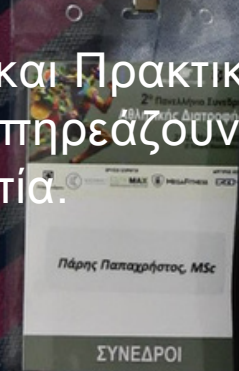


ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ

Τεστοστερόνη

Φυσική Υποστήριξη & Συμπληρώματα

Βότανα, Μέταλλα και Πρακτικές
Στρατηγικές που επηρεάζουν την
Ορμονική Ισορροπία.



Περιεχόμενα

Εισαγωγή

01 Ashwagandha



Μείωση στρες και υποστήριξη του άξονα HPTA

02 Tongkat Ali



Ελεύθερη τεστοστερόνη, λίμπιντο και αντοχή

03 Τριγωνέλλα



Εκχύλισμα με ισχυρή βιβλιογραφική υποστήριξη

04 Βόριο



Αξίζει τη δική του θέση ως συμπλήρωμα

05 Shilajit



Μια φυσική ουσία από τα Ιμαλάρια

06 Βασικά Μέταλλα



Για να λειτουργήσουν τα παραπάνω βότανα

07 Στρατηγική λήψης & Cycling

Πρωτόκολλο για Tongkat Ali & Τριγωνέλλα

Βιβλιογραφία & Πηγές



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η αύξηση της τεστοστερόνης δεν είναι υπόθεση ενός μόνο συστατικού. Όπως είδαμε στον βασικό οδηγό, η «πρώτη ύλη» (χοληστερόλη) και οι «εργάτες» (ψευδάργυρος, μαγνήσιο) είναι η βάση.

Σε αυτό το e-book, θα δούμε τους «επιταχυντές»: βότανα και ουσίες που βοηθούν τον εγκέφαλο να δώσει την εντολή (LH) και τους όρχεις να ανταποκριθούν πιο αποτελεσματικά.

Γιάννης Παπαφάνης

1. Ashwagandha

ΤΟ ΠΙΟ ΜΕΛΕΤΗΜΕΝΟ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΟΝΟ ΒΟΤΑΝΟ ΓΙΑ ΑΝΔΡΕΣ.

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ

Δρα κυρίως μέσω της **μείωσης** της **κορτιζόλης**. Όταν το χρόνιο στρες υποχωρεί, ο **άξονας ΗΡΤΑ** μπορεί να λειτουργήσει πιο αποτελεσματικά.

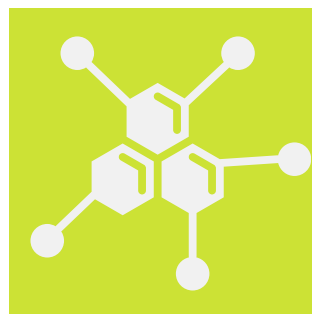
ΤΙ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΟΙ ΕΡΕΥΝΕΣ

Σε ορισμένες μελέτες, **600 mg** εκχυλίσματος **ημερησίως** συνδέθηκαν με **βελτίωση τεστοστερόνης**, μυϊκής δύναμης και αποκατάστασης.

ΣΥΝΗΘΗΣ ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ 300–600 mg/ημέρα



Λιγότερο Στρες



**Ορμονική
Ισορροπία**



**Καλύτερη
Αποκατάσταση**



Μυϊκή Δύναμη

2. Tongkat Ali

ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΔΥΟ «ΔΙΑΣΗΜΑ» ΦΥΤΙΚΑ ΕΚΧΥΛΙΣΜΑΤΑ ΠΟΥ ΖΗΤΗΣΕΣ, ΓΝΩΣΤΟ ΚΑΙ ΩΣ "LONGJACK".

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ

Το **Tongkat Ali** βοηθά στην **απελευθέρωση της «ελεύθερης» τεστοστερόνης**. Όπως είπαμε και στον οδηγό, το 60-70% της ορμόνης σου είναι δεσμευμένο από την **πρωτεΐνη SHBG** και δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί. Το βότανο αυτό βοηθά στη μείωση της δέσμευσης, αυξάνοντας τον «καθαρό μισθό» της ορμόνης σου.

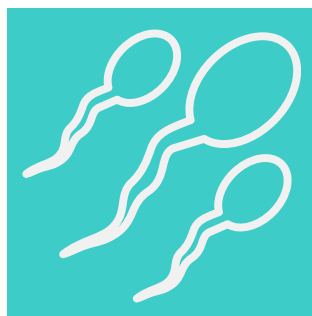
ΟΦΕΛΗ

Βελτίωση της λίμπιντο, της ποιότητας του σπέρματος και της αντοχής.

ΣΥΝΗΘΗΣ ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ 200-400 mg εκχυλίσματος/ ημέρα



Λίμπιντο



**Ποιότητα
Σπέρματος**



Αντοχή

3.Τριγωνέλλα

ΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ «ΔΙΑΣΗΜΟ» ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ ΜΕ ΙΣΧΥΡΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ.

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ

Περιέχει ενώσεις (furostanolic saponins) που φαίνεται να αναστέλλουν τα ένζυμα αρωματάση και 5-άλφα-ρεδουκτάση. Αυτό σημαίνει ότι **λιγότερη τεστοστερόνη** μετατρέπεται σε **οιστρογόνα** ή **DHT**, διατηρώντας τα επίπεδα της ολικής τεστοστερόνης **υψηλότερα**.

ΤΙ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΟΙ ΕΡΕΥΝΕΣ

Μια μελέτη 12 εβδομάδων σε 50 άνδρες έδειξε ότι όσοι έπαιρναν καθημερινά συμπλήρωμα τριγωνέλλας **500 mg** που περιείχε συγκεντρωμένες ποσότητες τριγωνέλλας παρουσίασαν σημαντικές βελτιώσεις στα επίπεδα τεστοστερόνης τους. Η μελέτη διαπίστωσε ότι τα επίπεδα τεστοστερόνης αυξήθηκαν έως και **46%** σε ένα εντυπωσιακό **90% των συμμετεχόντων**.

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ

Στον οδηγό αναφέραμε ότι το σωματικό λίπος ενεργοποιεί την αρωματάση. Η τριγωνέλλα βοηθά στον **περιορισμό** αυτής της μετατροπής.

ΣΥΝΗΘΗΣ ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ 500-600 mg/ημέρα



**Furostanolic
Saponins**



**Μικρότερη
μετατροπή**



**Διατήρηση
επιπέδων**

4. Βόριο

ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ ΤΟΥ ΑΒΟΚΑΝΤΟ

Αν και αναφέρθηκε σύντομα στον οδηγό ως συστατικό του **αβοκάντο**, αξίζει τη δική του θέση ως συμπλήρωμα.

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ

Μόλις **6-10 mg** βορίου την ημέρα μπορούν να **μειώσουν** την **SHBG** σημαντικά μέσα σε μία εβδομάδα, **αυξάνοντας** την **ελεύθερη τεστοστερόνη**.

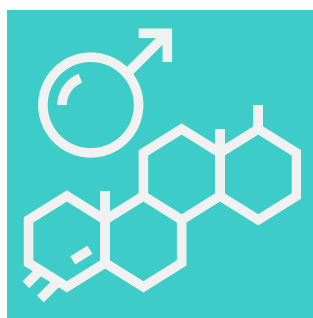
ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Είναι ίσως το πιο **οικονομικό** και **αποτελεσματικό** συμπλήρωμα για τη βελτίωση της βιοδιαθεσιμότητας των ορμονών σου.

ΣΥΝΗΘΗΣ ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ 6-10 mg/ημέρα



**Συστατικό
Αβοκάντο**



**Αύξηση
Τεστοστερόνης**



**Οικονομικό
Αποτελεσματικό**

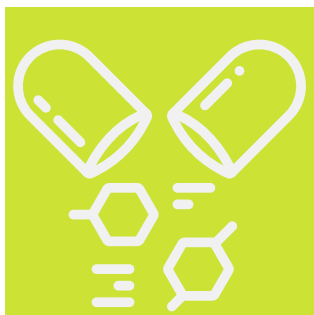
5. Shilajit

ΜΙΑ ΦΥΣΙΚΗ ΟΥΣΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΙΜΑΛΑΪΑ, ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΕ ΦΟΥΛΒΙΚΟ ΟΞΥ.

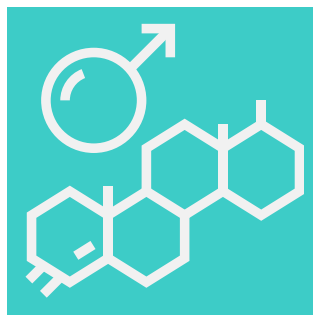
ΤΙ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΟΙ ΕΡΕΥΝΕΣ

Μελέτες έχουν δείξει ότι η λήψη **250mg Shilajit** δύο φορές την ημέρα **αύξησε** την ολική και **ελεύθερη τεστοστερόνη**, καθώς και την **ωχρινοτρόπο ορμόνη** (LH), η οποία δίνει την εντολή παραγωγής στους όρχεις.

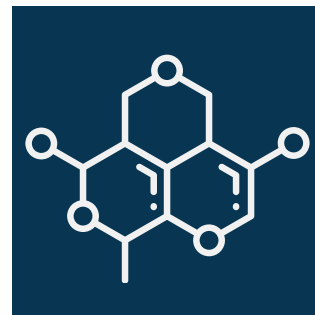
ΣΥΝΗΘΗΣ ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ 500mg/ημέρα



**Λήψη 2x250mg/
ημέρα**



**Αύξηση
Τεστοστερόνης**



**Ωχρινοτρόπος
Ορμόνη**

Βασικά Μέταλλα

Για να λειτουργήσουν τα παραπάνω **βότανα**, πρέπει οι αποθήκες σου σε **βασικά μέταλλα** να είναι γεμάτες. Όπως αναλύσαμε διεξοδικά στον οδηγό, μην παραμελείς:

Ψευδάργυρος Zn

Ο «εργάτης» της παραγωγής

Βιταμίνη D

Η οποία λειτουργεί ουσιαστικά ως στεροειδής ορμόνη

Μαγνήσιο

Βασικό για τη χαλάρωση και την ορμονική ισορροπία

Ωμέγα-3

Για την υγεία των κυτταρικών μεμβρανών των όρχεων

Στρατηγική λήψης & Cycling

Α ΦΥΤΙΚΑ ΕΚΧΥΛΙΣΜΑΤΑ (ΟΠΩΣ ΤΟ TONGKAT ALI ΚΑΙ Η ΤΡΙΓΩΝΕΛΛΑ) ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ ΝΑ «ΚΥΚΛΩΝΟΝΤΑΙ» (CYCLING).



5 ΗΜΕΡΕΣ ΛΗΨΗ



2 ΗΜΕΡΕΣ ΠΑΥΣΗ



3 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΛΗΨΗ



1 ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΑΥΣΗ

HELP!

Αυτό βοηθά το σώμα να μην «συνηθίζει» την εξωγενή υποστήριξη και να διατηρεί τη δική του φυσική ικανότητα ρύθμισης.



Βιβλιογραφία & Πηγές

1. Lopresti, A. L., et al. (2019). "A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Crossover Study Examining the Hormonal and Vitality Effects of Ashwagandha." American Journal of Men's Health.
2. Talbott, S. M., et al. (2013). "Effect of Tongkat Ali on stress hormones and psychological mood state in moderately stressed subjects." Journal of the International Society of Sports Nutrition.
3. Prasad, A. S., et al. (1996). "Zinc status and serum testosterone levels of healthy adults." Nutrition.
4. Pilz, S., et al. (2011). "Effect of vitamin D supplementation on testosterone levels in men." Hormone and Metabolic Research.
5. Poole C, Bushey B, Foster C, Campbell B, Willoughby D, Kreider R, Taylor L, Wilborn C. The effects of a commercially available botanical supplement on strength, body composition, power output, and hormonal profiles in resistance-trained males. J Int Soc Sports Nutr. 2010 Oct 27;7:34. doi: 10.1186/1550-2783-7-34. PMID: 20979623; PMCID: PMC2978122.

Επικοινωνήσε μαζί μου

ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Είναι ώρα να αφήσεις τις «δίαιτες» στο παρελθόν, το σώμα σου είναι τόσο σοφό όσο μεγάλη και η ποικιλία τροφίμων που μας παρέχει η φύση!

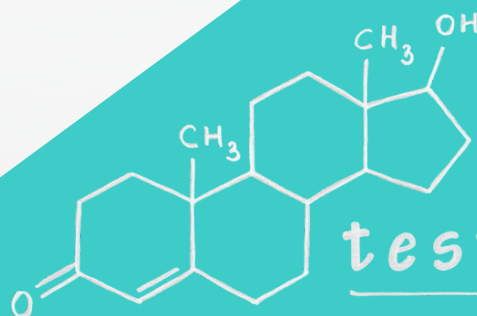
ΠΟΥ ΘΑ ΜΕ ΒΡΕΙΣ

Χρεμωνίδου 19-21
210-7561853

www.diaitologos.com
info@diaitologos.com



Θέλω Διατροφική
Ενημέρωση



testosterone

$C_{19}H_{28}O_2$