

A tesztoszteron-szint természetes karbantartása

A megfelelő tesztoszteronszint a kulcsa annak, hogy egészséges, erős, termékeny, kreatív férfi legyél, kitűnő állóképességgel az ágyban. Mit tehetsz, hogy helyreállítsd, illetve megőrizd férfihormonjaid egészségét?

Ügyelj a súlyodra!

A túlsúly, elsősorban pedig a hasi zsírpárna a tesztoszteron első számú ellensége.

A bristoli egyetem friss felmérése szerint már kamaszkorban markáns különbség van a túlsúlyos fiúk és normál súlyú társaik között: az előbbieket tesztoszteronszintje akár 50 százalékkal is alacsonyabb lehet, mint a kortársaiké. Ennek oka egyszerű: a zsírszövetek egy olyan enzimet tartalmaznak, amely a tesztoszteront ösztrogénné alakítja.

Sajnos, ördögi körről beszélhetünk: a hormonszint problémája miatt a férfiak kevesebbet sportolnak, ami csak tovább súlyosbítja az elhízással kapcsolatos gondokat.

A jó hír ezzel együtt azonban az, hogy a folyamat teljes egészében visszafordítható: ha rendszeresen mozogsz, megfelelően táplálkozol, idővel a hormonszint is helyre áll.

Mindig nyolc órát aludj!

A legújabb kutatások szerint a tesztoszteronszint már akkor is 10-15 százalékkal csökken, ha csupán egy héten át öt órát aludtál minden éjjel.

Sajnos sok férfi hiszi azt, hogy igazából nincs is szüksége napi nyolc óra alvásra, pedig ez óriási tévedés.

A kialvatlanság a tesztoszteronszint csökkenéséhez vezethet, ami a különféle szexuális problémák mellett a férfiterméketlenség egyik vezető oka is egyben.

Kerüld azokat a vegyszereket, amelyek ártanak a herék egészségének!

Számos vegyi anyag, többek között például a ftalátok és a parabének

is ártanak a herék egészségének, ám számos testápoló krém, tusfürdőben és borotválkozó krémekben megtalálhatók.

Ezek a szerek nem csak a tesztoszteronra, de más hormonokra is negatív hatással vannak.

Ne stresszelj!

Az alacsony férfihormonszint egyik fő oka a túl sok stressz, amelyet a férfi képtelen kezelni.

A probléma megoldásának kulcsa az, hogy megtanulj relaxálni, kikapcsolni, elengedni a napi feszültséget.

Sok elfoglalt férfi ilyenkor esik abba a hibába, hogy szexfüggő lesz, az aktusok mértéktelen hajszo-lása ugyanakkor tovább gyengíti az embert – különösen akkor, ha az intimitás és a szeretetteljes kapcsolódás nem tölti fel a „nagy vadászt”.

Kerüld a sztatinokat!

A sztatinok általában a koleszterincsökkentő gyógyszerekben és egyes testépítő szerekben találhatóak, és nem a barátaink, mivel negatívan befolyásolják testünk energiaszintjét, anyagcseréjét.

Mindez a friss tanulmányok szerint szintén a tesztoszteronegyensúly megbomlásához vezethet, ezért muszáj óvatosabbnak lenni.

A halolaj gyulladáscsökkentő hatással bír, márpedig az alacsony férfihormonszintet gyakran ismeretlen eredetű gyulladás okozza.

Ne tagadd meg magadtól a vitaminokat!

Az A és az E vitamin, továbbá a cink és a vas az, ami a férfihormon egyensúlyának fenntartásában a leginkább a segítségünkre lehet.

A fejlett országokban ugyan bőségesen táplálkozunk, sőt gyakran többet eszünk, mint kellene, a szükséges tápanyagok azonban gyakran kimaradnak az étrendünkéből.

Éppen ezért bátran szedj vitaminokat, hogy pótolod a tested esetleges hiányait.

A vitaminok mellett persze ügyelj arra is, hogy rendszeresen egyél kagylót, répát, karalábét, kelbimbót, mandulát, napraforgómagot és halat.

Ne kerüld a napot!

A tudomány mai állása szerint a D vitamin segít a tesztoszteronszint egyensúlyának megtartásában, ugyanakkor sok férfi kerüli a napfényt, illetve dolgozik és pihen túl gyakran a négy fal között.

A megoldás? Tudatosítsd magadban, hogy napi 15 percre napfényre minden nap szükséged van, természetesen a megfelelő UV-védelem mellett.

Forrás: men.hu

Vörösbor és sajt

Megéheztetek a lepedőgyűrűs közben? Kézenfekvőnek tűnik egy gyors pizzarendelés, ám ennél akad jobb ötlet is: dobj össze egy sajtát, és kortyoljatok mellé vörösbor!

Az intenzív ízek gasztronómiai élménnyel kényeztetik az érzékeiteket, a nedű pedig serkenti a vérkeringést, illetve kellemesen ellazít benneteket.

A pizza hátránya, hogy a szénhidrát- és zsírbomba után elálmosodva esélyetek sincs a meghitt beszélgetésre...

Fürdés masszázssal

Az érzelmi kötődésért felelős két hormon, az oxitocin és a prolaktin érintés hatására választódik ki.

Érdemes szex után is keresni a testi kontaktust a minél teljesebb élményért.

Több szempontból is szuper tehát, ha a közös fürdőzés vagy zuhanyozás során nyak- és hátmasszázsban részesítitek egymást. Ez a két dolog egymás után a stresszoldás magasiskolája, tehát különösen ajánljuk egy fárasztó nap zárásaként!

Kapcsolódj ki!

Ne csak te, hanem a telefonod és a többi kütyüid is!

Amennyiben megszabadulsz a számítógép és a tévé jelentette nyüzsgéstől, így a szobában csak egy valami van bedugva, de az legalább nagyon, egészen más tapasztalatban lehet részetek, mint a rohanós szex során.

Ha viszont az entyem-pentyem kedvéért sem bírod hanyagolni a Facebook-hírfolyamot, akkor nem ártana más fronton is helyretenni a kapcsolatot...

Gyertyák

Valószínűleg már tiniként rájöttél, hogy a csajok egyszerűen megvesznek a gyertyákért.

Ahelyett, hogy próbálnád megfejteni a rajongás rejtélyét, inkább örülj neki, hogy fillérekért a fellegekbe repítheted a kedvesed!

Ne feledd: nem csak a nagy pillanatok előtt, hanem utánuk is jól jön a meghitt gyertyafény. Akár néhány teamécses is megteszi.

Egy kis szabadság

Akármilyen terved is volt közvetlenül szex után, semmiképp se pattanj fel, hogy menned kell!

A munkahelyi prezentációtól kezdve a söröző

haverokig minden és mindenki megvár, amíg együtt töltesz a pároddal legalább egy nyugodt félórát. A rohanó hétköznapiokon erre nem feltétlenül adódik lehetőség, de amikor csak teheted, éreztesd a nővel: nemcsak az fontos, hogy ágyba csald, hanem utána is szeretsz vele lenni.

Romantikus zene

Még mielőtt fognád a fejed, hogy fúj, atyáúristen, megnyugtató: nem csak a lassú, olykor nyálasan tűnő számok teremthetnek bensőséges hangulatot. Sőt! Inkább olyat tegyél fel, amiről eszetekbe jutnak a fantasztikus közös emlékek.

Ez lehet akár Phil Collins, Sting, Breathe, Michael Bolton, Enya, Richard Marx.

A lényeg, hogy mindkettőtöknek tetszen.

Forrás: men.hu



Meghitt szex utáni pillanatok

Az előjáték is fontos, de most nem arról lesz szó. Hanem azokról a praktikákról, amelyek az akciót követően segítenek benne, hogy minél bensőségebbé váljon a párkapcsolatod. „Amikor eljutsz a csúcsra, olyan hormonok termelődnek a szervezetedben, amelyek elősegítik az érzelmi összefonódást” – magyarázza dr. Rachael Ross klinikai szexológus, aki a következő trükköket ajánlja.