuando se restablecen las hormonas a un nivel óptimo.



La Testosterona < 35 pg/ml

Este es un signo de deficiencia de testosterona. Indica que tienes niveles muy altos de SHBG y/o un problema con la producción de testosterona. Si tus niveles de estradiol están dentro del rango normal, debes solicitar una evaluación médica para descartar un problema patológico como un tumor en la pituitaria, varicocele, traumatismos u otro estado patológico. Si tu nivel de estradiol está elevado, tal vez prefieras atenderlo primero para ver si su reducción da lugar a un aumento de tu testosterona.

Estradiol > 2.0 pg/ml

Esto es un signo de exceso de estrógeno. Entre más bajo sea tu nivel de testosterona, más grande será este problema. Incluso si tu nivel de testosterona está dentro del rango saludable, un nivel alto de estradiol contribuye a la aparición de una variedad de desequilibrios y deficiencias a largo plazo. Es esencial mantener el nivel de estradiol a raya y bajo control.



¿Listo para poner en marcha tu motor? ¡Sigue leyendo!

Más Información: Beneficios del Análisis de las Hormonas en la Saliva

El análisis de las hormonas en la saliva te proporciona la mejor manera para monitorear de manera fácil, precisa y barata la salud de tus hormonas masculinas. En varios estudios se ha demostrado que es una evaluación fiable de la salud hormonal masculina.

(Clinical Endocrinology: noviembre de 2007) - La testosterona en saliva es un marcador inofensivo y confiable de la bio-disponibilidad de la testosterona. Los resultados de este estudio apoyan la inclusión de este bio-marcador como un enfoque no invasivo en la evaluación del estado hormonal.

Hay una serie de ventajas en las evaluaciones de la hormona en la saliva.

Como el proceso de recolección es simple e indoloro, es muy fácil recoger múltiples muestras para evaluar tus niveles hormonales en el curso de un día típico. Esto es importante ya que los niveles de testosterona de un hombre pueden estar hasta un 40% más altos en la mañana de lo que son en la noche (esta es la razón fisiológica de que ocurran erecciones por la mañana), además los niveles varían constantemente durante todo el día. Cuando se toman varias muestras durante el día, mejora la precisión.

La prueba de la hormona en saliva es barata y ahorra tiempo. No sólo es menos costosa, sino que también la recolección de muestras se puede hacer en casa y los resultados se mandan por correo electrónico, no hay ningún pago adicional ni tienes que esperar - la norma para la mayoría de las visitas al médico. Sólo recoge las muestras en el tubo correspondiente y envíalo directamente al laboratorio. Las muestras de saliva son intrínsecamente estables y pueden ser enviadas por correo ordinario.

Tal vez lo más importante es que es esencial entender que las hormonas inactivas, enlazadas a la sangre no se filtran en la saliva. Por lo tanto, las evaluaciones de la hormona en la saliva proporcionan una imagen fisiológica instantánea más precisa de la actividad funcional de las hormonas de tu cuerpo. Las evaluaciones de la saliva miden las hormonas libres o bio-

disponibles importantes — aquellas que se liberan realmente y actúan sobre los sitios receptores de la célula.

Puedes solicitar la [evaluación rápida y fácil de tu saliva aquí](#) para ahorrarte una visita a tu médico.

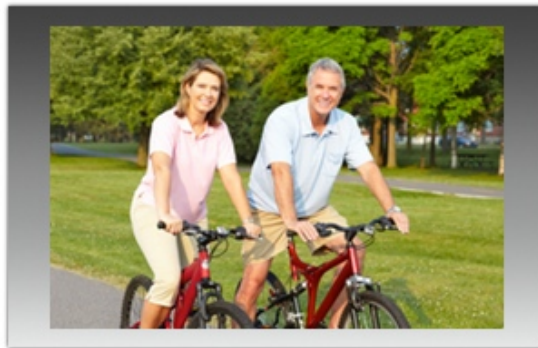
Por otro lado, las evaluaciones del suero solo te proporcionan la testosterona total. Como el recuento de testosterona total incluye las formas libres y enlazadas de la testosterona, los resultados finales pueden ser engañosos. Como podrás recordar, sólo del uno al tres por ciento de la testosterona en la sangre está bio-disponible o puede ser usado realmente por el cuerpo. El otro 97 a 99% es inactivo; está ligado a las proteínas circulantes y no se puede enlazar con los receptores celulares. Debido a esto, muchos hombres que sufren de niveles bajos de testosterona pueden tener niveles relativamente normales de testosterona total. Sin embargo, cuando se tiene un nivel alto de SHBG (u otro nivel hormonal), la testosterona libre puede estar agotada.

Dicho esto, si tu nivel de testosterona libre (en saliva) es bajo (menos de 30 pg/ml), debes considerar la inclusión de una evaluación total (en suero) en tu plan de evaluación hormonal. Dado que un nivel bajo de testosterona libre y total es un indicativo de que tu problema específico es de producción, la causa subyacente se encuentra en el cerebro (una señalización errante del hipotálamo o de la glándula pituitaria), o en los testículos (donde se fabrica la testosterona).

Lograr una Salud Hormonal Óptima

Por ahora ya sabes que tu nivel de testosterona está indisolublemente ligado a tu salud en general, longevidad y vitalidad. Y que toda tu cadena hormonal es tan fuerte como su eslabón más débil. Una de las cosas más importantes que puede hacer este programa por ti es proporcionarte el conocimiento y la orientación que necesitas para identificar y fortalecer sus débiles enlaces hormonales. Muchas de las decisiones más sencillas que tomas consciente e inconscientemente cada día pueden tener un efecto poderoso sobre el fortalecimiento o debilitamiento de tu sistema hormonal masculino.

La **Guía de Inicio Rápido** en la siguiente página te proporcionará una serie de medidas que puedes tomar para maximizar tu salud celular y restaurar tu salud hormonal. La mayoría de los pasos de acción no requieren ninguna explicación. (Por favor imprime la guía para una rápida referencia). Los detalles específicos sobre estos pasos de acción y más se encuentran en la sección del **Programa Paso A Paso**.



A pesar de que muchas de las recomendaciones pueden requerir algunos cambios en tus hábitos, ninguno de ellos debe de resultarte muy difícil. Pero no intentes implementarlas todas a la vez. Escoge unas cuantas para que sea fácil empezar. Desafíate a ti mismo implementando en intervalos regulares una o dos más después de que pase el período inicial de ajuste.

Ten en mente que esto no es una carrera. Alcanzar una salud hormonal óptima es un proceso progresivo que llevará algún tiempo. Cada paso que des tendrá un efecto acumulativo sobre tu salud a largo plazo. Comenzarás a verte, sentirte y a desempeñarte un poco mejor cada día a medida que te hagas cargo de tu salud hormonal de una vez por todas. Para cuando llegues al final de tu lista de puntos de acción (ya sea en seis semanas, seis meses o incluso de seis años) tu vida habrá cambiado para mejorar.

Recuerda, no existen soluciones o salidas fáciles. Como dice el viejo refrán, "Roma no se construyó en un día." Mantén el rumbo y sigue con el programa. Sé paciente contigo mismo y con tu cuerpo; dale tiempo para adaptarse y responder a los cambios de mejora de la salud que se están implementando. Cuando llegues a la línea de meta, esta es una lista parcial de las cosas que puedes esperar:

- Un mejor desempeño atlético
- Necesitarás menos tiempo de recuperación después de entrenar, menos dolor articular, rigidez y dolor muscular

- Mayor masa muscular delgada y menos grasa corporal
- Una mejor libido y función sexual
- Te sentirás más tranquilo, más a prueba de estrés y más positivo sobre tu vida

Un breve recordatorio: el objetivo del programa es lograr una salud celular óptima, el requisito esencial para la máxima virilidad.

La Guía De Inicio Rápido

Duerme y recupérate totalmente.

- Duerme ocho horas seguidas todas las noches. Bloquea toda la luz (incluso los relojes) para crear una oscuridad total.
- Apaga todos los aparatos electrónicos una hora antes de acostarte.
- Haz diez respiraciones lentas y profundas por la nariz dos veces al día. Inhala contando hasta seis, sostén la respiración cuatro segundos, exhala contando hasta ocho.
- Levántate de tu silla por lo menos una vez cada hora durante el día.
- Camina descalzo sobre el pasto o la arena. Esto se conoce como "hacer tierra" y cada vez se reconoce más que hacer esto tiene beneficios para la salud.
- Tumbate bajo el sol durante 15 minutos sin protector solar, con las piernas, brazos y torso expuestos. Esto es importante para tus niveles de vitamina D, los cuales también afectan directamente a la Testosterona y otras hormonas.

Evita las toxinas.

- Reemplaza tus productos de aseo personal convencionales con versiones orgánicas, libres de parabenos.
- Solo consume las variedades orgánicas de los alimentos en la lista de la "docena sucia".
- Evita estrictamente consumir soya y todos los productos transgénicos, especialmente el maíz, la soya y la canola.
- Evita los licores fuertes tanto como sea posible.
- Limita tu ingesta de vino o cerveza a cuatro porciones semanales y no más de dos por día.
- Mantén tu teléfono celular fuera de los bolsillos de tu pantalón cuando esté encendido. Si no has escuchado la noticia de que tener un teléfono celular cerca de tus testículos puede disminuir los niveles de T y tu conteo de esperma, lee este artículo para que te informes: <http://www.pierdagrasaabdominal.com/celular-dana-entrepierna.html>
- Usa boxers, no calzoncillos, para eliminar cualquier restricción alrededor de los testículos, y por lo tanto no se sobre-calienten por estar muy apretados contra tu cuerpo por mucho tiempo.

Practica el placer

- Ten relaciones sexuales al menos dos veces a la semana.

Muévete como tus antepasados primitivos: levanta cosas pesadas, muévete rápido o camina lento.

- Haz por lo menos cuatro minutos ejercicios cardiovasculares por intervalos de alta intensidad dos veces a la semana.
- Haz por lo menos cuatro minutos de sentadillas o flexiones (planchas) de alta intensidad dos veces a la semana.
- Cuando vayas al salón de pesas, levanta pesas de gran peso menos veces como regla general. Elige un peso que sea un reto para ti y haz de 3 a 8 repeticiones por serie. Esto ayuda más a tu testosterona que usar un peso con el que puedas hacer 20 repeticiones.
- Da un largo paseo, caminata, nada o da un paseo en bicicleta algunas veces por semana.
- Limita cualquier ejercicio cardiovascular de mediana intensidad a no más de 30 minutos dos veces por semana. Correr o andar en bicicleta durante horas por sesión puede ser perjudicial para tu equilibrio hormonal y particularmente para tu nivel de T.

Nota de Mike: *Es mejor para tus hormonas que salgas a caminar o hagas carreras cortas que salir a correr. En lugar de salir a correr, me gusta hacer carreras cortas a toda velocidad en un campo de fútbol dos veces a la semana. También me gusta hacer una caminata ligera por el bosque o subir una montaña varias veces por semana. Éstas actividades son beneficiosas para tus hormonas, mientras que correr mucho tiempo con una intensidad media hace más daño que bien tanto a tus hormonas como a tus articulaciones.*

En el caso de las personas que están lo suficientemente sanas como para hacer "carreras cortas a alta velocidad" (esto solo significa que corres con una intensidad del 100%, o corres tan rápido como sea posible a través de un campo), hacer este ejercicio de velocidad un par de veces por semana tiene un montón de investigaciones de respaldo que muestran que mejora la hormona del crecimiento y la Testosterona. Creo que los resultados de las carreras rápidas cortas sobre la composición corporal pueden verse claramente cuando notamos las diferencias entre los atletas de carreras cortas de alta velocidad contra los atletas de resistencia... ¡Después de todo, estoy seguro de que has notado que los velocistas de clase mundial son MUCHO MÁS musculosos que los maratonistas flacos y enclenques!

Reta a tu dopamina.

- Encuentra algo que te guste mucho hacer y hazlo casi todos los días (incluso si solo lo haces 15 minutos).
- Toma algunos riesgos seguros pero emocionantes regularmente.
- Compite en algún deporte, un juego o acepta un nuevo reto.

Nutre a tu cuerpo.

- Reemplaza tu multivitamínico sintético con un concentrado orgánico de alimentos integrales.
- Toma el sol 20 minutos a medio día o toma 4000 UI de vitamina D3 todos los días
- Toma 2400 mg de EPA/DHA procedente de algún aceite de pescado triglicérido puro.
- Toma una "bebida de poder" diariamente (busca la receta en la sección del **Programa Completo**).
- Ingiere una cucharada de aceite de coco y una cucharada de aceite de oliva todos los días.

Adelgaza comiendo comida REAL.

- Elimina todos los azúcares procesados o edulcorantes artificiales incluyendo los jugos con jarabe de maíz, fructosa o fruta.
- Deja de comer trigo.
- Come brócoli, col, coliflor, coles de Bruselas y champiñones todos los días. La ciencia ha demostrado que todos estos súper-alimentos pueden ayudar a tus niveles de T, o que ayudan a reducir los estrógenos, ambas cosas son beneficiosas para tu cuerpo.
- Come remolacha, col rizada, acelga, espinaca, granada, arándanos o chocolate amargo (más del 75%) todos los días. Estos alimentos contienen poderosos antioxidantes y también son buenos para tus niveles de óxido nítrico.

El Programa Paso A Paso

Mientras que el **Programa de Inicio Rápido** te proporciona los pasos de acción clave, utilizar el siguiente **Programa Paso A Paso**, incluyendo las secciones adicionales de **Más Información y Actúa**, para abordar integralmente tu salud celular y tus necesidades de hormonas masculinas.

Paso 1: Deja De Envenenarte A Ti Mismo

Paso 2: Adelgaza

Paso 3: Adopta Una Dieta Que Aumente La Testosterona

Paso 4: Entrena A Tu Cerebro

Paso 5: Excítate Sexualmente.

Paso 6: Incorpora Una Actividad Vigorosa

Paso 7: Descansa y Recupérate

Paso 8: Apoya Tu Salud con Nutrientes Fundamentales

Paso 9: Evalúa Tu Progreso

Paso 10: Utiliza Fórmulas Hormonales De Apoyo

Paso 11: Afina Tu Estado Nutricional

Paso 12: Identifica La Causa Subyacente De Tu Desequilibrio Hormonal

Paso 13: Busca La Atención Médica Apropriada

Paso 14: Más Información

Paso Uno: Deja De Envenenarte A Ti Mismo

A pesar de que no es posible que te protejas de todas las toxinas ambientales a las que estás expuesto, puedes reducir significativamente sus efectos dañinos tomando decisiones que disminuyan su carga tóxica. Comprométete a controlar las cosas que si puedes. Tus células y hormonas te lo agradecerán.



Moderar el consumo de alcohol. Si quieres maximizar tu producción de testosterona, pérdida de grasa y desarrollo muscular, reduce su consumo. Consumir regularmente un exceso de alcohol bajará directamente tu ratio T/E, inhibiendo la producción testicular de testosterona, aumentando la producción de estrógenos y reduciendo la capacidad del hígado para eliminar este exceso de estrógenos. Además, la ingesta crónica de alcohol produce agotamiento del zinc, lo que puede bajar aún más tus niveles de testosterona.

Minimiza el consumo de alcohol fuerte y limita la ingesta de cerveza y vino a cuatro porciones semanales, con no más de dos porciones en un día cualquiera. Si tienes elevados tus niveles de estrógeno y un exceso de grasa abdominal, considera eliminar el alcohol por un tiempo hasta que ambos factores desfavorables estén bajo control.

Minimiza tu exposición a los estrógenos ambientales.

Los artículos de cuidado personal convencionales están repletos de toxinas que imitan al estrógeno, de interruptores endócrinos y de asesinos de la reproducción.

Deshazte de tus productos tóxicos de cuidado personal para el cabello y el cuerpo, y sustitúyelos por alternativas orgánicas, libres de sustancias químicas. Además, debes evitar los productos de higiene dental que contengan fluoruro; deja de usar y de exponerte a ti mismo a los pesticidas (elige alimentos orgánicos siempre que sea posible) y a los productos químicos estrogénicos que se filtran en tu comida provenientes de botellas de plástico, recipientes y latas forradas con BPA.

Minimiza tu ingesta de alimentos procesados.

Ajustar tu dieta para que tu salud celular sea óptima, puede provocar una diferencia significativa en la manera en la que te ves, sientes y desempeñas. Desafortunadamente, la calidad de nuestro suministro de alimentos es mala y está en un estado continuo de decadencia. Los estantes de los supermercados están llenos de productos con un alto contenido de ingredientes refinados, procesados y artificiales.

Tu primer paso debería ser evitar consumir sustancias que se disfrazan de alimentos. Estas incluyen todos los alimentos genéticamente modificados (especialmente los productos de soya, maíz y canola), aceites hidrogenados, lácteos pasteurizados, azúcares refinados (incluyendo los que se encuentran en el Gatorade® y otras bebidas energéticas), harinas refinadas, edulcorantes artificiales y conservantes. Recuerda — los alimentos verdaderos no vienen en envases de plástico y cajas.

Elige alimentos orgánicos.

Muchos pesticidas son interruptores endócrinos. Algunos imitan al estrógeno o a la testosterona, y se apoderan de los sitios receptores de las células, mientras que otros interfieren con las vías químicas responsables de la formación y suministro de testosterona o estrógeno.

Siempre será buena idea comer alimentos orgánicos con el fin de reducir al mínimo tu exposición a los pesticidas, pero es una necesidad absoluta cuando hablamos de consumir lo que conocemos como la "docena sucia".

La docena sucia incluye:

- manzanas,
- apio,
- pimientos,
- melocotones,
- fresas,
- nectarinas,
- uvas,
- espinacas,
- lechugas,
- pepinos,
- arándanos,
- y patatas.



La col rizada y las judías verdes (ejotes) también deben de ser orgánicos. Las verduras y frutas orgánicas están marcadas con una etiqueta que empieza con el número nueve; los alimentos convencionales con el número cuatro.

Elimina las excitotoxinas

Estos aditivos alimentarios son poderosas sustancias químicas que causan radicales libres que dañan al cerebro y al sistema nervioso, ¡lo cual debe darte una motivación más que suficiente para evitar comer alimentos procesados! Las dos fuentes más comunes de excitotoxina son el GMS (glutamato monosódico) y los edulcorantes artificiales como el Aspartame (Nutrasweet),

que se encuentran en una forma u otra en casi todos los alimentos procesados. Entre muchas otras cosas, los efectos secundarios de las excitotoxinas pueden ir desde trastornos del sueño y déficit de atención, hasta la ansiedad, depresión y niveles bajos de testosterona.

Elimina de tu dieta los alimentos procesados, que casi siempre contienen excitotoxinas. Evita comer cualquier cosa que contenga glutamatos, extractos de levadura hidrolizada, proteínas texturizadas, así como ingredientes vienen etiquetadas vagamente como "condimentos" y "sabores naturales". Evita todos los edulcorantes artificiales como Aspartame, Acesulfame K y Sucralosa.

¡Dile no a la soya!

Muchos la siguen considerando como una comida "sana"; sin embargo, las investigaciones más recientes demuestran que la soya es todo menos eso. Los productos sin fermentar de la soya tienen efectos indeseables en el cuerpo masculino. La soya contiene fitonutrientes que imitan al estrógeno. También contienen compuestos tóxicos que interfieren con la función de la tiroides y la capacidad del cuerpo para utilizar el oxígeno, los minerales y las proteínas. Además, casi toda la soya comercial está genéticamente modificada y se cultiva en granjas que utilizan herbicidas y pesticidas tóxicos. Por último, pero no menos importante, la demanda de productos de soya está causando daños devastadores a nivel mundial a las milenarias selvas tropicales.

Si quieres saber más sobre por qué la mayoría de los productos de soya son tan malos para ti, lee este artículo:

<http://www.pierdagrasaabdominal.com/alimentos-soya-hacen-engordar.html>

Elimina los medicamentos innecesarios de prescripción y los de venta libre.

Es raro encontrarse con un agente farmacéutico que no tenga algún efecto negativo sobre los niveles de las hormonas masculinas y/o el deseo sexual. La lista es bastante larga, pero incluye estos medicamentos que se toman comúnmente como el Proscar® y Propecia®; Celebrex® y AINE (como el ibuprofeno); paracetamol (Tylenol®) y la aspirina; fármacos de la clase de las estatinas para bajar el colesterol; muchos medicamentos para la presión arterial; antidepresivos SSRI; Ritalin® y Adderall®; así como, los medicamentos anti-hongos y Tagamet®.



Consulta con tu médico si puedes hacer una prueba de eliminación de cualquier estilo de vida o de medicinas preventivas por prescripción. Cuando siguen este programa y mejoran su salud celular y hormonal, la mayoría de los hombres se sienten considerablemente mejor y ya no tienen necesidad de estos tipos de medicamentos. Incluso cuando permanece un problema de salud específico, el uso de suplementos nutricionales puede ofrecer una solución más segura y potencialmente más eficaz.

Si es tu caso, interrumpe el uso de la marihuana.

El uso regular de marihuana puede tener algunos inconvenientes potenciales sobre tu sistema hormonal; baje tus niveles de testosterona, compromete tu fertilidad y eleva tu nivel de cortisol (hormona del estrés). Los efectos de interrupción de la hormona con una sola incidencia de uso pueden durar más de 24 horas.

Si actualmente estás usando marihuana con fines medicinales para aliviar ciertas condiciones de salud, no dejes de utilizarla sólo para subir tus niveles de T. En algunos casos, los usos médicos de la marihuana pueden tener beneficios significativos para algunos casos específicos de salud.

El uso ocasional de la marihuana probablemente sea bueno para alguien con un estilo de vida y una dieta saludables, así como fuertes niveles de T. Estas personas pueden tener una caída corta de 24 horas de sus hormonas y experimentar una disminución de su libido o no tener erecciones matutinas, pero tienen una pronta recuperación e incluso pueden beneficiarse de la liberación del estrés...

Sin embargo, su uso frecuente en alguien que ya tiene problemas relacionados con la testosterona es una carga enorme sobre el sistema hormonal y debe ser eliminada.

Un equipo de investigadores encontró que "un re-análisis de los datos existentes, estableció que los niveles de testosterona se deprimen después de fumar un cigarrillo de marihuana y después de la infusión intravenosa de delta-9-tetrahidrocannabinol, un componente farmacológicamente activo de la marihuana". [1] El mismo estudio concluyó que tomarían por lo menos 24 horas para que los niveles de testosterona se normalizaran después de utilizar la marihuana. (Nota: no solo se trata del humo, también ocurre con una intravenosa.)

1) *J Theor Biol*, 21 de octubre de 1983, 104 (4): 685-692, "Efectos de la marihuana sobre la testosterona en sujetos masculinos"

Otro estudio encontró que no sólo disminuyó la testosterona poco después de usar la marihuana, sino que también bajaron la hormona luteinizante y la hormona folículo-estimulante. [2] Y para empeorar la cuestión endocrinológica, la archi-villana hormona del estrés, el cortisol, también estaba elevada en el mismo estudio. También hay estudios en animales y seres humanos que indican fuertemente que la marihuana también mitiga la respuesta de la **hormona de crecimiento**.

2) *Pharmacol Biochem Behav*, 24 de junio de 1986 (6): 1749-54, "Los efectos agudos de fumar marihuana sobre las hormonas, efectos subjetivos y rendimiento en sujetos humanos masculinos"

En este estudio se reportó evidencia de disfunción eréctil entre los usuarios crónicos de marihuana. Esto es, sin duda, parcialmente debido a la testosterona baja. Sin embargo, la otra razón fue descubierta en un estudio que demostró que la marihuana había afectado el Óxido Nítrico y resumieron diciendo: "Concluimos que el daño endotelial precoz puede ser inducido por el uso crónico de cannabis y por la activación del sistema endocannabinoide". [3]

3) *Intl J of Impotence Research*, 2008, 20(6):566-573, "Disfunción endotelial temprana como marcador de la disfunción eréctil vasculogénica en jóvenes consumidores habituales de cannabis"

Los componentes del **humo de la marihuana tienen afinidad con el receptor del estrógeno**, por ello es plausible una asociación con la ginecomastia, pero no se ha demostrado convincentemente. [4]

4) Efectos Endócrinos de la Marihuana, *Todd T. Brown, MD y Adrian S. Dobs, MD, MHS*

Estudios en animales muestran que el **consumo de marihuana reduce los testículos**.

5) *Eur J Pharmacol*, 1974, 26:111-114; *Endokrinologie*, 1977, 69:299-305

Un estudio más reciente encontró que la marihuana induce tanto la toxicidad celular y el daño en el ADN como el humo del cigarrillo. [6]

6) *Quím. Res. Toxicol.*, Fecha de Publicación del Artículo (Web): 17 de julio de 2009, "La Genotoxicidad de los Condensados del Humo Principal y Secundario de Marihuana y Tabaco", Rebecca M. Maertens, et. al.

Recientemente la marihuana también fue señalada como algo particularmente peligroso para los jóvenes porque disminuye la serotonina y aumenta la norepinefrina. A pesar de que no son hormonas sexuales como la testosterona, éstas pueden alterar el estado de ánimo negativamente y, después de un uso prolongado, pueden alterar permanentemente los niveles de ansiedad y de reacción al estrés. [7]

7) *Neurobiology of Disease*, diciembre de 2009, "La exposición crónica a los cannabinoides durante la adolescencia, pero no durante la edad adulta, afecta el comportamiento emocional y la neurotransmisión de monoaminérgicos"

La marihuana no solo afecta tus gónadas - algunos estudios también han demostrado que ataca el cerebro. Los investigadores también encontraron que la amígdala y el hipocampo de los grandes consumidores de marihuana son un 7% y 12% más pequeños, respectivamente. [8]

8) <http://www.physorg.com/news131644196.html>

Los investigadores pueden haber encontrado una de las razones por las que la marihuana disminuye la testosterona: disminuye la dopamina con el tiempo. [9]

9) <http://www.medicaldaily.com/articles/17065/20130702/long-term-marijuana-use-alters-brains-reward.htm>

<http://www.ScienceDirect.com/Science/article/PII/S0041008X06000093>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6296360>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6090909>

<http://www.NEJM.org/Doi/PDF/10.1056/NEJM197404182901602>

<http://www.ScienceDirect.com/Science/article/PII/0091305786905150>

<http://www.ScienceDirect.com/Science/article/PII/0022519383902552>

<http://www.tandfonline.com/Doi/ABS/10.1080/02791072.1982.10471911?journalCode=ujpd20&#.VeZQrvZVikp>

Apaga tu teléfono celular cuando lo lleves en tu bolsillo.

Estudios recientes han demostrado que los hombres que llevan un teléfono celular en el bolsillo de los pantalones tienen niveles más bajos de testosterona y una menor cuenta de espermatozoides. No lleves un teléfono celular con la batería cargada en tu bolsillo bajo ninguna circunstancia. Mételo en una mochila o úsalo con una correa para el brazo. Mejor aún, apágalo cuando no esté en uso o hazle un espacio en la parte superior de tu escritorio o en el tablero de tu auto.

Repito, puedes leer más acerca de los estudios, etc., relacionados con el uso del teléfono celular y los niveles de testosterona y tu cuenta de espermatozoides, aquí:

<http://www.pierdagrasaabdominal.com/celular-dana-entrepiera.html>

Deshazte de tus calzoncillos ajustados.

Los testículos deben estar a unos 2 grados más frescos que el resto de tu cuerpo para que produzcan testosterona libremente. Por esta razón cuelgan de tu cuerpo. Considera cambiar los calzoncillos por boxers, evita usar pantalones ajustados regularmente y disfruta de un baño caliente sólo ocasionalmente.

Prueba este sencillo truco para estimular la producción testicular: Ten una taza o frasco de boca ancha en el baño y métela contigo en la ducha. Justo antes de terminar de bañarte, abre el agua fría y llena el recipiente con el agua lo más fría posible. Sumerge los testículos en la taza durante aproximadamente 60 segundos. Agrega uno o dos cubos de hielo, ¡si de verdad quieres asegurarte de que esta técnica es efectiva para estimular tus testículos!

Sécate, usa ropa holgada y disfruta el resto de tu día, sabiendo que acabas de estimular tu testosterona.

Minimiza tu exposición a los metales pesados.

Haz todo lo posible para reducir tu exposición a los metales pesados incluyendo el mercurio encontrado en las amalgamas de plata (empastes dentales), el aluminio en los antitranspirantes, el arsénico en los pollos criados comercialmente y el cobre (y otros muchos otros metales pesados) en el agua del grifo no filtrada. El mercurio tiene efectos particularmente nocivos para la testosterona.

Tristemente, el pescado, uno de los alimentos más saludables de la naturaleza, a menudo está contaminado con mercurio. Gracias a las maravillas de la agricultura industrial, un estudio reciente encontró que el 50% de todos los productos alimenticios que contienen jarabe de maíz de alta fructosa estaban contaminados por mercurio, ¡una razón más para evitar comer todos los alimentos procesados!

Sólo consume las siguientes especies de pescados/mariscos salvajes: salmón, tilapia, lenguado, sardinas, vieiras, camarones y truchas.

Reduce tu carga de radicales libres.

A pesar de que los radicales libres son necesarios para la producción de energía y la inmunidad, una cantidad excesiva de ellos puede dañar la salud de tus células y causar desequilibrios hormonales. Además del excesivo estrés físico y mental, las fuentes más comunes de radicales libres son las cosas que comemos y el aire que respiramos. [Utiliza una evaluación casera para determinar tu carga actual de radicales libres.](#)

Los alimentos tóxicos que promueven el daño de los radicales libres incluyen:

Antioxidantes y vitaminas sintéticas. Los antioxidantes deben trabajar como un equipo. Evita el uso de antioxidantes aislados y/o sintéticos (por ejemplo, aislados de vitamina C, vitamina E y beta carotenos) ya que de hecho pueden crear desequilibrios fisiológicos y aumentar la producción de radicales libres. Suspende el uso de productos que contengan aspartame, una excitotoxina.



Aceites vegetales procesados y calentados. Evita los aceites de soya, canola y de maíz, todos los aceites hidrogenados y los alimentos fritos comercialmente.

Carnes y almidones cocinados a altas temperaturas. Opta por cocinar a baja temperatura durante más tiempo, en lugar de Elegir más largo, bajo calor de cocción frente a asar a la parrilla o al carbón.

Complementa tu dieta con alimentos orgánicos e integrales. Usa aceites y grasas, que resistan los efectos de la luz, calor y oxígeno, para cocinar. Entre estos encontramos el aceite de aguacate, aceite de coco, aceite de palma rojo, mantequilla de

vacas alimentadas con pasto y ghee. Cocina los alimentos usando una temperatura más baja. Al cocinar lentamente y al vapor se produce una cantidad menor de compuestos cancerígenos mientras se preserva la mayor parte del contenido nutricional de los alimentos.

Entre las toxinas aerotransportadas que aumentan la producción de radicales libres encontramos:

La contaminación del aire. A pesar de que no es tan simple como recoger tus cosas y cambiarte a un lugar con aire limpio, podemos evitar la actividad física intensa o prolongada cuando los niveles de calidad de aire son bajos, incluso si esto significa saltarse una sesión de ejercicios. La contaminación del aire es una sopa de sustancias químicas tóxicas con acceso directo al cuerpo a través de la piel y los pulmones. Ten en cuenta que, en muchos edificios y casas, la calidad del aire interior puede ser mucho peor que la del exterior, así que mantén las ventanas abiertas si el clima es agradable afuera y toma las medidas necesarias para minimizar el uso del aire acondicionado si no es absolutamente necesario.

Radiación ionizante. Evita pasar por el escáner en los aeropuertos y, si es posible, programa tus vuelos en la noche. Evita la exposición frecuente a los rayos x de diagnóstico cuando sea posible. La exposición crónica y/o de altas dosis de radiación daña la hipófisis lo cual provoca una disminución de LH y a una disminución de la producción de testosterona.

Humo de cigarrillo. Evita estrictamente fumar y tu exposición al humo de segunda mano. El humo del cigarrillo aumentará la SHBG y disminuirá la testosterona libre. Además de aumentar considerablemente tu riesgo de cáncer, el tabaquismo avejenta a tu todo tu cuerpo y hace que te veas (y te sientas) viejo. Además, las toxinas encontradas en el humo del cigarrillo provocan inflamación, bajos niveles de óxido nítrico y enfermedad vascular. ¿Disfunción eréctil?

Cuando estás expuesto a contaminantes, especialmente cuando viajas por avión, es aconsejable que te protejas comiendo setas, vegetales crucíferos, alimentos fermentados (como el kéfir y kombucha), y tomando suplementos nutricionales antes y después de tu exposición (por ejemplo, un concentrado en polvo de alimentos integrales), suplementos anti-estrógenos (si no es que ya estás usando uno) y de cuatro a ocho miligramos de un

antioxidante basado en alimentos como la astaxantina. La astaxantina es un poderoso antioxidante con propiedades únicas que te permiten proteger a tu cuerpo a nivel celular.

Productos Químicos Castrantes

Los xenoestrógenos (es decir, estrógenos externos) son compuestos artificiales que imitan los efectos de los estrógenos naturales en el cuerpo. Si te preguntas por qué los niveles de testosterona han bajado un 25%, los niveles de estrógeno masculinos han subido un 40% y el recuento de espermatozoides ha disminuido poco menos de 40% de los niveles que tenían hace 20 años, no tienes que buscar mucho, los responsables son los xenoestrógenos. Estos productos químicos se encuentran prácticamente por todas partes en el mundo moderno, están al acecho en los productos de cuidado personal, envases de alimentos, tubos de medicina, juguetes y mucho más.

Nuestro medio ambiente y el suministro de alimentos están cargados con productos químicos ocultos. Se rocían regularmente herbicidas y pesticidas en granjas, bosques, huertos, prados y jardines. Las industrias vierten sus residuos en el suministro de agua, lo que contamina el agua que bebemos. Toneladas de estrógenos sintéticos y fármacos son secretados por las mujeres menopáusicas contaminando nuestros ríos y arroyos.



Y la cosa no se detiene allí. El aire que respiras transporta el estrógeno en forma de humo, hollín y vapores de escape. La carne y aves de corral comerciales que comes todos los días tiene grandes cantidades de hormonas y aditivos que son altos en estrógeno. Los estrógenos externos que se encuentran en los plásticos y pesticidas alteran los ciclos hormonales naturales de la vida humana y animal. El uso generalizado de los alimentos genéticamente modificados ha exacerbado el problema de los xenoestrógenos. El glifosato (ingrediente activo del Roundup®, el pesticida más utilizado por Monsanto™) a menudo deja residuos en los cultivos modificados genéticamente donde se aplica. Además, el gen artificial, que se insertó en cada semilla genéticamente modificada, es absorbido y alojado en el tracto gastrointestinal.

Durante el transcurso de tu vida diaria, estás expuesto a una gran diversidad de productos químicos ambientales. Es importante estar consciente de cuáles son los más tóxicos y más comunes:

Organismos Genéticamente Modificados (OGM) son alimentos a los que, en los términos más simples posibles, se les implantó un gen insecticida en su ADN, supuestamente para reducir la necesidad de aplicarles pesticidas, o para que puedan ser resistentes a morir a causa de los pesticidas, lo que les permite a los agricultores usar más plaguicidas. La lista de alimentos genéticamente modificados es creciente, pero sobre todo incluye maíz, soya, canola y remolacha azucarera. El problema más común asociado con el consumo de alimentos OGM es una mayor incidencia de trastornos gastrointestinales e inmunológicos. El consumo regular de alimentos OGM también ha probado ser tóxico para las células testiculares y perjudicial para la síntesis de testosterona. Estudios recientes de laboratorio han demostrado que las ratas machos alimentadas con una dieta modificada genéticamente pierden su capacidad para reproducirse en tan sólo tres generaciones.

Los ftalatos son un grupo de productos químicos industriales usados para elaborar plásticos, como el cloruro de polivinilo o PVC, que son más flexibles y resistentes. Se encuentran en todo, desde pisos de vinilo, detergentes, plásticos automotrices, jabón, champú, desodorantes, fragancias, spray para el cabello, esmalte de uñas, bolsas de plástico, envases de alimentos procesados, mangueras de jardín, juguetes inflables, bolsas para almacenar la sangre y tubería médica intravenosa. También son uno de los interruptores endocrinos más penetrantes. Algunos estudios han demostrado que la exposición a los ftalatos puede provocar un descenso testicular incompleto, recuento reducido de espermatozoides, atrofia testicular, y/o anomalía estructural e inflamación en los recién nacidos.

Bisfenol A (BPA) es un ingrediente común en muchos plásticos incluyendo las botellas de agua reutilizables y las resinas de revestimiento de la mayoría de las latas y selladores dentales. El BPA se utiliza principalmente para prevenir que los alimentos enlatados o conservados adquieran un sabor metálico o a plástico. Además de ser utilizado como revestimiento interior en la mayoría de los alimentos enlatados, puede encontrarse en muchos biberones de plástico y recipientes para almacenar alimentos. Casi todos los alimentos enlatados contienen BPA. Esta toxina es tan común actualmente que puede detectarse en la sangre del cordón umbilical del 90% de los recién nacidos. Una vez en el cuerpo, el BPA imita al estrógeno, preparando el escenario para una gran variedad de problemas relacionados con la salud que incluyen, pero no se limitan a, pubertad precoz, infertilidad, cáncer, diabetes y enfermedad cardíaca.

Para conocer más razones para evitar el BPA y consejos, lee este artículo:

<http://www.pierdagrasaabdominal.com/bpa-y-grasa-abdominal.html>

Los parabenos son un tipo de productos químicos utilizados como conservantes por la industria cosmética y farmacéutica. Al igual que el BPA, los parabenos tienen propiedades similares al estrógeno que conducen a problemas hormonales y de salud similares.

Los metaloestrógenos son una amplia gama de metales que también se suman a la carga estrogénica del cuerpo humano. Estos metales se añaden a los miles de productos de consumo incluyendo las vacunas. Las investigaciones indican que son capaces de enlazarse a los receptores del estrógeno celular, imitando los efectos de los estrógenos fisiológicos naturales.

El ácido perfluorooctanoico (PFOA) es un químico que hace que las cosas sean resistentes a la grasa y al agua. Se utiliza para evitar que la grasa se filtre a través de las envolturas de comida rápida y las bolsas de palomitas de maíz de microondas, en recubrimientos antiadherentes como el Teflón y en telas resistentes al agua como la Gore-Tex®. El PFOA es un compuesto altamente estrogénico que puede alterar las hormonas. También se ha relacionado con la enfermedad de tiroides, cáncer, problemas del sistema inmunológico y aumento de los niveles de colesterol LDL. Para empeorar las cosas, el PFOA permanece en el cuerpo durante muchos años.

Si utilizas ollas y sartenes antiadherentes diariamente, es probable que hayas estado exponiéndote a ti y a tu familia al PFOA. En menos de cinco minutos a altas temperaturas, el revestimiento de los utensilios antiadherentes también se descompone en un agente utilizado en la guerra química conocido como PFIB, un producto químico análogo al gas nervioso fosgeno utilizado en la segunda guerra mundial.

Los etoxilatos de nonilfenol (NPE) son conocidos por ser potentes interruptores endocrinos. Estos productos químicos afectan la expresión génica activando o desactivando ciertos genes. Interfieren con el funcionamiento de tu sistema glandular e imitan las acciones de los estrógenos. Los NPE se consideran una razón clave por la que los machos de algunas especies marinas se han convertido en hembras.

El fluoruro es un producto industrial de desecho, pero es sistemática y deliberadamente añadido a nuestro suministro de agua para supuestamente hacer más fuertes los dientes y que sean menos propensos a la caries. A pesar de que el fluoruro de uso tópico protege a los dientes en riesgo, beber fluoruro es como bebiéramos protector solar para evitar que nuestro cuerpo sufra una quemadura. La exposición al fluoruro puede provocar muchos problemas relacionados con la salud, incluyendo dolor de huesos y articulaciones, trastornos del sistema inmune, tasas de fertilidad más bajas, desequilibrios hormonales y conteo bajo de espermatozoides.

Asegúrate de usar un filtro de agua que elimine el fluoruro. [Este es uno de los mejores filtros que hemos encontrado que elimina el flúor.](#)

Las hormonas de crecimiento bovino (rBGH o rBST) están genéticamente modificadas y se les dan rutinariamente a las reses, cerdos, aves de corral u otros animales criados industrialmente para aumentar su contenido de grasa y su crecimiento. La concentración de hormonas de crecimiento bovino es mayor en los productos lácteos no-orgánicos, pasteurizados. Se ha establecido científicamente una relación causal entre su consumo y el inicio de la adolescencia prematura y cáncer de próstata.

El Glutamato Monosódico (MSG) es una excitotoxina y un aditivo alimenticio utilizado comúnmente para mejorar el sabor. El MSG por sí mismo no se encuentra con frecuencia en las etiquetas de los alimentos porque a menudo se disfraza como "sabor natural" o "especia"; como extracto de levadura hidrolizada, u otros muchos nombres engañosos de ingredientes. El consumo de MSG se ha relacionado con tasas reducidas de fertilidad, trastornos cerebrales y niveles bajos de testosterona.

Actúa: Evita Los Xenoestrógenos

Evitar los xenoestrógenos es uno de los pasos más importantes que puedes tomar para restaurar y recuperar tu hombría. A continuación, se enumeran algunas de las fuentes más comunes y sus alternativas correspondientes. Para obtener más información sobre opciones de productos alternativos, consulta la sección de Recursos.

Cosméticos y Artículos de Higiene Personal

Prácticamente todos los artículos convencionales de cuidado personal (incluyendo la colonia, desodorante, antitranspirante, champú, acondicionador, gel para afeitar, pasta de dientes, loción, protector solar y cosméticos) contienen xenoestrógenos en alguna forma. Se usan principalmente como conservantes en forma de parabenos, fenoxietanol, ftalatos y otros compuestos. Eliminar estos productos tóxicos es un paso de acción muy importante ya que estos productos químicos se absorben por la piel y van directamente a los tejidos, y pueden ser hasta diez veces más potentes que los que son ingeridos por vía oral.

- Deshazte de tus productos de cuidado personal sintéticos cargados de sustancias químicas y cambia por marcas naturales no sintéticas.
- **Evita los tóxicos protectores solares comerciales.** Contienen ftalatos, homosalato, benzofenona-3, homosalato, alcanfor 4-metil-bencilideno (4-MBC) y octil-dimetil PABA. Si de manera absoluta necesitas usar protector solar, utiliza uno natural que tenga una base de zinc o titanio en lugar de los químicos anteriores.

Aquí está un artículo completo sobre los peligros para la salud de los filtros solares químicos y consejos:

<http://pierdagrasaabdominal.com/peligros-de-los-bloqueadores-solares.html>

Plásticos

La mayoría de los plásticos, especialmente los plásticos suaves, contienen muchos compuestos xenoestrogénicos. Los dos más comunes son los ftalatos y el Bisfenol (BPA). Ambos son inestables y con el tiempo se pueden lixiviar o volatilizar, especialmente cuando se exponen al calor o a algún ácido. La mayoría de las botellas de plástico se extruyen a partir de tubos de plástico a muy altas temperaturas, e inmediatamente después se llenan con agua, sin dar tiempo para que se estabilicen las moléculas de plástico.



- No bebas agua en botellas de plástico. Bebe agua filtrada en un tarro de cristal o en un recipiente libre de BPA.
- Almacena tus alimentos y bebidas en envases de vidrio. Evita los plásticos #3, #6 y #7.
- Nunca calientes tus alimentos en recipientes de plástico en el microondas. ¡También minimiza el uso de microondas!
- Evita los alimentos enlatados y las envolturas de plástico (que contiene DEHA). No compres alimentos con envoltura de plástico, especialmente aquellos que están recién preparados
- Deja de usar Teflón® y otros utensilios de cocina antiadherentes. Utiliza acero inoxidable, cerámica o hierro fundido.
- No bebas ni comas alimentos en recipientes o vasos de espuma de poliestireno.

Carne, Productos Lácteos y Huevos

El consumo de productos lácteos provenientes de animales criados convencionalmente está fuertemente asociado con la incidencia de altos niveles de estrógeno y el exceso de grasa corporal debido a la gran cantidad de hormonas de crecimiento (rBGH o rBST) con la que se alimenta al ganado, cerdos, aves de corral y otros animales.

Además, el químico excepcionalmente tóxico, estrogénico conocido como dioxina (un componente del Agente Naranja) actualmente se usa para tratar el alimento para los animales criados convencionalmente y se encuentra comúnmente en productos lácteos y grasas de animales criados industrialmente.



- Come carnes y productos lácteos orgánicos provenientes de ganado alimentado con pasto; huevos y aves de corral orgánicos criados libremente.
- En un momento de apuro, elije los cortes más magros de carne si no se encuentran carne alimentada con pasto.

Productos Para El Hogar

La ropa nueva, detergentes, limpiadores y suavizantes son particularmente peligrosos; los residuos químicos en ellos se absorben en cantidades muy grandes porque están en contacto constante y directo con la piel.

- Utiliza productos de limpieza naturales o limpiadores anticuados como el bicarbonato de sodio, Borax® y vinagre.
- Solamente usa detergentes, suavizantes y hojas para secadora, naturales.
- Compra ropa orgánica o artículos usados de tiendas de segunda mano y de ocasión.
- Lava la ropa nueva al menos dos veces (la ropa nueva de cama tres veces) antes de usarla.
- Evita los aromatizantes ambientales, las fragancias sintéticas y los insecticidas. Ventila tu casa con frecuencia.
- Cambia tus cortinas de baño de vinilo por unas de tela.
- Elige alternativas libres de toxinas cuando escojas pinturas, pisos y revestimientos de paredes para tu hogar.

Fertilizantes y Pesticidas Químicos

Muchos de los herbicidas y plaguicidas utilizados en la agricultura convencional son estrogénicos. Uno de los más famosos fue el DDT, que fue prohibido en los Estados Unidos a principios de los años setenta. Por desgracia, muchos otros siguen siendo legales en los Estados Unidos y en el extranjero. Se estima que el estadounidense promedio consume más de una libra de pesticidas (principalmente atrazina, endosulfán y metoxicloro) por año.

- Consume alimentos orgánicos y no-OGM siempre que sea posible.
- Remoja y lava las frutas y verduras con un jabón suave o lava las verduras antes de comerlas.
- Instala un filtro de agua de alta calidad en todos tus grifos (incluso los de tu ducha o baño).
- Usa un control natural de plagas en tu casa y jardín.
- Evita los champús sintéticos anti-pulgas, los collares contra pulgas y los pesticidas contra las pulgas.

Paso Dos: Adelgaza

¡Nunca podrás optimizar tu radio T/E si no adelgazas! Pero recuerda: adelgazar va mucho más allá de perder peso; significa que tienes que aumentar tu masa muscular y disminuir tu grasa corporal visceral (y abdominal). Si bien hacer una sola de estas dos cosas puede acelerar la restauración de tu radio T/E, hacer ambas puede generar resultados dramáticos.

Y te tengo una noticia mucho mejor: adelgazar no requiere que pases horas haciendo alguna actividad física y te sometás a una restricción calórica estricta. De hecho, ¡la actividad física excesiva y comer muy pocas calorías puede hacerte engordar! En ambos casos, se activa el mecanismo de defensa de hambruna. Como tu cerebro cree que tu cuerpo está pasando hambre, emite una señal para que se produzcan más cortisol y estradiol; ambas hormonas trabajan contra la salud de tu sistema hormonal inhibiendo la producción de testosterona.



Confía en la información dietética que te daremos en este programa. Esconde la báscula y no cuentes calorías. En cambio, sé centrado en nutrir tu cuerpo y restaurar tu salud celular. Esto es lo que en última instancia creará un óptimo radio T/E. A lo largo del camino, adelgazarás naturalmente a medida que comiences a alimentar a tu cuerpo correctamente.

Revisemos las razones por las que adelgazar es tan esencial para tener una buena salud hormonal.

El exceso de grasa abdominal afecta más que solo tu aspecto, influye en tu salud.

La circunferencia de la cintura de un hombre es el vaticinador más fuerte de un nivel bajo de testosterona. De hecho, es mucho más preciso que los marcadores de la edad y de la salud en general. Las células de grasa (especialmente en la región abdominal) producen una enzima llamada aromatasa, que convierte la testosterona en estrógeno. Si la circunferencia de tu cintura es demasiado grande, es señal de que tienes demasiada aromatasa y demasiado estrógeno.

Esta es la fórmula básica que esboza lo que está pasando: Exceso de grasa abdominal => mayor aromatasa => aumento del nivel de estrógeno y testosterona reducida => disminución de la masa muscular y reducción del metabolismo => aumento de la grasa.

Aumenta tu masa muscular delgada.

Perder masa muscular a medida que envejecemos contribuye a la desaceleración metabólica relacionada con la edad que hará que aumente el contenido de grasa corporal. Así que, incluso si mantienes un peso constante a lo largo de los años, seguramente tienes menor masa muscular, mayor grasa corporal y niveles de testosterona más bajos. Es necesario incluir un plan proactivo para construir y mantener tu masa muscular delgada en tus programas de gestión de la salud y apariencia. Aquellos que buscan optimizar su ratio T/E deben tomar medidas para construir músculo porque es muy beneficioso para las hormonas.

Esta es la fórmula básica que describe lo que sucederá: Más músculo => un metabolismo más alto => menor grasa corporal => estrógeno más bajo => testosterona más alta => mayor capacidad para adelgazar y permanecer delgado — y desarrollar mucho más músculo.

¿Por qué a muchos hombres les cuesta trabajo adelgazar? El problema de doble filo que los hombres enfrentan en estos días es que sus niveles excesivos de estrógeno e insulina activan la creación de grasa abdominal (inflamatoria) que recubre (y protege) a los órganos. Como ya sabes, la grasa abdominal es activa; crea más estrógenos, disminuye la testosterona y comienza un círculo vicioso de producción de grasa y de pérdida de músculo. Para empeorar las cosas, el exceso de insulina y estrógenos es tóxico para el cuerpo; promueven la inflamación interna que a su vez acelera el envejecimiento y las enfermedades relacionadas con la edad: aterosclerosis, hipertensión, diabetes y niveles bajos de testosterona.

La solución es convertirte en un quemador de grasa. Una de las cosas más poderosas que puedes hacer para maximizar tu salud hormonal a largo plazo es convertirte en un quemador metabólico de grasa. Cuando se adapta a la grasa, el motor metabólico de tu cuerpo comienza a trabajar más como una fogata, quemando troncos en lugar de ramitas o papel.

Cuando lo alimentas con grasa, tu sistema de energía funcionará más tiempo, más fuerte y con más limpieza. Además, cada sistema de tu cuerpo se beneficiará de tener una fuente más constante y confiable de energía que se genera con una mínima cantidad de desechos metabólicos (similar a la ceniza creada cuando se quema papel). Menos desechos metabólicos implican niveles más bajos de inflamación interna (la causa subyacente de casi toda enfermedad crónica moderna), menos tiempo de recuperación y una mejor capacidad para tener una buena condición física y mental.

¿Cómo puedes saber si eres un quemador de grasa?

Pregúntate a ti mismo:

14. ¿Puedo pasar cuatro o cinco horas sin comer o saltarme una comida provoca que me dé un hambre voraz, ansiedad, dolores de cabeza, confusión mental u otros síntomas comunes de la hipoglucemia?

15. ¿Disfruto de un nivel de energía constante durante todo el día, o experimento subidas y bajadas que me dejan con ganas de tomar una siesta?
16. ¿Puedo hacer ejercicio en ayunas (por la mañana antes de comer), o ejercicio durante una hora o más sin depender de la utilización de bebidas o alimentos a base de carbohidratos?
17. ¿Casi no me preocupa el contenido de grasa corporal de mi cuerpo, o necesito un nivel alto y constante de ejercicio para permanecer delgado?
18. ¿Mi azúcar en sangre, presión arterial y/o niveles de colesterol están dentro del rango óptimo, sin el uso de ningún medicamento?

Si contestaste "sí" a todas estas preguntas, ¡Felicidades! Tu cuerpo está siendo alimentado por grasa. Si respondiste "no" a la mayoría, no te desesperes. Tu motor interno puede llegar a usar de manera eficiente el combustible con que lo alimentes evitando las toxinas y siguiendo el plan de dieta para aumentar la testosterona que viene a continuación.

Actúa: Disminuye Tu Nivel De Estrógeno

Los tres factores principales que contribuyen a la existencia de niveles exagerados de estrógenos masculinos son los xenoestrógenos ambientales (provenientes de los plásticos, pesticidas, herbicidas y otros productos sintéticos), los fitoestrógenos en la dieta (provenientes de alimentos como la linaza, el salvado, la soya y las leguminosas) y la grasa abdominal, que es estimulada por la insulina (lo cual es el resultado inevitable del consumo de alimentos procesados, granos, azúcares y alcohol).

De hecho, puedes aumentar tu nivel de testosterona (hasta un 50%) con tan solo eliminar tu exposición a compuestos estrogénicos y sacando todo ese exceso de estrógenos de tu cuerpo. Si tus niveles de estradiol son mayores a 1.5 pg/ml, tu prioridad número uno en tu lista de cosas por hacer debe de ser reducir tu contenido de grasa corporal. A continuación, encontrarás otras medidas importantes.

Evita o Limita Estrictamente:

- Los xenoestrógenos.
- Alcohol y medicamentos.
- Azúcares (naturales y artificiales) y carbohidratos procesados (como pan, cereales y pastas).
- Productos de soya sin fermentar. Aumentarán tu estrógeno, disminuirán tu testosterona y reducirán tu conteo de espermatozoides.
- Pomelo (Toronja). Esto podría sorprenderte, pero interfiere con la capacidad del hígado para metabolizar el estrógeno, aumentando por ende su potencia.

Agrega regularmente a tu dieta:

- *Champiñones (blancos)* crudos o cocidos. Los champiñones inhiben la producción de estrógeno.
- *Jugo o polvo de granada*. La granada bloquea los efectos dañinos del estrógeno.
- *Té de raíz de cúrcuma* (lo mejor es hacer una infusión con la raíz fresca); polvo de la cúrcuma para cocinar. Los compuestos fenólicos de la cúrcuma evitan que los productos químicos estrogénicos pasen al interior de las células.
- *Vegetales crucíferos* (como el brócoli, coliflor, col rizada, rábanos, nabos, col y coles de Bruselas). Mejoran la capacidad del hígado para metabolizar y excretar el exceso de estrógenos.
- *Alimentos fermentados* como el yogur crudo, el yogur orgánico proveniente de animales alimentados con pasto y kéfir, kombucha y vegetales orgánicos fermentados como el chucrut o el Kimchi. Estos alimentos contienen beneficiosas bacterias pro-bióticas que tienen la capacidad para descomponer los xenoestrógenos y reducir su absorción intestinal.
- *Concentrados de alimentos integrales* que contienen cientos de fitonutrientes que tu cuerpo necesita para tener una fuerte función hepática, gastrointestinal y celular.

Paso Tres: Adopta Una Dieta Que Aumente La Testosterona

Nutre tu cuerpo con alimentos integrales y suplementos a base de alimentos.

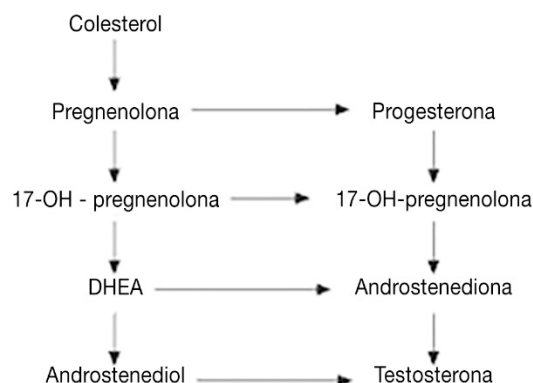
Nuestros cuerpos han evolucionado durante miles de años para ser alimentados de una manera particular. Sin embargo, en los últimos cien años, hemos dejado de comer muchos de los ancestrales alimentos apropiados que alguna vez comimos. Si bien nuestra dieta moderna está dominada por granos y azúcares, nuestros parientes primitivos sabían que su salud y su supervivencia dependía de comer tanto los animales más gordos que podían cazar, así como los brotes, raíces y bayas que podían recolectar.

Si has estado siguiendo los anticuados lineamientos dietéticos tradicionales (reducir las calorías, reducir la ingesta de grasa y limitar la ingesta de carne roja y huevos), ¡estás privando a tu cuerpo de todos los nutrientes críticos que necesita para construir testosterona y mantenerse fuerte! Si bien puedes adherirte o no a una dieta 100% primitiva, hay unos cuantos hábitos alimenticios fundamentales que deberías de adoptar:

- *¡Come cosas reales!* Come puros alimentos integrales, frescos, no procesados, ni imitaciones envasadas.
- *Evita el azúcar*, natural y artificial, ¡como si fuera la peste!
- *Come una gran cantidad de grasa saludable*, esto es crítico para disfrutar de un flujo constante de energía, buena salud celular y una producción óptima de testosterona.

Como dice el viejo refrán, "eres lo que comes." Además, si quieres alcanzar y mantener un nivel alto de testosterona, es muy importante que te adhieras a estas cuantas sencillas reglas dietéticas. (Quienes quieran un asesoramiento dietético más completo pueden consultar el archivo en **PDF Comida para Pensar** y la información adicional en la sección de **Recursos**).

¡Come más grasa! Asegúrate de que al menos el 30-50 por ciento de tu dieta provenga de grasas saludables. La mayoría de los hombres no se dan cuenta de que la testosterona y otras importantes hormonas masculinas, se producen a partir del colesterol. Cuando las grasas y el colesterol son deficientes, disminuirán los niveles de testosterona.



Cuando consumes más grasas mono insaturadas (como las que se encuentran en el aceite de oliva), grasas saturadas (de la carne alimentada con pasto) y grasas de cadena media (MCT) (que se encuentra en los cocos), le estás brindando a tu cuerpo los elementos básicos de la testosterona. Una dieta baja en grasa y alta en fibra ¡tendrá un efecto contrario y adverso!

Nota importante: En realidad no es la cantidad de grasa, sino el tipo de grasa (y cómo se procesa) lo que puede afectar negativamente tu salud. La carne y mantequilla de animales alimentados con pasto, los huevos enteros orgánicos, aguacates, peces salvajes, semillas, frutos secos, aceites de oliva y de coco deben de ser la fuente principal de tus calorías de grasa. Asegúrate de ingerir ácidos grasos esenciales omega-3 (que se encuentran en pescados salvajes de agua fría; nueces de macadamia, calabaza, semillas de cáñamo y chía) regularmente. Evita estrictamente las inflamatorias grasas omega 6 que se encuentran en los aceites de soya, maíz, cártamo, canola y sésamo; y las grasas trans que se encuentran en margarinas, alimentos cocinados en fritura profunda y otros alimentos procesados.

Come más verduras. Especialmente aquellas que son verdes y frondosas como la col rizada, acelga y espinaca; y verduras crucíferas como el brócoli, coliflor, coles de Bruselas y repollo. Estas verduras contienen fitonutrientes que son esenciales no sólo para una producción hormonal saludable, sino también para el óxido nítrico y el metabolismo del estrógeno.

Evita los azúcares simples y controla tu ingesta de carbohidratos. La alta ingesta normal de carbohidratos provenientes de los azúcares simples y almidones (panes, cereales, pastas y papas) puede crear una elevación crónica del azúcar en la sangre, lo que a su vez estimula una excesiva producción de insulina y cortisol, las dos hormonas que actúan contra la testosterona. Minimiza tu ingesta de alcohol y elimina el trigo y el azúcar (incluyendo el que se encuentra en refrescos, jugos, bebidas energéticas y aguas con sabor artificial). Procura que la mayoría de tus carbohidratos provengan de tubérculos como las batatas (camote) y calabazas; y de almidones más complejos como el arroz blanco y salvaje.



Limita tu ingesta de fructosa a menos de 15 gramos diarios. A pesar de que este azúcar simple no causa un aumento directo del azúcar en la sangre, puede causar disfunción hepática, resistencia a la insulina e insuficiencias hormonales. La fructosa se encuentra comercialmente en el jarabe de maíz y/o caña de azúcar que se utiliza para endulzar refrescos, jugos y muchos alimentos empacados. La fructosa también se encuentra naturalmente en el agave, miel, jarabe de maple y en las frutas.

Evita las comidas grandes ricas en carbohidratos. Los grandes picos de azúcar en la sangre, especialmente después de comer grandes cantidades de carbohidratos en una sola sentada, disminuyen la testosterona un 25% durante dos horas o más. Piénsalo dos veces antes de llenarte o "cargarte" con pastas, panes, papas, y antojitos dulces ¡antes de un evento físico, mental o sexual!

Asegúrate de que comas suficiente proteína. En latín, la palabra proteína significa literalmente "por encima de todo". Sin una fuente adecuada de proteína, tus músculos no tendrán los aminoácidos esenciales que necesitan para crecer, repararse y funcionar al máximo. La ingesta de proteínas debe de estar en un rango entre 1 y 1.5 gramos por libra de peso corporal al día. Complementa tu dieta con una proteína en polvo de alta calidad y una fórmula de aminoácidos esenciales para estar seguros de que se satisfacen las necesidades de proteínas del sistema hormonal de tu cuerpo.

Consume por lo menos ¾ de onza de agua por libra de peso corporal al día. El agua limpia y filtrada es crucial para tener una salud óptima. Elimina las bebidas gaseosas, las aguas con sabor artificial, las bebidas carbonatadas y los jugos enlatados o embotellados. Todos estos líquidos son ácidos por naturaleza y tienen efectos negativos sobre el metabolismo del cuerpo.

Come diariamente uno o dos huevos duros enteros (orgánicos, de granja). Consumir pequeñas cantidades de colesterol dietético no solo es importante para la formación de la testosterona, los huevos proporcionan los ácidos grasos esenciales necesarios para la óptima regulación hormonal. Los huevos también son ricos en aminoácidos esenciales, lo que los convierte en la mejor fuente de proteína. No le creas a la publicidad, ¡el colesterol en los huevos para nada es dañino o malsano!

Ingiera una "bebida de poder" todos los días.

Para preparar un reemplazo de comida que sea nutritivo y de fácil digestión, combina proteína en polvo de alta calidad con un concentrado de alimentos integrales, algunas grasas saludables (como el aceite MCT o un puñado de nueces de macadamia), una pequeña cantidad de carbohidratos (la mitad de un plátano pequeño o un puñado de arándanos) y un poco de leche de coco o de almendra. Añade agua y hielo al gusto. Mezcla hasta obtener una consistencia uniforme. (Consulta la sección Recursos para que la receta completa).



No escatimes las calorías. Consumir suficientes calorías evita que el cuerpo reduzca la producción de testosterona cuando percibe que hay hambruna. De acuerdo con un reciente estudio de investigación, los hombres en un régimen de ejercicio intenso que sólo consumieron 1,800 calorías al día experimentaron una caída del 40 a 50 por ciento de testosterona después de sólo 5 días.

Considera ayunar de manera intermitente. Pasar por un período prolongado de tiempo sin comer forma parte de nuestra herencia alimenticia primitiva. Así fue como evolucionamos y lo podemos emplear como una técnica poderosa para poder liberarnos de tener que comer y sentir hambre constantemente. El ayuno intermitente también se puede usar como una estrategia para reducir tu nivel de inflamación interna, proteger tus células y potenciar tu sistema inmunológico. Una rutina típica de ayuno intermitente es no comer durante 14-15 horas al día que se superpongan con tu hora de dormir. Por lo tanto, si cenaste a las 18:00, entonces tu primera comida del día deberá de ser hasta las 9:00 o 10:00 de la siguiente mañana, dándote un período ayuno de 15-16 horas.

Hay mucha ciencia que respalda el uso del ayuno intermitente, pero...

Precaución: No intentes el ayuno intermitente si estás bajo estrés, tienes fatiga adrenal, tu nivel de testosterona es bajo y/o no te has adaptado a la dieta con grasa durante al menos 3 meses. Mientras tanto, ingerir regularmente comidas llenas de grasas saludables te ayudará a mantener tus niveles de azúcar en la sangre estables y a suprimir la innecesaria liberación de cortisol. (Consulta el **Paso 15: Aprende Más** para más detalles).

Paso Cuatro: Entrena Tu Cerebro

La dopamina es un neurotransmisor asociado con los sentimientos de placer y motivación. Nos impulsa a participar en actividades que disfrutamos. Ayuda en el mantenimiento de una libido normal y refuerza los sentimientos de euforia que experimentamos cuando estamos enamorados. Si tus niveles de dopamina son bajos, puedes sentirte desmotivado, desenfocado, letárgico y carente de sentido en la vida.

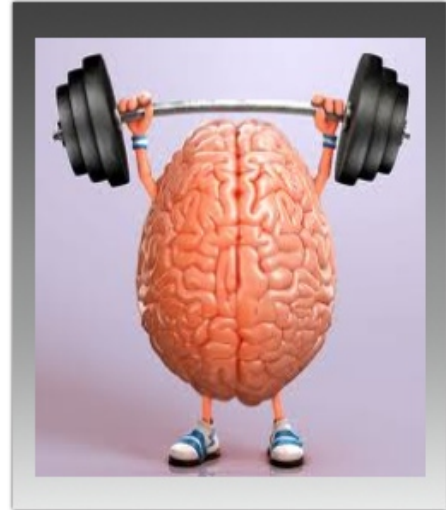
Si piensas que los efectos de la dopamina baja y de la testosterona baja son similares, ¡tienes toda la razón! Ancestralmente, los altos niveles de dopamina nos dieron el impulso y la pasión para cazar, procrear y sobrevivir; la testosterona actuaba como un complemento que nos daba la ventaja física que necesitábamos para realizar estas tareas.

Como la dopamina y la testosterona actúan en conjunto, cuando aumenta una, aumenta la otra. Aunque aumentar tu nivel de testosterona puede tomar tiempo, esfuerzo y paciencia, elevar tu nivel de dopamina es relativamente fácil y puede suceder en cuestión de minutos. De hecho, ¡aumentar tu nivel de dopamina puede aumentar tu nivel de testosterona por un enorme 25% o más!

No es ningún secreto que los juegos de azar, los deportes extremos y otras actividades riesgosas que aumentan la dopamina también aumentan la testosterona y la libido. Sin embargo, como estas actividades no son una opción realista para la mayoría de los hombres, encontrar una estrategia práctica para darle a tu nivel de dopamina un alza regular puede mejorar dramáticamente la calidad general de tu vida.

A continuación, encontrarás algunas sencillas sugerencias para comenzar:

- Come una cantidad adecuada de proteínas
- Dale prioridad a dormir y a recuperarte
- Meditar o haz un poco de yoga
- Ten relaciones sexuales y crea anticipación sexual
- Haz algo — cualquier cosa — nuevo
- Participa en un evento competitivo
- Descubre tu pasión
- Toma un riesgo seguro
- Crea lazos con los chicos
- Optimiza tu testosterona

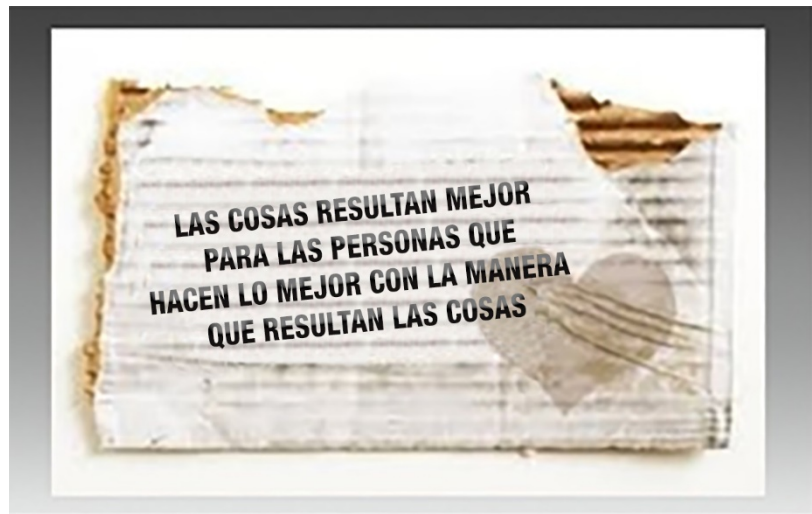


Ahora revisemos detalladamente los tres estimulantes más poderosos de la dopamina...

Competencia. Ganar y tener una actitud ganadora estimularán tu dopamina y testosterona; perder y tener una actitud perdedora hará justo lo contrario. Experimentar una pérdida repetitiva — en cualquier área de tu vida, simplemente no es bueno para ti o tu salud hormonal. A continuación, te presento algunos hechos interesantes acerca de la testosterona y la competencia:

- Tu nivel de testosterona aumentará poco antes de cualquier competición.
- Los niveles de testosterona de los ganadores son mayores a los de los perdedores.
- La victoria debe de ser significativa y darle una verdadera satisfacción al ganador.

Mejora tu perspectiva de la vida. Tus actitudes y creencias sobre la vida, sobre ti y sobre el sexo tienen un profundo impacto en tu nivel de testosterona y la libido. Al igual que con la competencia, el auto-nombrado perdedor que elige centrarse en lo negativo y menoscabarse a sí mismo continuamente estará peleando una batalla cuesta arriba cuando se trata de optimizar su testosterona y su disfrute general de la vida. Si sientes que tu matrimonio, tu hipoteca o tu trabajo están destruyendo tu vida, seguramente están destruyendo tu nivel de testosterona.



Si realmente quieres aumentar tu testosterona, debes adoptar una actitud positiva en la vida. La dopamina baja, la testosterona baja y el estado de ánimo están estrechamente interrelacionados. Y es un círculo vicioso, ya que continuamente uno puede afectar a los demás. La depresión, por ejemplo, provoca niveles más bajos de testosterona y está fuertemente asociada con la disfunción eréctil, lo que a su vez contribuye a que haya todavía menos testosterona y una depresión más severa. La buena noticia es que al tomar la decisión consciente de cambiar tu actitud puedes cambiar las cosas. Recuerda, ¡si lo puedes pensar, lo puedes ser!

Excítate sexualmente. Pensándolo bien, esta acción es tan crítica para tener un nivel saludable de dopamina y de testosterona que merece su propio paso.

Así que continuemos con el **Paso 5**.

Paso Cinco: Excítate Sexualmente, ¡A Menudo!

Como dijimos anteriormente, este paso puede complementar tus esfuerzos para afianzar el **Paso Cuatro: Entrena Tu Cerebro**. A continuación, encontrarás los fundamentos:

Ten relaciones sexuales regulares.

¿Quieres aumentar tu nivel de testosterona? Entonces aquí está tu tarea: ¡Ten relaciones sexuales al menos dos veces a la semana! Para la mayoría de los hombres, esto no debería de ser demasiado difícil. Es mejor hacerlo por la mañana debido a que tu nivel de testosterona estará naturalmente en su punto más alto cuando te despiertes. Tener relaciones sexuales aumenta la dopamina y la testosterona, lo que hará que quieras más sexo, ¡es un ciclo positivo de placer!



Anticipa el sexo. Aunque el sexo puede aumentar la testosterona, anticipar el sexo puede hacer lo mismo. Esta es una razón por la que los hombres casados tienen niveles significativamente más bajos de testosterona que sus pares solteros. Por una diversidad de razones, la mayoría de los hombres casados ha renunciado u olvidado la importancia del romance, la excitación y de buscar sexualmente a sus esposas. Ese tipo de actitud es el "beso de la muerte" para tus niveles de dopamina y testosterona. ¡Hay razones fisiológicas por las que necesitas el romance y la excitación sexual en tu vida!

Visualiza el sexo. ¿Te has preguntado por qué los hombres se sienten tan atraídos por las imágenes sexualmente cargadas? Estas aumentan sus niveles de dopamina y testosterona, lo cual los hace sentir bien.

Aquí tienes un truco sencillo para aumentar tu dopamina y testosterona. Aunque no es muy difícil, puede tomar algo de práctica. Crea y mantén una imagen sexual en tu mente cuando te acuestes a dormir. Si sientes que tu atención es vaga, suavemente regresa tus pensamientos hacia el tema principal. Con el tiempo, tus sueños nocturnos serán más sexuales y tus erecciones matutinas serán más fuertes.

Ten erecciones frecuentes. El solo hecho de tener una erección provocará que tu testosterona circulante aumente significativamente. Por lo que entre más erecciones tengas, más testosterona producirá tu cuerpo.

Limita tus orgasmos. Si quieres mantener altos tus niveles de dopamina y de testosterona, es importante que mantengas bajo control la frecuencia de tu eyaculación. Aunque anticipar, visualizar y el acto de tener relaciones sexuales aumentan tus hormonas, el orgasmo (especialmente cuando se practica solo) va a hacer justo lo contrario.

Si quieres estar listo cuando realmente cuente, ejerce el auto-control. Esta práctica será aún más importante para aquellos que ya tienen agotada su dopamina o testosterona. Si este es tu caso, sería prudente limitar la auto-estimulación hasta alcanzar el orgasmo a una vez por semana. A medida que mejoren tus niveles hormonales, comenzarás a construir un mayor depósito de virilidad.

Más Información: Dopamina, el Químico del Placer

La dopamina es un neurotransmisor que se encuentra en el cerebro y en el sistema nervioso que proporciona sentimientos de placer, motivación, coordinación y enfoque. Es en el corazón de nuestra libido y de nuestros instintos de supervivencia, además nos motiva a hacer todo, desde comer hasta tener relaciones sexuales. Este mecanismo en el centro de recompensa del cerebro primitivo ha existido durante millones de años y no ha cambiado. Los seres humanos y otros mamíferos son muy similares en este sentido.

La dopamina también está ligada a los reflejos musculares y la percepción sensorial. Por esta razón cuando estás cansado, tu tiempo de reacción, percepción visual y coordinación mano-ojo empeoran. Si te sientes deprimido, desenfocado, eres propenso a tener un comportamiento adictivo, tienes una libido baja, o experimentas espasmos musculares regulares, probablemente tienes baja la dopamina.

Cuando nuestros comportamientos o ciertas sustancias activan la dopamina, se estimula el centro de placer/recompensa en el cerebro. Y puesto que al cerebro le gusta el placer, estos se pueden volver adictivos. Por esta razón los juegos de azar, salir de compras, fumar, hacer ejercicio, los juegos de computadora, el sexo, comer en exceso y otras actividades aparentemente sin relación aumentan la dopamina y pueden convertirse en adictivas. También es por eso que las personas desarrollan a menudo una nueva adicción después de renunciar a otra.

Debido a este aumento de la dopamina, estás programado para buscar alimentos altos en calorías en lugar de bajos en calorías. Además, la dopamina es lo que impulsa a muchos hombres a tener relaciones sexuales por encima de todas las demás actividades. Teniendo a la dopamina como fuerza impulsora, la biología te ha programado para procrear. Dejando de lado la moral y la ética, es lo que te motiva a buscar nuevas parejas con el fin de crear una mayor variedad genética entre tu descendencia.

Tu cerebro primitivo logra estos objetivos de que tengas más prole y de que seas promiscuo manipulando la química de tu cerebro, y en consecuencia a tus deseos y pensamientos. Los niveles altos de dopamina aumentan el deseo sexual, pero también hacen que te comportes de manera imprudente. La emoción de tener una aventura o la excitación de ver pornografía, son ejemplos de una dopamina alta trabajando. Desafortunadamente, tener niveles de dopamina constantemente altos lleva a que se tenga un comportamiento errático y a compulsiones que no son necesariamente favorables para la supervivencia.

Debido a esto, la mayoría de los mamíferos evolucionaron con períodos definidos de celo; que es cuando entran en "calor". El resto del tiempo, son más neutrales con respecto a sus necesidades de sexo. Los seres humanos, sin embargo, no tienen un período de "calor" seguido de un largo período de indiferencia. A diferencia del resto de los mamíferos, nosotros tenemos el potencial para tener un deseo sexual continuo, impulsado por la dopamina y otras conductas adictivas. Afortunadamente, tenemos un "botón de apagado" que se activa después de que hay demasiada pasión.

Suceden dos acontecimientos simultáneamente: La dopamina (el conductor) cae y se eleva la prolactina (el regulador). Este mecanismo cambia tu atención a otras cosas: a cazar y recolectar, a cuidar a los bebés, a construir refugios y así sucesivamente. Si no tuviéramos este paro natural y protector, los hombres buscaríamos el sexo excluyendo todas las demás actividades. La disminución de la dopamina y el aumento de la prolactina son la causa de la separación emocional que a menudo sigue en los días o semanas siguientes a un encuentro apasionado.

Paso Seis: Incorpora Actividad Vigorosa En Tu Vida Diaria.

La duración, intensidad y frecuencia del ejercicio determinan cuánta testosterona producirá tu cuerpo. Los niveles de testosterona aumentan más con ráfagas cortas e intensas de actividad (como las usadas durante las carreras por intervalos o en los entrenamientos de fuerza de alta intensidad). Y disminuyen con actividades prolongadas como las carreras de larga distancia, la natación o el ciclismo. Para empeorar las cosas, los programas de entrenamiento de resistencia a menudo no permiten que haya una recuperación y descanso adecuados. Como resultado, a menudo ocurren pérdida de testosterona y daños a los tejidos.

Si tienes más de 35 años, y entrenas y compites regularmente en actividades de resistencia, es importante que sepas que es casi seguro que se están agotando tus niveles de testosterona, inhibiendo tu rendimiento y recuperación, aumentando tu riesgo de sufrir lesiones y enfermedades. Si te obstinas en seguir este tipo de entrenamiento, ¡maximizar tu salud hormonal es absolutamente esencial! Además, tal vez quieras considerar el uso de una fórmula de hierbas de apoyo hormonal durante tus períodos pesados de entrenamiento y competición.

Con el fin de mejorar la capacidad innata de tu cuerpo para producir testosterona, tendrás que añadir algunas actividades intermitentes de alto nivel de intensidad a tus entrenamientos. Tu cuerpo requiere períodos de actividad vigorosa y/o movimientos de alta intensidad para desencadenar una explosión de testosterona. Si quieres afectar tu ritmo hormonal, deberás de hacer algunos ejercicios de alta intensidad durante 20 a 30 minutos (incluyendo el calentamiento) tres veces por semana.

Considera ir a que te realicen una evaluación de movimientos funcionales antes de comenzar un programa de entrenamiento de intervalos de alta intensidad. Es posible que tengas algunos desequilibrios o debilidades musculares que podrían salir a la luz cuando comiences a aumentar tu nivel de esfuerzo. Toma precauciones para evitar una lesión que agote tu testosterona. Consulta la sección Recursos donde encontrarás enlaces a más información y orientación profesional.



Sigue estas pautas fundamentales de entrenamiento para que logres una salud hormonal máxima:

Usa intervalos de alta intensidad. ¡Bájate de la caminadora! El ejercicio aeróbico continuo reduce la testosterona. En su lugar, nada algunos intervalos, subir colinas en bicicleta repetidamente, haz una serie dura cronometrada de remo o en la escalera sin fin StairMaster®. Estos ejercicios utilizan una gama más amplia de movimiento contra una mayor resistencia, que se traduce en un mayor estímulo muscular, un mayor ritmo cardíaco y más testosterona.

Así es cómo debes hacerlo: Después de un breve calentamiento, realiza ocho intervalos de 20 a 40 segundos con 90 a 120 segundos de descanso entre ellos. Este ejercicio debe tomarte no más de 20 minutos para terminarlo.

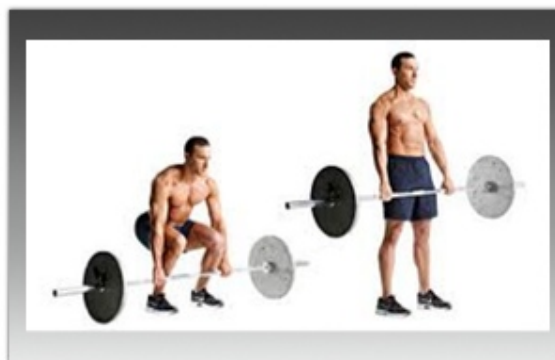
Y así es como puedes llevarlo al siguiente nivel: Para obtener el máximo beneficio hormonal, haz tu sesión de entrenamiento de intervalos en ayunas por la mañana. Espera una hora antes de comer. Implementa esta avanzada estrategia sólo después de que estés **adaptado a la grasa**. Consulta la sección **Recursos** para obtener información adicional.

Carreras cortas a alta velocidad. Hacer carreras cortas a alta velocidad aumentará tu nivel de testosterona total. Además, este nivel seguirá estando elevado mientras te recuperas. Los aumentos de la testosterona se correlacionan directamente con los niveles de lactato en la sangre (el ácido láctico se produce predominantemente cuando haces ejercicio anaeróbico, no cuando haces ejercicio aeróbico). Incluso hacer carreras cortas a alta velocidad de seis segundos pueden aumentar significativamente tu testosterona.

Inténtalo: Corre lo más rápido que puedas cuesta arriba durante 15 segundos, baja caminando, haz ocho repeticiones.

Muévete lentamente. Para contrarrestar el estrés fisiológico de correr rápido, el cuerpo masculino evolucionó para moverse lentamente. Por lo tanto, una caminata larga, hacer senderismo o dar un paseo relajado en la bicicleta te ofrece la oportunidad de recargarte física y mentalmente, sin sobrecargar tu cuerpo. Cuando estés en el trabajo, asegúrate de levantarte de tu escritorio a intervalos regulares durante el día para moverte. **Una investigación reciente demuestra que incluso un poco de ejercicio o hacer algún tipo de actividad física ayudará a superar los efectos fisiológicos negativos de un día de trabajo sedentario.**

Levanta cosas pesadas. El entrenamiento de resistencia estimula la producción de testosterona, así que levanta objetos pesados de vez en cuando. Tres series de cinco repeticiones con un esfuerzo del 70 a 85 por ciento de tu repetición máxima da lugar a un mayor impulso de la testosterona. Usa pesos que te lleven a la fatiga completa durante la última serie.



Aquí hay más pautas que debes seguir:

Elige ejercicios multiarticulares. Utilice ejercicios multiarticulares que trabajen los grupos musculares grandes como las sentadillas, levantamiento de peso muerto, prensas de banco con mancuernas y remos. Estos ejercicios pueden aumentar la testosterona más que los movimientos realizados con una sola articulación y que usan los grupos musculares pequeños. Utiliza ejercicios compuestos que involucren movimientos de rotación alrededor de más de una articulación e involucren a varios grupos musculares simultáneamente.

Entrena hasta alcanzar el fallo muscular. Hay una correlación positiva entre la intensidad del esfuerzo y la producción de testosterona. Entre más fibras musculares utilices, habrá más producción de testosterona. El máximo número de fibras musculares que utilices resulta de entrenar hasta el fallo muscular e involucra a las fibras de tipo 2b (de contracción rápida).

Varía tus intervalos de descanso. Variar la longitud de tus intervalos de descanso entre series de pesas puede estimular diferentes respuestas hormonales. Por ejemplo, descansar 90 segundos entre series de sentadillas y prensa de banco, por ejemplo, resultará en un mayor impulso de la testosterona. Descansar 60 segundos ayudará menos a tu testosterona, pero hará mucho por tus hormonas del crecimiento.

Limita tu entrenamiento de fuerza a no más de 35 minutos, 2 a 3 días a la semana. El ejercicio físico eleva la testosterona durante unos cuarenta y cinco minutos. Después de una hora, los efectos son negativos y comienzan a forzar una disminución. Evita combinar ejercicio aeróbico o EIAI (entrenamiento por intervalos de alta intensidad) (con excepción de un breve calentamiento) durante tus sesiones de entrenamiento de fuerza. Si necesitas hacer ejercicio o entrenar más, te recomendamos sesiones divididas. Por favor toma nota: Esta duración máxima de entrenamiento sólo es recomendable para aquellos que tengan niveles normales de testosterona. Si tu nivel de testosterona es bajo, limita tu entrenamiento a 30 minutos, incluyendo el calentamiento.

Utiliza la periodización de tus entrenamientos. Cambia tus entrenamientos con frecuencia rotando las rutinas y variando tus regímenes de ejercicio durante todo el año. El cross-fit o P90X son ejemplos de programas de entrenamiento variable de alta intensidad. Sin embargo, estos programas en particular se caracterizan por tener sesiones de intervalos demasiado altos como para lograr un óptimo beneficio hormonal. Solo úsalos ocasionalmente para cambiar el ritmo.

Descansa más de lo que te ejercitas. A pesar de que necesitas un umbral de estrés para provocar una respuesta hormonal positiva con tu entrenamiento, anularás estos beneficios y perjudicarás tus ganancias de testosterona hasta un 40% si no te recuperas totalmente después de realizar un gran esfuerzo. Aunque te resulte difícil aceptarlo, más no siempre es mejor. Entre más intenso sea tu entrenamiento, más tiempo de recuperación necesitarás.

Evita estresar los mismos grupos musculares durante al menos 48 horas. Y permanece alerta para que puedas detectar los síntomas del sobre-entrenamiento, los cuales pueden incluir una elevada frecuencia cardíaca en reposo, bajo rendimiento, recuperación lenta y dolor muscular; pérdida del apetito, letargo, pérdida de masa muscular, irritabilidad y dificultad para dormir.

Actúa: Acondicionamiento Físico Indisciplinado

A continuación encontrarás un ejemplo de un plan semanal de acondicionamiento físico que aumenta la testosterona:

Sesión #1

Series Tabata productoras de ácido láctico: Estas series sirven para generar ácido láctico y llegar al fallo muscular, lo cual estimulará la producción de testosterona y de hormona de crecimiento.

Calentamiento: Muévete durante 10 minutos para calentarte. Prueba un trampolín y/o el estiramiento dinámico.

Sesión de sentadillas: 20 segundos de sentadillas, descansa 10 segundos. Repetir 8 veces. Usa un peso que haga que sientas que te arden los músculos durante las dos últimas series.

Descanso: 5 a 10 minutos

Sesión de planchas (lagartijas): 20 segundos de planchas, descansa 10 segundos. Repetir 8 veces.

Consejo: Coloca tus pies con una separación ligeramente más ancha que tus hombros y en ángulo hacia afuera. Adopta la posición de sentadillas con la espalda lo suficientemente lejos de una banca pequeña (que apenas la toque) y después sube contrayendo los glúteos y ejerciendo una presión leve hacia afuera con tus rodillas. Comienza con tu peso corporal y progresa usando mancuernas y luego una barra. Como vas a hacer más de 100 sentadillas en 4 minutos, el enfoque no está en el peso, sino en sentir un ardor durante las dos últimas series.

Deberás de encontrar un banco o unas escaleras para hacer las planchas ya que será casi imposible que hagas más de 120 planchas estándar en 4 minutos. Esta serie de planchas no será tan agotadora físicamente, pero tus músculos te arderán más.

Sesión #2

Intervalos de alta intensidad: Estas series son tanto de recuperación como de esfuerzo. Tu tarea será hacerlas lo más fuerte que puedas durante 15 a 40 segundos y luego entrenarte para recuperarte rápidamente durante un descanso de 90 a 120 segundos. Dale seguimiento a tu ritmo cardíaco. Elévalo tanto como puedas y luego entrénate para bajarlo tanto como sea posible.

Calentamiento: Calienta 10 minutos como en la Sesión #1 y comiences a sudar ligeramente. A pesar de que tu objetivo para hacer estos intervalos es dar el 100% de tu esfuerzo, usa los primeros intervalos para calentar antes de realmente empezar.

Actividad: Cualquiera servirá. Estas son las mejores. Correr descalzo sobre la hierba a toda velocidad, correr cuesta arriba, patinar en línea, la elíptica, subir colinas en bicicleta repetidamente, nadar y/o hacer remoergómetro Concepto 2.

Descanso: 90 a 120 segundos.

Consejo: El tiempo necesario para elevar tu ritmo cardíaco variará según la actividad que elijas. Si eliges hacer carreras cortas a toda velocidad, probablemente todo lo que necesitas es hacer repeticiones de 15 segundos. El remo requiere 30 segundos y nadar 40 segundos. En caso de que te ejercites en casa, un remoergómetro ocupa un mínimo espacio, ejercita el abdomen, espalda, hombros y piernas y te da una lectura de la potencia con el fin de que puedas medir tu mejoría con el paso del tiempo.

Sesión #3

Inicialmente, simplemente haz cíclicamente la sesión #1 y la sesión 2 # cada cierto tiempo. Sin embargo, a medida que progrese, sería buena idea agregar una sesión de 30 minutos (incluyendo el tiempo de calentamiento) de levantamiento de pesas a la semana utilizando las pautas indicadas (anteriormente).

Paso Siete: Descansa y Recupérate

Aunque aplicar el tipo adecuado de estrés puede ser beneficioso a nivel hormonal, aplicar el incorrecto puede ser devastador. Si llevas una vida llena de estrés, puedes esperar un mayor nivel de cortisol, menos dopamina y, posteriormente, una testosterona más baja. Por eso es tan crucial evitar y amortiguar el estrés con el fin de mantener la testosterona y prevenir el agotamiento mental y físico.

Duerme ocho horas seguidas. No hay que subestimar el poder de una buena noche de sueño. Nada puede tomar el lugar de un descanso adecuado a la hora de aumentar la dopamina y la testosterona y mantener tu nivel de cortisol bajo control. Dormir mal puede disminuir el nivel de testosterona hasta en un 20%.

Dormir menos de ocho horas por la noche puede interferir en tu ritmo circadiano. La testosterona se produce principalmente durante las fases REM (sueño) del sueño, y su producción aumenta exponencialmente cuando duermes más.



Un indicador que puedes utilizar para evaluar si duermes o no lo suficiente, es el estado de tu sueño. Una señal positiva es que te despiertes con la sensación de que estuviste soñando toda la noche. Los sueños comienzan durante la última parte de tu ciclo de sueño, sólo después de que hayas completado con éxito las primeras fases de REM.

Algunos consejos para tener un sueño más profundo:

- Procura irte a dormir a aproximadamente la misma hora todas las noches.
- Procura irte a dormir más temprano durante el invierno y despierta con la luz matinal si es posible.
- Evita hacer ejercicio tarde por la noche.
- Apaga todos los aparatos electrónicos (sobre todo el celular y la computadora) una hora antes de irte a la cama.
- Haz que tu dormitorio sea a prueba de luz y sonido tanto como sea posible. Procura eliminar todas las fuentes de luz en tu dormitorio. Entre más oscuro, mejor.

Exponete al sol por lo menos 20 minutos, sin protector solar. La testosterona aumenta y disminuye con las estaciones del año, además, la luz del sol es esencial para el ritmo natural del cuerpo. La luz del sol es necesaria para que el cerebro funcione de manera óptima y, consecuentemente, para la máxima producción de testosterona.

La luz del sol también activa la producción de la vitamina D3 en la piel, un nutriente clave en el cuerpo. Es importante que evalúes tu vitamina D3 y tomes algún suplemento para que tenga un nivel en suero de 45 a 60ng/dl. Debido a que es difícil (si no es que imposible) exponer todo el cuerpo al sol durante el invierno, será necesario que uses un suplemento de vitamina D3 de alta calidad, por lo menos para esta parte del año.

Organiza tu vida. Define y establece tus objetivos, luego determina tus prioridades. En seguida crea y sigue un plan paso a paso para alcanzarlos. Céntrate en lo que realmente es importante en tu vida y no dejes que las "cosas pequeñas" se interpongan en tu camino.

Tómate un tiempo para ti mismo todos los días. Escucha música relajante, ve un programa de comedia, lee un libro, sal a pasear, juega. Si eres una persona espiritual, dedica una parte de cada día a practicar tu fe. Incluso de cinco a diez minutos de silencio al día pueden hacerte significativamente más resistente al estrés.

Camina 20 a 30 minutos descalzo sobre la tierra, hierba o arena. Tener contacto directo con la tierra o simplemente pasar tiempo en contacto con la naturaleza puede tener un efecto potente para aumentar tu resistencia al estrés.

Juega. Juega a los aros, lanzar un Frisbee®, juega una ronda de golf o juega con tus amigos un partido de fútbol tocado. Todas estas son buenas maneras para pasar un buen rato, desahogarse y dar a tu nivel de testosterona un impulso competitivo.

Paso Ocho: Apoya Tu Salud con Nutrientes Fundamentales

A pesar de que hay un número ilimitado de suplementos que puedes elegir, los resultados de las evaluaciones fisiológicas de cientos de hombres demuestran que una fórmula multivitamínica basada en alimentos, vitamina D3, y una fórmula de ácidos grasos omega, combinados con magnesio de uso tópico y un producto de aminoácidos esenciales en polvo son los nutrientes claves que necesitas para verte, sentirte y desempeñarte mejor.

Un suplemento de alimentos rico en fitonutrientes. Mezcla tu suplemento multivitamínico sintético y aislado y obtendrás el respaldo de alimentos integrales reales. Usar un concentrado multivitamínico basado en alimentos es una adición opcional, muy inteligente, a tu programa de restauración hormonal. Busca una fórmula alcalinizante rica en nutrientes que tenga muchas frutas y hierbas ricas en antioxidantes para nutrir a



cada sistema físico y célula de tu cuerpo. Una fórmula de alta calidad también contiene concentrados de crucíferas y otras hierbas para promover una mejor desintoxicación hepática, una buena salud gastrointestinal, niveles altos de óxido nítrico y una menor inflamación interna.

Una fórmula de ácidos grasos esenciales. Tener niveles óptimos y balanceados de ácidos grasos esenciales es fundamental para la salud hormonal. Los análisis de laboratorio han demostrado que la mayoría de los hombres necesitan en promedio 2400 mg de EPA/DHA provenientes de una fuente de aceite de pescado de triglicéridos puros y naturales para lograr niveles óptimos de omega 3. Si complementas tu dieta con una fórmula de ácidos grasos omega 3, es importante que analices tus niveles en sangre para que te asegures de que tu índice de omega-3 se mantiene entre 10 y 12%.

Una forma de alta absorción de vitamina D3. Debido a la falta crónica de sol y al uso excesivo de protectores solares, casi el 85% de la población tiene una deficiencia de vitamina D3. ¡Este es un problema grave, ya que la vitamina D3 es uno de los nutrientes más importantes en tu cuerpo! No sólo es un componente esencial para todo el sistema hormonal, sino que además es responsable de activar la inmunidad y de regular la salud de los huesos, el cerebro y el corazón. También se ha demostrado que aumenta la fuerza muscular y la recuperación, así como el tiempo de reacción y el equilibrio. Tener niveles óptimos de vitamina D3 está relacionado con la testosterona alta y niveles bajos de SHBG.

Para restaurar totalmente tus niveles, cuando sea posible, las evaluaciones de laboratorio indican que la mayoría de los hombres tendrán que tomar por lo menos 5000 UI diarias de vitamina D3, además, cuando sea posible, expón todo tu cuerpo a la luz directa del sol de mediodía 20-30 minutos tres veces por semana. Si comienzas a tomar un suplemento de vitamina D3, asegúrate de analizar su nivel en sangre después de cuatro meses de uso. Ajusta tu dosis de vitamina D3 para mantener un nivel de entre 55 y 65 pg/ml.

Una fórmula de aminoácidos esenciales. Incluso cuando tu dieta incluye una cantidad adecuada de proteína, puedes seguir careciendo de los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita. La edad, el estrés y la mala digestión interfieren con la utilización de la proteína dietética. Incluso si usas los mejores suplementos de proteína, el cuerpo solo usa del 18% al 35% con fines anabólicos (formación de proteínas) en contraste con los propósitos catabólicos (producción de energía y residuos de nitrógeno). Si tus niveles de testosterona son menos que óptimos y tienes lesiones persistentes en los músculos, tendones o articulaciones, pondera la posibilidad de probar una fórmula de aminoácidos esenciales de alta calidad de 10 a 20 gramos durante ocho semanas. ¡Es posible que en un par de semanas recuperes tus niveles hormonales, y tu fuerza juvenil y vigor regresen!

Un suplemento de magnesio de absorción fácil. Los minerales son igual de importantes para el cuerpo como el agua y el aire, ya que son necesarios para múltiples procesos fisiológicos. El magnesio es un mineral muy importante para la restauración hormonal. Contribuye directamente a la producción de energía, soporta la función suprarrenal sana y de la DHEA (Dehidroepiandrosterona), promueve el funcionamiento muscular óptimo, la salud ósea y el equilibrio hormonal; calma el sistema nervioso y mejora la calidad del sueño. El uso de una fórmula tópica (ungüento) se considera el "estándar de oro" cuando hablamos de restablecer y reequilibrar las reservas de magnesio del cuerpo.

Si el estrés crónico es un problema, considera la posibilidad de evaluar tus necesidades con el cuestionario incluido en la sección de Recursos.

Paso Nueve: Evalúa Tu Progreso

Evalúa tu progreso de restauración hormonal cada dos semanas usando el Perfil **Hormonal Personal** y tu radio T/E cada tres o cuatro meses usando la **Evaluación de la Hormona en Saliva**.

Si no ves el progreso que deseas, haz un inventario. ¿Te has concentrado muy específicamente en uno o en algunos de los pasos de acción recomendados olvidándote de mejorar de manera general? ¿Es hora de empezar a atender algunos de los más difíciles, o los que consideras menos importantes? Si es así, probablemente necesites más tiempo para implementar - y ser constante con - un plan más amplio de acción.



Pregúntate a ti mismo:

¿He abordado más los pasos de acción descritos en la Guía de Inicio Rápido?

¿He leído todo el programa?

¿He incluido un entrenamiento vigoroso por intervalos en mi actividad física?

¿Sigo utilizando artículos de cuidado personal tóxicos?

¿Estoy durmiendo ocho horas todas las noches?

¿He programado algún tiempo de descanso y de relajación para mí todos los días?

¿Estoy teniendo sexo novedoso dos veces por semana?

¿He dejado de comer azúcar y trigo?

¿Estoy usando suplementos nutricionales específicos?

Si respondiste "no" a más de dos de estas preguntas, es tiempo de que te vuelvas a comprometer con el programa y te vuelvas a evaluar a ti mismo en otros tres o cuatro meses.

Si te has adherido de manera constante al estilo de vida, dieta e intervenciones nutricionales de apoyo recomendados, y sigues teniendo problemas con un desequilibrio en tu radio T/E y los síntomas relacionados a eso, debes considerar el uso de una fórmula herbal de apoyo. El uso temporal de un producto herbario aumentará tu testosterona y reducirá tus niveles de estradiol, hasta que tu nuevo estilo de vida, dieta, y opciones de actividad física comiencen a tener un efecto completo.

Sigue leyendo para que aprendas más sobre las fórmulas herbales de soporte que muchos hombres han encontrado útiles.

PASO DIEZ: Utiliza Fórmulas Hormonales de Apoyo.

Literalmente existen cientos de fórmulas en el mercado, cada una promete mejoras en la testosterona, el crecimiento muscular, la función sexual y la libido. Después de muchos años trabajando con cientos de hombres, he encontrado que muy pocos de estos productos cumplen lo que prometen.

Por favor toma nota: Si decides probar una fórmula de apoyo hormonal, es importante que te asegures de que sólo contiene hierbas y extractos herbales, y que no contiene ninguna prohormona. Las fórmulas herbales apoyan la capacidad innata de tu cuerpo para producir hormonas. Las prohormonas esencialmente son formas sintéticas legales de esteroides. Además, independientemente de la fórmula que decidas usar, asegúrate de monitorear tu mejoría utilizando el **Perfil Hormonal Personal y la Evaluación de la Hormona en Saliva**.

A continuación, te presentamos algunas opciones de suplementos que tienen un historial establecido de éxito con muchos hombres, especialmente aquellos que han estado siguiendo un programa de mejora de la testosterona como este.

Estimulador de la Testosterona K20 – Esta es una mezcla sinérgica única de ingredientes herbales tales como la *Rhodiola rosea*, *Cordyceps*, *Tribulus*, *Avena Sativa*, Tongkat y L-norvaline

OptiMale SX es una fórmula reconstituyente de las hormonas que fue diseñada para soportar varios procesos fisiológicos claves, responsables de mantener un ratio T/E óptimo. Está clínicamente probado que este producto aumenta los niveles de testosterona libre sin elevar el estradiol o el DHT. Cuando se utiliza intermitentemente como se indica, el SX OptiMale será efectivo indefinidamente. Sus ingredientes principales son el espinillo amarillo, la avena verde y ortigas.

Extracto de Polen de Pino. Tal vez el Polen de Pino sea una de las hierbas o alimentos más potentes y poderosos que hay disponibles en la actualidad. Es la espiga masculina del pino y ha sido utilizado durante miles de años. Se puede consumir diariamente para ayudar a restaurar la salud del sistema endocrino y equilibrar los niveles de andrógeno y estrógeno. Este alimento súper-cargado, una fuente rara de fitoandrógenos y compuestos novedosos herbales, actúa en los sitios receptores de testosterona, ayuda a que la próstata tenga una salud normal, es anti-inflamatorio y desintoxica el hígado y mucho más. Además, contiene más de 200 nutrientes bioactivos, vitaminas y minerales que funcionan como un adaptógeno para restaura la energía, reduce los signos del envejecimiento y apoya un sistema inmune fuerte.

Maca real. Es un extracto de raíz bio-energéticamente-cultivada, certificada como producto orgánico, que se elabora con Maca secada al sol en la región de los Andes del Perú. La Maca nutre los centros hormonales del cerebro, promueve una salud hormonal equilibrada. Actúa como adaptógeno, ayudando al cuerpo a adaptarse al estrés mejorando la energía y la resistencia. La Maca también puede mejorar la fuerza y la función del sistema inmune.

XenoProtX. Es una fórmula integral diseñada para apoyar las fases I y II de la desintoxicación de hígado de contaminantes ambientales, interruptores endócrinos, metabolitos del estrógeno, los xenoestrógenos y otras toxinas. El XenoProtX también apoya la actividad antioxidante en todo el proceso de desintoxicación. Sus micronutrientes, fitonutrientes y co-factores activados proporcionan apoyo adicional para la producción de energía, la protección celular y la función hepática durante los procesos cruciales de bio-transformación metabólica.

Paso Once: Afina Tu Estado Nutricional

Evalúa tus niveles de omega 3 y vitamina D3. Para que tu sistema hormonal funcione de manera plena y eficiente, resulta vital que optimices tus niveles de vitamina D3 y ácidos grasos omega 3. Tener niveles inferiores a los óptimos de cualquiera de estos factores fisiológicos clave puede inhibir la respuesta y la producción hormonal normal. Estos análisis se pueden hacer fácilmente en casa. Todo lo que necesitas es hacerte una punción en un dedo y obtener unas gotas de sangre. Una vez completado, envías por correo la tarjeta recolectora de la muestra directamente al laboratorio para su procesamiento.

Evalúa tu estado antioxidante. Los radicales libres son moléculas inestables que, si se dejan sin control, pueden causar extenso daño celular y perjudicar la capacidad del cuerpo para funcionar correctamente. Muchas enfermedades crónicas son causadas por el daño causado por los radicales libres. Los efectos dañinos de los radicales libres pueden ser neutralizados con el uso de un equipo de antioxidantes derivados de alimentos integrales que incluyen vitaminas como la A, C y E junto con las decenas de miles de sustancias fitoquímicas se encuentran naturalmente en los alimentos. Estos fitoquímicos colectivamente se denominan como polifenoles, carotenoides y flavonoides. Mediante una sencilla recolección de orina en casa, puedes evaluar tu condición personal de radicales libres/antioxidantes.

Evalúa tus niveles de óxido nítrico. El óxido nítrico (ON) es una molécula crítica de señalización celular que disminuye con la edad. No sólo ayuda a que tu cuerpo regenere su capacidad antioxidante natural, sino que es esencial para la regulación de varios procesos metabólicos celulares, incluyendo la desintoxicación, el flujo sanguíneo y la producción de energía. Tener niveles reducidos de ON puede causar muchos problemas relacionados con la salud como la fatiga, las enfermedades cardiovasculares y la disfunción eréctil. Puedes evaluar tus niveles de ON usando una sencilla muestra de saliva obtenida en casa y una tira reactiva.

Evalúa tu metabolismo celular. Esta evaluación urinaria proporciona una "vista de pájaro" de los procesos metabólicos celulares de tu cuerpo. Te permite identificar cualquier irregularidad metabólica con la desintoxicación, la salud gastrointestinal o la oxigenación que pueda mejorarse con la dieta, estilo de vida y las intervenciones nutricionales. También evalúa los marcadores específicos de daño al ADN, el estrés oxidativo y la escasez de antioxidantes. Para conocer detalles más específicos sobre la Evaluación Completa de Ácidos Orgánicos, consulta la sección de Recursos.

Evalúa tu estado nutricional celular. Si bien la mayoría de las pruebas de sangre miden los metabolitos o los niveles de nutrientes que se encuentran en la sangre, esta evaluación única en su clase determina los requerimientos intracelulares reales de tu cuerpo de vitaminas, minerales, aminoácidos y antioxidantes. También proporciona una puntuación de SpectroX — una medición única de la capacidad antioxidante celular total de tu cuerpo. La información obtenida a partir de esta evaluación te permitirá determinar si tus células requieren nutrientes adicionales para tener una energía óptima, inmunidad y protección antioxidante. También incluye una opción para medir la longitud de los telómeros de tu ADN, un indicador preciso de la verdadera edad biológica de tu cuerpo. Para conocer detalles más específicos sobre la Evaluación Funcional de Micronutrientes, consulta la sección de Recursos.

Actúa: Mejora tus Niveles de Óxido Nítrico

El óxido nítrico (ON) es una de las más importantes moléculas de señalización en el cuerpo. Este pequeño radical libre, relativamente inestable, se ha convertido en una de las moléculas más fascinantes y mejor estudiadas en bioquímica y medicina. Al igual que la vitamina D3 y los ácidos grasos omega 3, el ON juega un papel vital en la salud funcional de prácticamente todos los sistemas de órganos del cuerpo humano. Además, debido a esto, un desequilibrio en el ON puede conducir a una amplia variedad de problemas físicos, mentales y sexuales.

A continuación se muestran algunas de las mejoras más importantes en la salud asociadas con altos niveles de ON.

Sueño más profundo	Mejor estado de ánimo	Reduce la presión arterial
Mayor energía	Memoria más fuerte	Mejora la salud arterial
Mejora la función sexual	Curación más rápida	Fortalece el sistema inmune
Digestión más eficiente	Menos inflamación	

La producción de óxido nítrico tiene lugar en varios tejidos y órganos. Sin embargo, su producción por parte de las paredes arteriales se considera especialmente importante ya que regula el flujo de la sangre y protege las arterias contra las enfermedades. Muchos medicamentos farmacéuticos basan su eficacia en el metabolismo del ON. De hecho, los medicamentos para la erección como el Cialis®, Viagra® y Levitra® funcionan porque aumentan químicamente los niveles de óxido nítrico para mejorar el flujo sanguíneo y mejorar las erecciones.



El ON contribuye directamente con la entrega de oxígeno, la captación de glucosa, la velocidad muscular, la salida de potencia, la expresión génica y el crecimiento muscular. Relaja el recubrimiento del músculo liso de los vasos sanguíneos, promoviendo la disminución de la presión arterial y un mejor flujo de sangre. El ON facilita la transmisión de mensajes entre las células nerviosas, lo cual contribuye a mejorar la memoria y las capacidades de aprendizaje, a dormir mejor y a tener un estado de ánimo más positivo. Incluso apoya el sistema inmunológico ayudando al cuerpo a combatir las infecciones y el desarrollo potencial de células cancerosas.

Y hay más buenas noticias — se ha demostrado científicamente que tener niveles elevados de ON ¡mejora el rendimiento deportivo y la resistencia! Estudios sobre alimentos ricos en ON (como la remolacha y la col rizada) encontraron que permite que las personas puedan ejercitarse hasta un 16% más. La cantidad de nitrato en este estudio fue el equivalente al que se encuentra en dos o tres remolachas rojas o en un plato grande de espinacas. Los niveles altos de ON justifican, por lo menos en parte, la mejora en el rendimiento observado en el entrenamiento de los atletas de resistencia a gran altitud. Esto se debe a que los niveles de ON se elevan naturalmente en lugares con bajo contenido de oxígeno.

Con el fin de producir cantidades adecuadas de ON, requerimos suficientes nitratos (estos no deben confundirse con los tóxicos nitritos utilizados para conservar los alimentos) en nuestra dieta. Los nitratos están presentes en cierta cantidad en la mayoría de los alimentos enteros, pero son más abundantes en los vegetales verdes frondosos como la col rizada, la acelga, la espinaca y la rúcula; así como, en los alimentos ricos en polifenoles como las remolachas rojas, granadas, arándanos, uvas y cacao en polvo.

Debido a la falta de nitratos en la dieta, la edad (perdemos la capacidad de producir con eficacia ON a partir de los 40 años), bajo ácido en el estómago, desequilibrio de las bacterias bucales, insuficiente actividad física y demasiado estrés, los niveles de ON están en un constante estado de declive. Por eso, es muy importante evaluar y monitorear el nivel de ON regularmente. Afortunadamente, esto puede hacerse simple y económicamente en el hogar con un análisis rápido de saliva por la mañana.

El ON es un factor crítico que debe ser optimizado para lograr una salud hormonal y función eréctil óptimas. Seguir de manera constante los pasos esbozados en este programa y usar un suplemento concentrado de alimentos integrales de alta calidad puede llevar a significativos beneficios positivos para muchos hombres. Sin embargo, la mayoría de los hombres, especialmente los mayores de 35 años, en última instancia requerirán un soporte suplementario de ON.

Afortunadamente, existe un producto de ON de grado profesional de alta calidad, clínicamente probado para elevar los niveles de ON hasta un rango normal en tan solo dos a cuatro meses. No recomiendo usar arginina ya que no es eficaz. Además, los niveles altos de arginina pueden causar varios desequilibrios metabólicos. Los hombres que usan medicamentos para la disfunción eréctil a menudo pueden reducir su dosis (o eliminar completamente su uso) elevando su ON a un nivel óptimo.

Para obtener más información sobre la importancia de tener niveles óptimos de ON para la salud hormonal masculina, por favor lee, **«Se El Hombre Que Puedes Ser» con Óxido Nítrico.**

Actúa: ¿Qué Puede Salir Mal?

A pesar de que el desequilibrio de la testosterona a menudo se atribuye a la edad, mi experiencia clínica me ha llevado a una conclusión diferente — el desequilibrio de la testosterona casi nunca es causado por la edad, más bien se debe a la reducción de diversas variables biológicas ocultas.

Como resultado, la mayoría de las deficiencias hormonales y las dificultades que enfrentan los hombres actualmente no responden bien al reemplazo hormonal convencional. Se puede encontrar una solución más específica y completa en la restauración de la salud celular básica del hombre. Cuando se nutren los trillones de células que componen cada sistema del cuerpo, estas empiezan a funcionar de manera plena y eficiente. Un sistema hormonal saludable no necesita depender de influencias externas para hacer su trabajo.

Como discutimos anteriormente, las hormonas son mensajeros: les dicen a las células cuándo y cómo iniciar una acción bioquímica. Con esto en mente, es importante entender que sólo te verás, sentirás y te desempeñarás mejor cuando la cadena del metabolismo de la testosterona esté funcionando bien en un nivel celular fundamental. Cuando el cerebro le mande la señal a los testículos para que produzca testosterona, la hormona resultante debe de ser capaz de viajar libremente por el torrente sanguíneo y unirse a una célula sana. Como las células que no están sanas no responden bien a la estimulación hormonal, son incapaces de llevar a cabo sus funciones.

Si estás experimentando los síntomas clásicos de la mala salud hormonal — pérdida de la libido, disfunción sexual, masa muscular disminuida, fatiga y poca motivación — y realmente deseas una solución duradera, primero debes comprender cómo comienza el problema. Sólo entonces podrás identificar la causa específica de tu desequilibrio, el enlace defectuoso en la cadena de producción de testosterona de tu cuerpo.

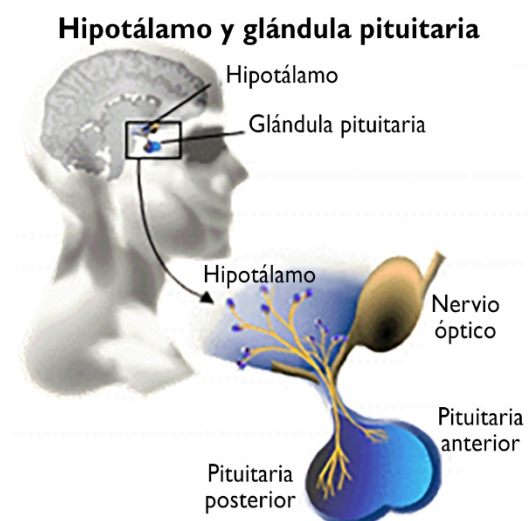
¿Dónde fue fallar la producción de testosterona?

1. En el Cerebro

Todo aquello que interfiera con la función saludable del cerebro inhibirá la liberación de LH, la hormona que inicia la producción de testosterona en los testículos.

Los problemas más comunes son:

Estrés físico y mental. Estos aumentan los niveles de cortisol suprarrenal los que a su vez evitan que la pituitaria libere LH, limitándose así la producción de testosterona.



Desequilibrios de la tiroides. Un mal funcionamiento de la tiroides está directamente asociado con niveles bajos de testosterona ya que puede provocar insuficiencia suprarrenal y una mala señalización del cerebro. Además, una tiroides hipoactiva tiene muchos síntomas traslapados con los niveles bajos de testosterona como la confusión mental, ansiedad, energía baja y la libido baja. Una evaluación completa del desequilibrio hormonal debe incluir el análisis de TSH, T3 libre y T4 libre.

Advertencia sobre el reemplazo hormonal - Independientemente de que se trate de un reemplazo de testosterona bio-idéntica o de un esteroide sintético anabólico para mejorar el desempeño, el uso de un aporte externo de hormonas **puede detener la habilidad natural del cuerpo** para fabricar su propia testosterona. Aunque sus efectos pueden ser significativos, estos agentes son, en definitiva, ineficaces y perjudiciales, crean un ciclo de retroalimentación negativo que detiene el envío de señales del cerebro para producir testosterona.

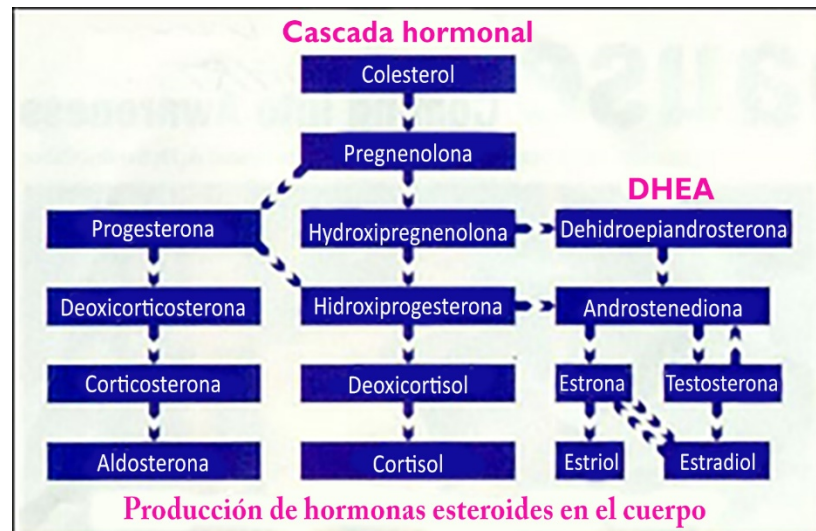
Raramente, una condición patológica puede estar ocasionando algún daño en el hipotálamo o la hipófisis lo que, a su vez interrumpe el proceso de producción de testosterona. Estas condiciones incluyen:

- Tumores cerebrales: Como resultado del daño a la glándula pituitaria o por los efectos secundarios del tratamiento del tumor cerebral.
- Disminución del flujo sanguíneo a tres glándulas: Como resultado de condiciones médicas que causan sangrado y/o shock.
- Infecciones: Como resultado de una respuesta inflamatoria del VIH, tuberculosis o sarcoidosis.

2. Durante la Producción

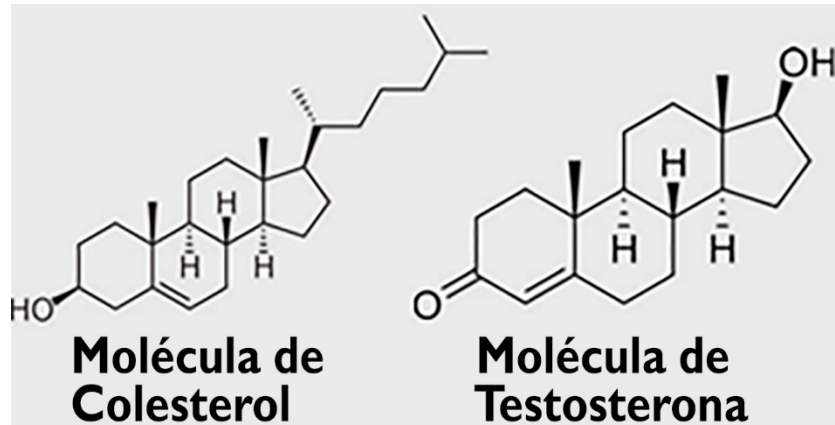
Todo aquello que interfiera con la salud de los testículos y/o su suministro de precursores hormonales inhibirá la producción de testosterona. Las causas más comunes son:

Estrés crónico: Cuando el cuerpo está bajo estrés a largo plazo, prioriza la producción de cortisol sobre la de testosterona y otras hormonas androgénicas como la pregnenolona, un precursor hormonal (esteroides) importante. Este proceso, conocido como el robo de pregnenolona, es una adaptación de supervivencia que emplea el cuerpo en respuesta a una amenaza o peligro.



El colesterol es la madre de todas las hormonas esteroideas, ya que dependiendo de las necesidades del cuerpo puede ser convertido en hormonas suprarrenales como la aldosterona (que controla el balance mineral) o cortisol (que controla la respuesta al estrés) o en hormonas androgénicas masculinas, androstenediona, testosterona, estradiol y DHT.

Ingesta insuficiente de colesterol y/o grasas en la dieta. Si no consumes suficiente colesterol, ácidos grasos saturados y omega 3; y/o utilizas un fármaco bloqueador o aglutinante del colesterol (por ejemplo, la estatina), estás privando a tu cuerpo del colesterol, la más importante de todas las hormonas esteroideas.



Deficiencia de zinc: Es necesaria una cantidad adecuada de zinc para la producción de testosterona en los testículos. Tus niveles de zinc se agotarán cuando tu ingesta de este nutriente es baja o su absorción esté siendo bloqueada por el uso de antiácidos o antagonistas H2.

Aunque son raras, existen varias condiciones patológicas que pueden dañar los testículos y que interfieren con la producción de testosterona:

Varicocele: Esta presente en hasta un 15 por ciento de los hombres, el varicocele puede causar infertilidad e interferir con la producción de testosterona.

El varicocele son paquetes de venas dilatadas en el escroto que pueden sentirse como una bolsa de gusanos. Las venas se hinchan debido a defectos en unas válvulas pequeñas que normalmente mantienen fluyendo la sangre en las venas que drenan los testículos. En un varicocele, las válvulas no funcionan bien, por lo que la sangre se estanca y se hinchan las venas. Ese exceso de sangre calienta los testículos, sobre-calentando las células sensibles a la temperatura que fabrican espermatozoides y testosterona.

El varicocele es relativamente fácil de detectar; generalmente se siente bajo la piel del escroto cuando está en un estado de relajación (por ejemplo, después de una ducha caliente). Muchos hombres con varicocele tienen escrotos que no cuelgan mucho. El varicocele es una condición operable. Si tienes o sospechas que lo tienes, consulta a tu médico.

Lesiones o infecciones en el escroto: Si los testículos se lesionan o se infectan, no pueden ser capaces de producir una cantidad adecuada de testosterona. Cuando sólo se daña un testículo normalmente no ocurre una baja en el nivel de testosterona.

Vasectomía: El método más popular de control de la natalidad en los Estados Unidos para las parejas casadas mayores de 30 años. Esta operación sencilla, relativamente sin dolor, consiste en cortar los tubos (vasos deferentes) que transportan los espermatozoides desde los testículos al pene.

En el caso de las parejas que no desean tener el riesgo de un embarazo, una vasectomía parece ser la respuesta perfecta para el control de la natalidad, no se tienen que tomar píldoras ni usar condones. Pero hay un inconveniente. A pesar de que los médicos expertos les han dicho a los hombres que el procedimiento es seguro y prácticamente libre de efectos secundarios, este se ha relacionado con una mayor incidencia de cáncer de próstata, disminución de los niveles de testosterona e impotencia.

Analiza cuidadosamente tus opciones antes de optar por este procedimiento; pronto estarán disponibles [nuevos procedimientos](#) que conllevan menos riesgo. Si decides seguir adelante, evalúa tus síntomas basales y niveles hormonales antes del procedimiento y seis meses después, para que puedas monitorear la aparición de efectos adversos.

Orquitis de las paperas: El virus de las paperas causa inflamación de los testículos; el daño a los testículos puede conducir a la producción baja de testosterona.

Quimioterapia y exposición a radiación: Estos tratamientos comunes para el cáncer pueden dañar las células intersticiales en los testículos, las cuales son responsables de la producción de testosterona. La disminución hormonal resultante puede ser temporal a medida que se recuperan las células, o puede ser permanente.

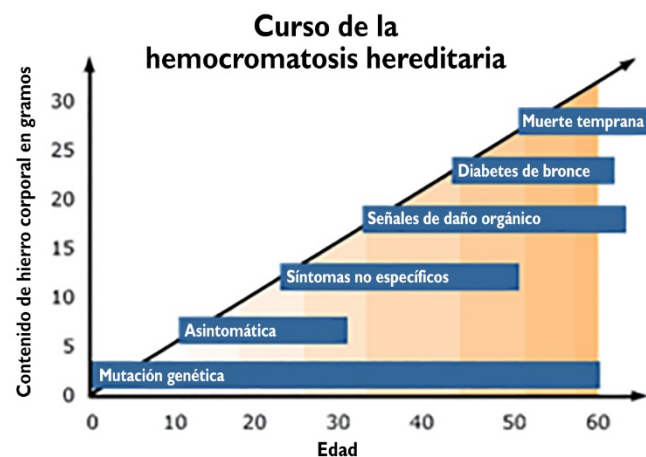
3. Suministro Hormonal

Todo aquello que interfiera con la capacidad de la testosterona de viajar libremente a las células reduce la capacidad de la testosterona para enviar señales a tus células.

Las causas más comunes incluyen:

SHBG elevada: Provocada por un nivel elevado de estrógeno, un problema con la desintoxicación del hígado, exceso de cafeína en la dieta, desequilibrios del azúcar en la sangre (que causan inflamación del hígado) y la edad.

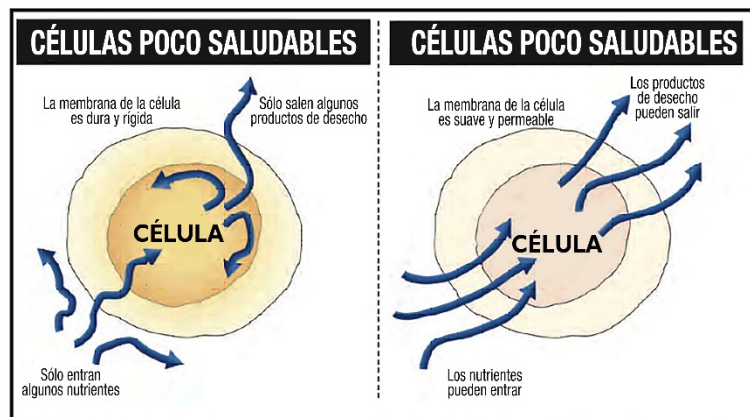
Desequilibrios minerales: Tener el magnesio bajo y el hierro alto puede disminuir el suministro de testosterona a las células. Si bien es difícil evaluar los niveles celulares funcionales del magnesio (los niveles de magnesio en el suero solo disminuyen significativamente cuando hay enfermedad renal o se usan diuréticos), es fácil evaluar las reservas de hierro mediante la medición de los niveles de una proteína de almacenamiento de hierro llamada ferritina.



Al igual que con el magnesio, un examen rápido de tu nivel de hierro en el suero no es un indicador preciso de tus reservas reales en los tejidos de tu cuerpo. De la misma manera en la que puedes tener muy poca gasolina antes de que se encienda la luz de combustible bajo en el tablero de tu auto, los niveles de minerales como el hierro en el suero no cambiarán hasta que las reservas en los tejidos del cuerpo sean extremadamente bajas. Gracias a la medición de tus reservas de ferritina, sabrás exactamente cuánto combustible te queda realmente en el tanque de gasolina; no tendrás que esperar hasta que se prenda la luz de advertencia.

El exceso de hierro es una afección que se observa casi exclusivamente en los hombres, que tienden a comer más carnes rojas (y calorías en general) que las mujeres — y no menstrúan. Ingerir demasiado hierro por el uso azar de suplementos (muchos multivitamínicos contienen hierro), alimentos procesados (que son enriquecidos con hierro) y una predisposición genética también contribuyen a que tengas niveles excesivos de hierro.

Incluso con niveles moderadamente elevados, el exceso de hierro puede causar inflamación y daño por radicales libres (u oxidación), estas dos cosas pueden deteriorar la función de la testosterona y aumentar dramáticamente el riesgo de cáncer, artritis y enfermedades del corazón. Tener niveles muy altos de hierro puede causar daño hepático, diabetes y enfermedad vascular.



Debido a estos riesgos, es importante que todos los hombres mantengan un nivel de ferritina alrededor de 80 ng/ml. Si tus niveles son menores a 300 ng/dl, dona sangre cada 3 meses hasta que alcancen un rango saludable. Si son mayores a 300 ng/dl, debes consultar con un médico y considerar una intervención más agresiva.

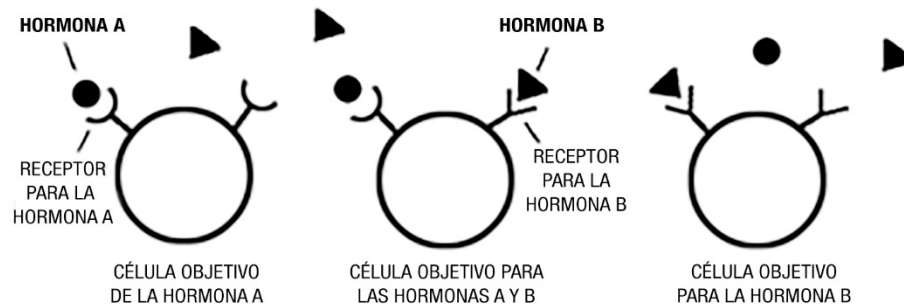
4. Salud celular

Cualquier cosa que interfiera con la capacidad de la testosterona libre para unirse a los receptores de andrógenos o que deteriore la capacidad de las células para llevar a cabo su función reducirá la capacidad de la célula para realizar funciones androgénicas como aumentar la libido y la función sexual, así como las funciones anabólicas como el crecimiento muscular y la recuperación. Este efecto explica por qué algunos hombres reciben pocos beneficios con el reemplazo de testosterona, incluso cuando mejoran sus niveles de testosterona.

Estas son las causas más comunes:

Insuficiencias de nutrientes: Deficiencias en los factores clave de la salud celular (incluyendo vitamina D3, ácidos grasos omega 3, óxido nítrico y micronutrientes) provocará que los receptores de testosterona de la célula sean menos sensibles a las señales de la testosterona dando como resultado en deterioro de la función celular y una mala salud celular.

Exceso de androstenediona: La androstenediona, un precursor de la testosterona, es un andrógeno débil que puede competir con la testosterona en el sitio receptor de la célula. Ya que es cinco veces más débil que la testosterona, los niveles altos de androstenediona compiten con la testosterona por el receptor de la célula y disminuyen los efectos estimulantes.



Exceso de DHT: La Dihidrotestosterona (DHT) que es creada directamente a partir de la testosterona también puede enlazarse con el sitio receptor de testosterona de las células. Como es diez veces más potente que la testosterona, con el tiempo, el exceso de DHT enlazándose puede ocasionar una regulación baja (deterioro de la función) de los receptores de testosterona y a una menor resistencia a la estimulación de la testosterona.

Reemplazo excesivo de testosterona exógena: En pocas palabras, el cuerpo produce testosterona naturalmente, ráfagas pulsátiles durante todo el día. El uso de testosterona (ya sea como crema o inyección), especialmente en dosis más altas, puede dar como resultado una sensibilidad celular reducida y a una pobre respuesta celular. Esta es la razón principal por la que los efectos de la terapia de reemplazo de testosterona a menudo disminuyen con el tiempo.

Paso Doce: Identifica La Causa Subyacente De Tu Desequilibrio Hormonal

Aunque comprometerte de manera decidida y permanente a optimizar tu salud hormonal mejorará de manera mensurable tus resultados de salud y acondicionamiento físico, los síntomas sin resolver son una señal de que puede ser necesario realizar una investigación más profunda. ¿Hay alguna fuente invisible, no identificada previamente, actuando dentro de tu cuerpo que esté provocando la inhibición hormonal?



Hasta ahora has aprendido que existen varios problemas potenciales actuando en contra de la óptima salud hormonal masculina. Además, a pesar de que ciertamente quieres estar seguro de que no existe una razón médica para tus problemas, lo cierto es que sólo un porcentaje muy pequeño de los problemas de las hormonas masculinas son causados por alguna patología. Las causas más comunes son los adenomas pituitarios benignos, el varicocele y las infecciones testiculares.

Para la gran mayoría de hombres que sufre de problemas hormonales, los culpables más comunes se discuten a continuación.

Estrés mental y físico. Todos sabemos que el estrés nos puede abatir. El estrés físico y mental pueden obstaculizar la salud hormonal masculina en cada paso del proceso.

Todos estamos sufriendo algún tipo de estrés diariamente. A pesar de que las evaluaciones hormonales de saliva pueden proporcionar información sobre el estado de tus hormonas suprarrenales, sería genial saber cómo maneja tu cuerpo el estrés que está experimentando diariamente.

¡Ahora puedes hacerlo gracias a una moderna tecnología y a un proceso llamado Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca (HRV, por sus siglas en inglés)! Medir y monitorear la variación en tu ritmo cardíaco te permitirá evaluar si has descansado bien y que tan resistente eres al estrés realmente. Cuando te den luz verde, sabrás que es tiempo para un desafío. Pero cuando la luz esta roja, debes tomarte un tiempo para descansar y recuperarte. Puedes comenzar a dar

seguimiento a tu HRV usando una aplicación, que puedes descargar en tu teléfono inteligente, o con un programa de mayor alcance, que puedes instalar en tu ordenador portátil.

Inflamación celular. Cuando oímos la palabra "inflamación", la mayoría de nosotros piensa en la inflamación de una rodilla o un tobillo. Pero hay otro tipo de inflamación que sucede invisiblemente, dentro del cuerpo. La grasa visceral inflamatoria que está en y alrededor de nuestra área abdominal desencadena toda una serie de eventos internos que conducen a la producción excesiva de radicales libres, la raíz de la mayoría de las enfermedades crónicas.

Este problema (que experimenta más del 50% de la población masculina de Estados Unidos) daña tu salud celular, causando inflamación interna y desequilibrios metabólicos que resultan en un exceso de producción de androstenediona (la cual compite con la testosterona por un puesto en el sitio del receptor celular de la testosterona) así como de estrógenos lo que empeora todavía más la inflamación y disminuye la función hormonal.

Desintoxicación hepática y toxinas. Cuando la función del hígado se deteriora por las toxinas (alcohol, medicamentos recetados o de venta libre, xenoestrógenos, etc..) o por deficiencias nutricionales, se producirá un nivel excesivo de SHBG y la incapacidad para degradar y metabolizar los estrógenos.

Esto puede convertirse en un gran problema ya que normalmente sólo el uno por ciento de la testosterona se convierte en estrógeno y mientras la vida media de testosterona es de siete minutos; la vida media de los estrógenos es de varias horas. Así que incluso una pequeña disminución en la capacidad para degradar los estrógenos en el hígado puede conducir a un aumento porcentual de larga duración de los efectos estrogénicos sobre el cuerpo, incluso si no se elevan los niveles de estrógeno total.

Combina este problema con el hecho de que los xenoestrógenos son muy potentes en niveles bajos y que también pueden regular los sitios de receptores de andrógenos de las células y tendrás la receta para un desastre hormonal masculino.

Dos causas silenciosas de toxicidad interna que no se deben dejar sin detectar son el exceso de hierro y metales pesados. Un análisis económico de ferritina en sangre puede evaluar las reservas de hierro, así como una evaluación simple de orina en casa se puede usar para examinar la presencia de metales pesados como cadmio, cobre, cobalto, plomo, manganeso, mercurio y níquel.

Deficiencias nutricionales. La óptima salud hormonal y celular requiere niveles óptimos de vitamina D, ácidos grasos omega 3, óxido nítrico y micronutrientes derivados de alimentos enteros. Este es un factor crítico que pasa por alto la mayoría de los hombres. Es esencial para mejorar la salud de tus células, si esperas que la testosterona lleve a cabo su función.

De los cientos de hombres que he evaluado con desequilibrio hormonal, ¡todos ellos tuvieron niveles inferiores a los óptimos en estos factores celulares críticos!

Paso Trece: Investiga

El cuerpo humano funciona dentro de un rango relativamente estrecho de normalidad. Cuando las sustancias químicas como las hormonas caen fuera de los niveles normales, puede haber consecuencias que afectan el cuerpo a nivel celular, de los órganos y de los sistemas (todo el cuerpo).

Tu primer paso para evaluar tu salud hormonal personal incluye el uso de un cuestionario de perfil personal para evaluar los síntomas relacionados con la testosterona y una evaluación de tu saliva para medir por lo menos tu radio T/E.



Si los síntomas relacionados con la testosterona están obstaculizando tu capacidad para funcionar completamente y disfrutar de la vida, tus niveles hormonales de saliva T/E son deficientes o tu programa de restauración natural no está arrojando resultados significativos (después de 6 meses de grandes esfuerzos), debes buscar una solución más integral.

Es especialmente importante que evalúes tu LH y FSH para examinar la función pituitaria si tus niveles de testosterona son deficientes; tus niveles de DHT si existen problemas sexuales (incluso con un radio T/E óptimo) y los niveles de DHEA y de cortisol si experimentas estrés crónico y no puedes restaurar tu testosterona a un nivel óptimo.

Ten una visión completa. Si bien tu nivel de testosterona total, o incluso tus niveles de hormonas en saliva, puede proporcionar un indicador general de tu salud hormonal masculina, estos resultados podrían no ofrecerte toda la información que necesitas.

Por ejemplo, puedes tener un nivel alto de testosterona, pero (debido a la excesiva unión a la SHBG o problemas con el sitio receptor de la célula), y seguir teniendo síntomas de niveles bajos de testosterona. O, por el contrario, podrías tener un nivel de testosterona libre por debajo a lo normal, pero gracias a que tienes un receptor con alta sensibilidad a los andrógenos y una salud celular y dopamina óptimas, podrías sentirte y a desempeñarte muy bien.

Conocer los niveles de tus hormonas metabólicas masculinas claves y esenciales te permitirá formular un programa personal más amplio de restauración hormonal.

Mira más allá de los números. Si te sientes bien y tu nivel de testosterona resulta bajo, velo como una señal de alerta. Si estás experimentando síntomas de un desequilibrio hormonal masculino, no te bases solamente en la medición de la testosterona. Es necesario evaluar todas tus vías hormonales para determinar donde se encuentra el problema.

¿En qué consiste una evaluación hormonal completa?

Una evaluación hormonal masculina integral debe incluir una combinación de análisis tanto en suero como en saliva. Mediante la adición de marcadores de la saliva, tendrás un conocimiento más profundo de tus vías de producción de testosterona y de tu estado de estrés suprarrenal. Puedes tener acceso a los perfiles hormonales en suero y saliva [aquí](#). También debes de considerar hacerte un examen físico con un médico para descartar cualquier patología física como el varicocele.

El análisis de tu suero debe incluir:

- Un Panel Metabólico
- Un Perfil de Colesterol (Lípidos)
- Un Biometría Hemática Completa Con Diferenciales
- Gamma-glutamyl transpeptidasa (GGT)
- Examen General de Orina
- Magnesio en suero
- Ferritina en suero
- Hierro en suero y Capacidad total de fijación del hierro
- Hemoglobina A1c
- Análisis de la Proteína C Reactiva Cardíaca de Alta Sensibilidad
- Insulina en ayuno
- Hormona luteinizante (LH)
- Hormona Folículo-Estimulante (FSH)
- Prolactina
- Testosterona Total
- Testosterona Libre
- Sulfato de Dehidroepiandrosterona (DHEA-S)
- Sensibilidad al Estradiol
- Globulina Fijadora de Hormonas Sexuales en Suero
- Antígeno Prostático Específico (PSA)
- Hormona Estimulante de la Tiroxina (TSH)
- Tiroxina Libre (T4) Directa
- Triyodotironina Libre (T3) en suero

Tu perfil hormonal en saliva debe incluir:

- Ritmo Diario de Cortisol (Cortisolx4)
- 17 OH progesterona
- Androstenediona
- DHT
- Estrona
- Progesterona

Paso Catorce: Busca Atención Médica Apropiable

Quienes estén interesados en solicitar ayuda médica adicional de manera individual deben visitar los siguientes sitios web que ofrecen búsquedas para localizar médicos profesionales con un enfoque más progresivo y completo sobre el equilibrio hormonal y una salud óptima. Recuerda, incluso si necesitas el reemplazo de testosterona u otro soporte hormonal, hay muchos otros factores que también deberán ser dirigidos a optimizar tu salud celular fundamental. La mayoría de los internistas y médicos familiares no tienen el conocimiento suficiente para ofrecerte una solución realmente integral.

Además, los especialistas, los urólogos y endocrinólogos, se enfocan en el diagnóstico de la enfermedad y en el manejo quirúrgico o farmacéutico de los síntomas, no en la causa subyacente.

<http://www.WorldHealth.net>

La Academia de Medicina Anti-Envejecimiento es una organización sin fines de lucro conformada por más de 22,000 miembros médicos, profesionales de la salud, científicos, funcionarios gubernamentales y miembros del público en general, que representan a más de 105 Naciones. A4M está dedicada al avance de la tecnología para detectar, prevenir y tratar enfermedades relacionadas con la edad y a promover la investigación de métodos que retarden y optimicen el proceso del envejecimiento humano. El A4M también se dedica a educar a médicos, científicos y miembros del público en ciencias biomédicas y tecnologías innovadoras y temas contra el envejecimiento.

<http://www.naturopathic.org>

La Asociación Americana de Colegios Médicos Naturistas promueve un sistema de medicina basado en el poder curativo de la naturaleza. La naturopatía es un sistema holístico, lo que significa que los médicos naturistas (MN) o doctores en medicina naturista (DMD) se esfuerzan por encontrar la causa de la enfermedad entendiendo el cuerpo, la mente y el espíritu de la persona. La mayoría de los médicos naturópatas utilizan varias terapias y técnicas (tales como nutrición, modificación del comportamiento, medicina herbal, homeopatía y acupuntura).

<http://www.BodyLogicMD.com>

Si necesitas apoyo hormonal, considera *Body Logic MD*. Es un grupo afiliado de médicos altamente capacitados en terapias hormonales naturales, bio-idénticas, que están integradas con planes de nutrición y acondicionamiento físico.

<http://www.ACAM.org>

El Colegio Americano para el Avance de la Medicina es la organización líder de medicina integradora en el mundo. La Medicina Integradora combina terapias convencionales y alternativas para mejorar la atención al paciente. En lugar de practicar un solo tipo de medicina, los médicos integradores a menudo combinan terapias y enfoques de tratamiento para garantizar los mejores resultados para sus pacientes. Los médicos del ACAM no rechazan la medicina occidental, pero lo que los hace diferentes es que incorporan cualquier opción de tratamiento alternativo apropiado y probado.

PASO QUINCE: Aprende Más

Lo siguiente son recomendaciones de los productos que usamos regularmente. Los incluimos aquí a modo de sugerencia, y por eso notarás que algunos de los sitios web recomendados están en otros idiomas. ¡Úsalos como referencia!

La Bebida Energética Para La Testosterona

Para preparar una opción de reemplazo de comida que es nutritiva y de fácil digestión, licua unos 20 gramos de proteína, una ración de concentrado de alimentos integrales en polvo, unos cuantos carbohidratos (para darle sabor), muchas grasas saludables y un poco de hielo con una base líquida de la leche de coco y agua.

Proteína: Nuestra proteína de suero favorita alimentada con pasto está aquí:

<http://bestgrassfedwhey.com>

Carbohidratos: Elige una o una combinación de ½ plátano pequeño, una remolacha cocida, 1/4 taza de arándanos o fresas, o de raíz de jengibre fresco

Fitonutrientes: Dos medidas de Chocoberry Blast, 1 cucharadita de Maca

Grasas: Elige cualquier combinación de dos de las siguientes — una cucharada de aceite de Udo 3:6:9, aceite de coco, aceite de MCT, macadamia, aceite de aguacate y/o de oliva, 1/2 aguacate pequeño

Dale el toque final con una pizca de sal rosa del Himalaya y 8 onzas de leche de coco (o 2 cucharadas de leche de coco en polvo), agua y hielo al gusto. ¡Licua hasta obtener una consistencia uniforme y disfruta!

Productos y Fórmulas Nutricionales

<http://core4nutrition.com/purepaleo-Protein-Vanilla>

Proteína de carne libre de alérgenos, altamente digerible, con gran sabor, que proporciona aminoácidos clave basados en el colágeno que apoyan la salud del tejido conectivo.

<http://core4nutrition.com/chocoberryblast>

Repleto con una poderosa mezcla de más de 50 diferentes frutas, verduras y productos botánicos, el sabroso Chocoberry Blast está formulado para darle a tu cuerpo la gran variedad de alimentos concentrados, micronutrientes y antioxidantes que necesita para funcionar completamente.

Suplementos Nutricionales Fundamentales

<http://core4nutrition.com/Learn-more>

Con el fin de apoyar tanto la salud en general como la hormonal, así como el rendimiento, Core 4 Nutrition proporciona un probado programa integral de suplementos que aporta micronutrientes y antioxidantes derivados de alimentos integrales, formas altamente absorbibles de vitamina D3 y ácidos grasos omega 3, aminoácidos esenciales restauradores y fórmulas de óxido nítrico en combinación con análisis de laboratorio caseros que te permiten darle seguimiento a tu progreso. Sus productos son utilizados por cientos de hombres incluyendo atletas profesionales y otros deportistas de alto nivel para mantener su salud celular y rendimiento.

Estos son otros productos y fórmulas cuyo uso ha demostrado ser eficaz en el mundo real.

<http://www.mtcapra.com/Deep-2-30>

Deep 30, proteína de cabra alimentada con pasto

<http://www.Sunwarrior.com/Product-info/Warrior-Blend>

Mezcla de proteína de cáñamo, guisantes y arándanos

http://wholeworldbotanicals.com/info_royalmaca

La Maca Real se cultiva de manera bio-energética para darle mayor potencia, se produce a partir de raíces de maca secadas al sol, pre-cocinadas y gelatinizadas para producir un concentrado de maca poderoso y efectivo.

[Haz clic aquí conseguir el MEJOR Café Orgánico bajo en hongos y aceite MCT de calidad premium. _Agrega un poco de mantequilla alimentada con pasto a tu taza de café de Bullet Proof® ¡y estarás listo para rendir durante horas!](#)

[Aquí encontrarás magnesio de uso tópico](#) en la forma más absorbible.

Análisis de Laboratorio

<http://core4nutrition.com/Assessments>

Core 4 Nutrition ofrece una diversidad de análisis de laboratorio y caseros para todos los factores nutricionales y hormonales críticos que necesitas para optimizar tu salud celular y hormonal. Entre ellos están: vitamina D3, ácidos grasos omega 3, antioxidantes, óxido nítrico, análisis en saliva y suero de marcadores de hormonas esenciales, aminoácidos y paneles más avanzados que incluyen un panel integral anti-envejecimiento, un panel urinario metabólico y de salud gastrointestinal, así como el análisis en saliva y suero de telómeros que te permitirán determinar tu verdadera edad biológica y darle seguimiento para que puedas retrasar el envejecimiento con el paso del tiempo.

A continuación, encontrarás algunos de los análisis de laboratorio que ofrece Core 4 Nutrition:

<http://www.greatplainslaboratory.com/Home/ENG/GPL-Tox.asp>

Analiza e identifica tu carga química tóxica.

<http://www.Metametrix.com/test-menu/profiles/Organic-acids/organix-Comprehensive>

Analiza los procesos celulares de tu cuerpo y la eficacia de tu función metabólica en general.

<http://www.SpectraCell.com/mnt>

Determina tus requerimientos de personales intracelulares de vitaminas, minerales, aminoácidos y antioxidantes.

<https://titanovo.com/>

Evalúa tu longitud telomérica media y tu genotipo de longevidad con este sencillo análisis casero de orina.

Cuidado Personal Natural

<http://www.EWG.org>

La investigación del Environmental Working Group saca a la luz una serie de hechos inquietantes sobre la industria del cuidado personal que tienes derecho a saber. Avergüenza y estremece a los contaminadores y sus grupos de presión. Inquieta a los políticos y les da forma a las políticas. Persuade a las burocracias para que reconsideren la ciencia y fortalezcan la regulación. Proporciona información práctica que puedes utilizar para proteger a tu familia y comunidad.

<http://safecosmetics.org>

La Campaña para Cosméticos Seguros es un esfuerzo de coalición que se puso en marcha en 2004 para proteger la salud de los consumidores y los trabajadores, asegurando las reformas corporativas, reglamentarias y legislativas necesarias para eliminar los productos químicos peligrosos de los cosméticos y productos de cuidado personal.

Productos Para El Hogar

<http://veggiewash.beaumontproducts.com>

Es un limpiador vegetal 100% orgánico que puede usarse para quitar los residuos de plaguicidas

<http://www.kleankanteen.com>

Contenedores para agua de acero inoxidable, libres de BPA

<http://www.seventhgeneration.com>

Una selección completa de productos de limpieza

http://eartheasy.com/live_nontoxic_solutions.htm

Recetas para preparar soluciones de limpieza caseras

Sueño y Recuperación

<http://www.MyZeo.com/Sleep>

Dale seguimiento a la profundidad y cantidad de tu sueño.

<http://restwise.com>

Dale seguimiento a la tasa y estado de tu recuperación.

<http://www.earthing.com>

Productos únicos que te permiten experimentar los beneficios de conectarte con la tierra dentro de tu propio hogar.

<http://www.HeartMath.org>

En HeartMath, herramientas y capacitación, están dedicados a ayudar a las personas a reducir el estrés, a autorregular las emociones y a crear energía y resistencia para tener una vida más sana y más feliz.

<http://www.bioforcehrv.com>

Una manera asequible y fácil de utilizar para monitorear tu HRV (variabilidad del ritmo cardíaco).

<http://www.perfectbreathing.com>

El simple acto de respirar proporciona un camino práctico y potente para vivir mejor. No es un estado inalcanzable que requiera toda una vida de sacrificio y práctica, sino una fuente potente de energía que puedes empezar a aprovechar desde el día de hoy para afectar dramáticamente tu salud, rendimiento y bienestar emocional.

<http://www.bluezones.com>

Blue Zones revela los secretos de las sociedades más longevas del mundo moderno.

Asegúrate de leer el blog de PaleoHacks donde encontrarás grandes ideas de recetas saludables libres de granos, deliciosos postres sanos Paleo, entrenamientos fundamentales y otras maneras para vivir más sano y con más energía: MiPaleo.com