

Zmasowany atak na testosteron

30 lipca 2018

Jak mężczyźni powinni radzić sobie w świecie, który nieuchronnie zaczyna przypominać ponury żart, znany z kultowej komedii „Seksmisja”, w której Maks i Albert budzą się po wojnie w życiu pozbawionym mężczyzn?

Testosteron jest kluczowym męskim hormonem płciowym. Jego obecność i dominacja jest niezbędna aby dziecko w łonie matki wykształciło męski organ płciowy. Podczas dojrzewania aktywny testosteron warunkuje wzrost długości penisa oraz powstawanie tkanki spermatogennej w jądrach. W wieku dorosłym zaś, odpowiada zarówno za libido (potrzeby seksualne) jak i za produkcję nasienia. Testosteron jest także anabolikiem wpływającym na wzrost masy mięśniowej, oraz sprawiającym że mężczyzna jest tym kim jest, i być powinien, szczupłym, pewnym siebie i umięśnionym człowiekiem.

Amerykański sen, kapitał prywatny i korporacjonizm miały przynieść dobrobyt i wolność obyczajów seksualnych, powszechne szczęście. Tymczasem żywność w sklepach jest masowo skażona ksenoestrogenami. Obecne są one we wszystkich pestycydach i herbicydach, którymi spryskuje się warzywa, w dioksynach masowo zawartych w tłuszczach mięsnych, w sprzętach codziennego użytku jak telewizory, myszki i klawiatury w których jest PBB, w podłogach, ścianach i meblach obecne zaś są ftalany, w prasie drukarskiej, opakowaniach plastikowych, foliach i puszkach jest zaś bisfenol A wszystko to sprawia, że w męskich organizmach liczba wolnego testosteronu spada, czego efektem jest zanik cech męskich.

Propaganda i wojna z testosteronem nie ominęła też mediów. Zarzuca się mu i przypisuje rolę w zdradzie i agresji. Wokalistka Kayah w słynnym utworze „Testosteron” obarczała go nawet o płomienie wojen i przelewanie krwi. Czy to aby jednak na pewno tak jest? Z pewnością nie. Z agresją, rozwodami i

zdradami mają najczęściej do czynienia pary i związki w których się najzwyczajniej nie układa. Poza tym agresję i nadmiary siły można rozładowywać w sporcie, co dodatkowo poprawia zdrowie i kondycję fizyczną.

Jak wielki jest problem ksenoestrogenów w diecie, najlepiej pokazują problemy, ale uwaga, zaniku życia w morzach i oceanach. Powodują one znaczne zmniejszenie się i niemal zanik płci męskiej wśród ryb i bezkręgowców, przez co wielu gatunkom grozi wymarcie.

Jak zatem mężczyźni powinni radzić sobie w świecie, który nieuchronnie zaczyna przypominać ponury żart, znany z kultowej komedii „Seksmisja”, w której Maks i Albert budzą się po wojnie w życiu pozbawionym mężczyzn? Przede wszystkim postawić na naturę. Własny ogródek działkowy, czy przydomowy ogród, to nie tylko ruch i zajęcie, ale przede wszystkim warzywa bez pestycydów i herbicydów. Mięsa w sklepach wybierać chude, a najlepiej zaopatrzyć się u rolnika. Mieć zbilansowaną dietę, bogatą w ziarna, orzechy i owoce morza. Warzywa kapustne jak brukselka, brokuła, kalafior zapobiegają rozkładowi testosteronu i podnoszą jego aktywny poziom.

Pomocne również mogą okazać się zioła oraz witaminy. Suplementacja witaminy A i cynku w okresie dojrzewania nie tylko zapobiegnie trądzikowi i bliznom, ale również znacząco podniesie poziom testosteronu. Bardzo pomocne jest również zażywanie witaminy E czy soku z granatu. Napar z żeń-szenia czy ashwagandha zmniejszają stres, oraz podnoszą siły witalne i poziom testosteronu. Owoc buzdyganka, wykazuje właściwości nie tylko podnoszące testosteron i przeciwstresowe, pomaga także w regeneracji prostaty, poprawia ukrwienie i polepsza erekcję. Należy jednak pamiętać by ziół nie zażywać w sposób stały a okresowy i zachowywać odpowiednie przerwy.

Na koniec dodam że same ksenoestreogeny to najwidoczniej dla korporacyjnego biznesu za mało, skoro do całej gamy produktów jak słodyczne czy mięso, dodaje się estrogeną soję, a

hormonami manipulują nawet leki antykoncepcyjne.

Autorstwo: Tomasz Dworczak

Źródło: [pl.SputnikNews.com](https://pl.sputniknews.com)