

Suplementace u mužů

Hormonální nerovnováha u mužů lze velmi dobře řešit a vyřešit. Jako největší problém v této oblasti vnímáme fakt, že se muži za své potíže často stydí. Přesto, že právě vybalancování hormonů může přispět k tomu, že pocítíte příliv energie a chuti do života.

Mužské hormony, jako je testosteron, hrají klíčovou roli v mnoha funkcích těla. Ovlivňují množství energie, nálady a sexuálního života. Když dojde k nerovnováze, může to mít vliv na celkový pocit vitality a zdraví. Nebojte se vyhledat pomoc a aktivně pracovat na obnově rovnováhy! :)

I muži mají hormonální systém a často tento fakt přehlíží.

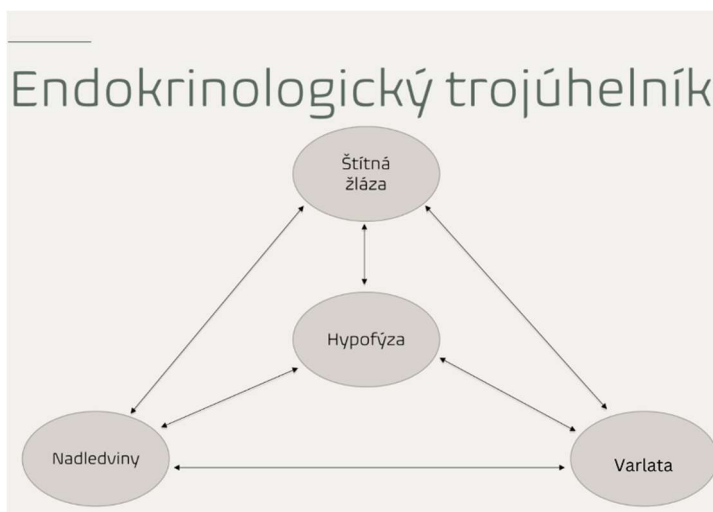
My se v naší praxi nejčastěji setkáváme s tím, že k nám přichází žena, která se s partnerem snaží o miminko a hledá pro něj nějaké doplňky na **podporu plodnosti**. I to v tomto textu zahrneme.

Je však celá řada mužů, kteří trpí velikou únavou, onemocněním štítné žlázy, nebo chronickými zdravotními potížemi. I tito muži mívají často narušenou produkci pohlavních hormonů, které jsou pro jejich zdraví nezbytné.

Nejčastější hormonální odchylkou, se kterou se u mužů setkáváme, je hladina kortizolu. Ta bývá pravidelně chronicky zvýšená, nebo pozorujeme jejím vzestup v odpoledních hodinách. Zřídka potom vidáme tzv. vyčerpání nadledvin, které je doménou žen. Avšak i tzv. dysfunkce nadledvin, o které zde mluvíme, může způsobit mnoho potíží, které se promítnou také do produkce pohlavních hormonů.

O tom, [jak pečovat o nadledviny mluvíme v předchozím modulu.](#)

Vzpomeňme si na endokrinologický trojúhelník



Produkce hormonů je řízena z mozku, který reprezentuje hypotalamus. Mozek dává signál o probíhající stresu hypofýze a ta posílá zprávu dál k nadledvinám. Když je tato HPA osa přetížená, nastává problém. Máme totiž v těle pořád hodně kortizolu, hormonu stresu, ale impulzy o tom, že stres přetrvává, atále přichází.

1. Na začátku tento stav tělo kompenzuje kontinuálně zvýšenou hladinou kortizolu. Takový muž je extrémně výkonný, ale může mít potíže večer usnout a kvalitně prospat celou noc. Takto to může trvat několik měsíců nebo let.
2. Ale časem se jeho nadledviny zadýchají a kortizol začíná "skákat". Ráno se produkuje málo. Takový muž začíná mít problém vstát ráno z postele. Pak se samozřejmě oklepe a jede na plno téměř celý den. A tak si únavu ani neuvědomuje. Když náhodou přijde chvilka, že je klid, klímbá na křesle a padá na něj spaní. Pak se ale vzchopí a den "doklepne". Večer spadne do postele a okamžitě usíná.
3. Pokud se však nic nezmění a přes unavené tělo jedeme naplno dál, vyčerpá se. Ráno už opravdu nemůžeme vstát, jsme unavení celý den a nejsme schopni podat výkon ani pod tlakem. Večer naopak nespíme, nebo se budíme. A potom už spíme, ale nestačí to k tomu, abychom opět nabrali sílu. Přichází vyčerpání nadledvin.

Tyto výkyvy zákonitě ovlivní také pohlavní hormony. Klesá produkce testosteronu a také dalších pohlavních hormonů. Naše tělo posílá spoustu stavebních kamenů na výrobu kortizolu a na testosteron a další pohlavní hormony se moc nedostává. Vysoké hladiny kortizolu samy o sobě potlačují produkci testosteronu, což vede k únavě, snížené sexuální touze, a dokonce i ke ztrátě svalové hmoty.

No a když se vyklá základna našeho endokrinologického trojúhelníku, zákonitě to odnese také štítná žláza, která se pohupuje v jeho vrcholu. Dysfunkce štítné žlázy ještě více umocní celý hormonální problém.

Nehádejte, testujte!

Pokud máte potíže, které poukazují na sníženou nebo zvýšenou produkci pohlavních hormonů, zvažte provedení testů ze slin. Testy z krve nejsou v detekci pohlavních hormonů přesné. Testy ze slin by vás mohly navést na podstatu vašich potíží. Ušetříte tím čas i peníze, které lidé investují do doplňků stravy "na slepo".

Přírodní léčba hormonální nerovnováhy a podpora plodnosti

Jak už to máme ve zvyku, přírodní léčbou podporujeme jednotlivé orgány a orgánové soustavy na mnoha úrovních.

- **Dodání stavebních kamenů pro regeneraci pohlavních orgánů a tvorbu spermií ze stravy a z doplňků stravy.**
- **Odstranění stresorů, které naše tělo poškozují a antioxidanty chránící před oxidativním stresem, který vede k poškození DNA a rakovinnému bujení.**
- **Byliny, které stavební kameny dodají tam, kde je potřebujeme, nebo ovlivní funkci orgánu/soustavy.**
- **Podpora erektility a plodnosti pomocí peptidů.**

Odstranění stresorů, které naše tělo poškozují, se věnujeme v průběhu celého programu. Patří sem zejména emocionální stres, fyzický stres, nezdravá strava, nezdravý životní styl, toxicita prostředí a nadměrná aktivita imunitního systému. Stavební kameny, které k funkci hormonální soustavy potřebujeme, budeme samozřejmě získávat ze [stravy](#) a [základní suplementace](#).

V této sekci se zaměříme na dodání stavebních kamenů a bylin, které budeme potřebovat pro podporu plodnosti a také produkce pohlavních hormonů. Dále je vždy nutné zohlednit i systémy, které funkci pohlavního systému ovlivňují a se kterými je v jeho léčbě potřeba počítat.

V případě hormonálních potíží vždy zohledňujte hormony štítné žlázy, nadledvin (viz. příslušné modul) a také inzulín, o kterém si budeme povídat později v tomto týdnu. Dysbalance těchto hormonů vyvolává slabost, únavu, sexuální dysfunkce, bolesti těla, depresi atd. V případě hormonální dysbalance opravdu dbejte na NETOXICITU prostředí.

1. Stavebních kameny pro regeneraci pohlavních orgánů a tvorbu spermií

I v případě podpory produkce pohlavních hormonů budeme potřebovat stavební kameny ze stravy. Stravě a zdraví střeva, skze které vstřebáváme živiny, věnujeme v průběhu celého programu. Zde se zaměříme na doplňky stravy a potraviny, které napřímo ovlivňují kondici hormonálního systému muže.

KYSELINA ASPARAGOVÁ

Kyselina asparagová je aminokyselina, která podporuje produkci LH. Hormonu odpovědného za stimulaci varlat, která následně uvolňují testosteron do krevního oběhu.

- Kyselinu asparagovou lze použít izolovaně i ve směsi. My používáme mix aminokyselin, abychom nezpůsobili jejich nepoměr v organismu. To by totiž mohlo vést k dalším potížím a my přece chceme vytvářet rovnováhu. :)

- **Dávkování:** Užívejte až 6 kapslí denně.
- <https://naturapura.cz/doplňky-stravy/1446-komplex-aminokyselin-150-kapsli.html>

DHEA

DHEA je hormon, ze kterého velmi jednoduše vzniká testosteron. Pokud víte, že máte testosteronu málo, ale také v případě, že například trpíte vyčerpanými nadledvinami a chcete tělu nabídnout další stavební kameny pro produkci vašich pohlavních hormonů, DHEA bude doplňkem, který určitě doporučíme.

- **Dávkování:** Užívejte 2-3 kapky 2x denně:
- <https://naturapura.cz/doplňky-stravy/1811-bioidenticky-pregnenolon-v-tekute-forme-30-ml.html>

ZINEK:

Zinek je minerál volby, když přijde na podporu produkce testosteronu. Můžete jej doplňovat ze stravy, z doplňků stravy s obsahem zinku, nebo použít extrakt z ústřic, které jsou na zinek velice bohaté. Doporučená dávka zinku na den činí přibližně 11 mg pro dospělého muže, my ale terapeuticky doporučujeme až 40 mg na den.

- Účastní se totiž mnoha enzymatických reakcí, při kterých testosteron vzniká.
- Řídí také produkci pohlavních hormonů obecně.
- Zinek se ve vysoké koncentraci nachází ve varlatech. Dostatečný příjem zinku napomáhá udržovat jejich zdraví.
- Zároveň jde o silný antioxidant, který varlata chrání před oxidativním stresem.
- <https://naturapura.cz/mineraly/2497-zinek-592ml.html>
- <https://naturapura.cz/doplňky-stravy/1198-lyofilizovany-cisty-extrakt-z-ustrice-120-kapsli.html>

BETAKAROTEN

Vitamín A je jedním z esenciálních živin, které hrají klíčovou roli v mnoha procesech v těle, včetně reprodukčního zdraví. Vitamín A je důležitý pro správný vývoj spermií. Působí jako antioxidant a pomáhá chránit spermiální buňky před poškozením volnými radikály. Volné radikály totiž mohou poškodit DNA spermií a snížit jejich kvalitu.

- Vitamín A je v nadbytečném množství toxický. Proto raději volíme formu betakarotenu.
- <https://naturapura.cz/doplňky-stravy/668-beta-carotene-complex-90-kapsli.html>

2. Antioxidanty, ochrana před poškozením

Pohlavní hormony v našem těle fungují jako silné antioxidanty. S věkem ztrácíme kapacitu se s oxidativním stresem vyrovnávat. Toto také může vést ke zvýraznění potíží s hormonální nerovnováhou. Oxidativní stres poškozuje DNA a způsobuje jeho mutace. Ty mohou být podkladem pro pozdější rozvoj nádorového onemocnění, kterému se v každém případě chceme vyvarovat. Vyberte si 1 antioxidant v podobě doplňku stravy.

ASTAXANTHIN

Astaxantin je náš oblíbený a silný antioxidant, který patří do skupiny karotenoidů. Astaxantin je známý pro své protizánětlivé, protirakovinné a ochranné účinky na oči a kůži. Rády jej využíváme v léčbě chronických onemocnění, ale také jako prevenci vzniku nádorů.

- **Dávkování:** 12mg denně
- <https://naturapura.cz/88-astaxanthin>

NAC

K astaxantinu si můžete přidat také NAC. NAC je prekurzor glutathionu, který je jedním z nejsilnějších antioxidantů našeho těla. Při použití NAC se opakovaně prokazuje snížený výskyt či návrat onkologických onemocnění.

- **Dávkování:** 600-1200 mg na den
- <https://naturapura.cz/vyhledavani?controller=search&s=NAC>

POTRAVINY BOHATÉ NA ANTIOXIDANTY:

- kurkuma,
- zázvor,
- oregano,
- česnek,
- bazalka,
- tymián a rozmarýn.

Dále doporučujeme používat potraviny bohaté na antioxidanty v lyofilizované podobě. Můžete si je přidávat do svých oblíbených smoothie, jogurtů a dalších pokrmů:

Prášek z černého rybízu, malin, borůvek, červené řepy, maqui, aceroly, baobabu, šípků, camu camu, morinky atd...

<https://naturapura.cz/107-superpotraviny>

3. Byliny, které stavební kameny dopraví tam, kde je potřeba

Vždy je potřeba zaměřit se na tělo jako na celek. Důležitá je zde zejména podpora nadledvin, o jejichž důležitosti jsme psali výše.

JÁTRA, KTERÁ MAJÍ NA STAROSTI DETOXIKACI NAŠEHO TĚLA- Tomuto tématu se věnujeme ve 3. modulu v sekci játra.

STŘEVO, KTERÝ MÁ PŘÍMÝ VLIV NA VSTŘEBÁVÁNÍ ŽIVIN A TAKÉ NA HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHU- Péči o střevo a mikrobiom se věnujeme ve 4. Modulu.

NADLEDVINY, KTERÉ JSOU NEZBYTNÉ PRO ČINNOST HORMONÁLNÍ SOUSTAVY A NAPŘÍMO JI OVLIVŇUJÍ- Péči o nadledviny se věnujeme v 6. Modulu.

TRIBULUS (KOTVIČNÍK)

Tribulus terrestris je bylina, která je tradičně používána v různých kulturách kvůli svým léčivým účinkům, včetně zvýšení hladin testosteronu. Existuje několik mechanismů, jakými Tribulus může ovlivňovat hladiny testosteronu. Tribulus stimuluje hypofýzu k produkci LH. Hormonu, který následně říká varlatům, aby produkovala testosteron. Tribulus také podporuje přeměnu cholesterolu na pregnenolon. Látku, ze které jednoduše vznikne testosteron.

- **Dávkování:** Užívejte 1000-1500 mg Kotvičnicku na den (3 kapsle)
- <https://naturapura.cz/doplanky-stravy/2232-tribulus-xtreme-bulgarian-90-saponins-extract-90-kapsli.html>

ŽENŠEN

Ženšen je další bylina s dlouhou historií používání v tradiční čínské medicíně a dalších kulturách. Ženšen stejně jako Tribulus zvyšuje produkci LH, což vede ke zvýšené produkci testosteronu. Ženšen je zároveň silný antioxidant, což mu umožňuje chránit buňky varlat před poškozením volnými radikály. Ženšen má také přímý vliv na sexuální funkce a libido.

- **Dávkování:** Užívejte 400-800 mg Ženšenu na den (3 kapsle)
- <https://naturapura.cz/doplanky-stravy/2175-zensen-fermentovany-extrakt-30-kapsli.html>

ASHWAGANDA A MACA

Ashwagandha je bylina používaná v tradiční indické ajurvédské medicíně pro své adaptogenní vlastnosti. Používá se k podpoře nadledvin a optimalizaci stresové reakce. Také zlepšuje celkovou vitalitu. Ashwagandha pozitivně ovlivňuje zdraví varlat a podporuje jejich správnou funkci. Ashwagandha také napomáhá normalizovat hormonální nerovnováhu a podporovat optimální funkci reprodukčního systému.

Také Maca je silný adaptogen původem z Peru. Maca pozitivně působí na mužský reprodukční systém, a to velmi podobným způsobem jako Ashwagandha.

- **Ashwagandha dávkování:** 700 mg na den, rozdělit do dvou dávek

- <https://naturapura.cz/doplanky-stravy/2623-ashwagandha-root-60-kapsli.html>
- **Maca dávkování:** užívejte 1-2 lžičky na den
- <https://naturapura.cz/doplanky-stravy/512-maca-cervena-prasek-300-g.html>

4. Co dělat při zvýšené produkci androgenů?

Pokud víte, že máte potíže s nadbytečnou produkcí testosteronu nebo DHEA, můžete vyzkoušet tyto doplňky stravy:

LÉKOŘICE

Lékořice obsahuje sladidlo glycyrrhizin, které může mít různé účinky na tělo, včetně potenciálního snížení hladiny testosteronu. Existuje několik možných mechanismů, které mohou vysvětlit, jak lékořice ovlivňuje hladiny testosteronu. Lékořice dovede snížit hladinu LH (luteinizačního) hormonu. A snížená hladina LH může vést k nižší produkci testosteronu. Lékořice má také vliv na receptory pro testosteron, kdy snižuje schopnost testosteronu se na ně navázat, čímž zabraňuje jeho účinku na tělo.

- **Dávkování:** 10 kapek 2x denně (200 mg na den)
- <https://naturapura.cz/doplanky-stravy/1842-extrakt-z-korene-lekorice-60ml.html>

SAW PALMETTO

Saw Palmetto je bylina, která je tradičně používána k podpoře zdraví prostaty a snižování příznaků jejího zvětšení. Saw Palmetto obsahuje bioaktivní látky, které blokují enzym zodpovědný za přeměnu testosteronu na dihydrotestosteron. Aktivnější formu testosteronu, která je spojena s růstem prostaty. Bioaktivní složky v Saw Palmetto zároveň blokují vazbu testosteronu k jeho receptorům, čímž snižují jeho aktivitu.

- **Dávkování:** 8 kapek 1x denně (320 mg na den)
- <https://naturapura.cz/doplanky-stravy/1608-saw-palmetto-standardizovany-extrakt-50ml.html>

5. Podpora plodnosti a erectile

TESTOBOSS

Výše uvedené byliny, které se používají na podporu tvorby spermií, testosteronu a funkci reprodukčního systému, existují také ve směsích. My jsme si oblíbily kombinaci v přípravku Testoboss. Najdete zde adaptogenní byliny, ale také Tribulus, který zdraví mužského pohlavního ústrojí podporuje na mnoha úrovních.

V tomto produktu najdete také důležité minerály a vitamíny. Ty slouží jako důležité kofaktory, které umožňují biochemické reakce vedoucí k tvorbě testosteronu a kvalitních spermií.

- **Dávkování:** 3 kapsle v průběhu dne
- <https://naturapura.cz/doplanky-stravy/1138-testoboss-pro-maximalni-potenci-a-vitalitu-100-kapsli.html>

SUŠENÉ BYČÍ ŽLÁZY

Orgánová výživa má mnoho svkělých zdravotních účinků na náš organismus. Například sušenou štítnou žlázu používáme místo léků, které se běžně předepisují na její sníženou funkci. A to stejné děláme, když chceme podpořit mužskou plodnost. Byčí žlázy obsahují mnoho živin, které potřebujeme pro zdravá varlata.

- **Dávkování:** až 5 kapslí na den
- <https://naturapura.cz/doplanky-stravy/2384-hovezi-varlata-grass-fed-180-kapsli.html>
- <https://naturapura.cz/doplanky-stravy/1159-lyofilizovane-hovezi-by-ci-zlasy-grass-fed-270-kapsli.html>

TESTOLUTEN

Testoluten obsahuje izolované peptidy se selektivním účinkem na buňky mužského reprodukčního systému, zvyšují funkční aktivitu a motilitu spermií. Používáme jej ke zvýšení funkční aktivity mužského těla, k normalizaci mužského hormonálního stavu, pro zvýšení libida, pro posílení erektile funkce, k normalizaci motility spermií. Přípravek lze kombinovat se všemi řadami peptidů Pontina.

Otevřené produkty uchovávejte v lednici

- **Dávkování:** Testoluten se kape pod jazyk cca 15-20 min před snídání, nechá se vstřebat cca 20 vteřin přes sliznice
- Dospělí prevence/anti-aging, chlapci 10-15 let terapeutická dávka- 6 kapek 1x denně po dobu 2-4 měsíců
- Dospělý terapeutická dávka, doba užívání 2 měsíce- 12 kapek 1x denně
- <https://naturapura.cz/doplanky-urcene-k-terapeutickym-protokolum-doporucuje-mudr-feltoni/1722-testoluten-lingual-doplnek-stravy-peptidy.html>

LIBIDON

Libidon obsahuje izolované peptidy mající selektivní účinek na buňky prostaty, normalizují jejich metabolismus a funkci.

Izolované jej lze použít preventivně proti vzniku onemocnění prostaty. Kombinovanou léčbu uplatňujeme v případě chronické prostatitidy, adenomu prostaty, erektile dysfunkce, snížená kvalita ejakulátu, snížené libido, mužská neplodnost.

Otevřené produkty uchovávejte v lednici

- **Dávkování:** Testoluten se kape pod jazyk cca 15-20 min před snídání, nechá se vstřebat cca 20 vteřin přes sliznice

- Dospělí prevence/anti-aging, chlapci 10-15 let terapeutická dávka- 6 kapek 1x denně po dobu 2-4 měsíců
- Dospělý terapeutická dávka, doba užívání 2 měsíce- 12 kapek 1x denně
- <https://naturapura.cz/doplanky-urcene-k-terapeutickym-protokolum-doporucuje-mudr-feltoni/1655-libidon-lingual-doplnek-stravy-peptidy.html>

Vždy je důležité podporovat tělo jako celek.

Vždy, když řešíme pohlavní hormony, musíme myslet také na náš nervový systém a neurotransmitery.

Více o tom, jak zvýšit produkci serotoninu mluvíme v modulu 6 ZDE.

Dále je třeba zvažovat také ostatní členy hormonálního systému. Navrhly jsme proto produkt, který podpoří tělo jako celek, když řešíme hormonální rovnováhu a podporu plodnosti u muže. Obsahuje peptidy štítné žlázy, varlat, mozku, jater a nadledvin.

HORMON-BALANCE MAN (Komplex peptidů)

Komplexní peptidový přípravek na podporu hormonální rovnováhy a vitality muže. Tento produkt je navržen pro muže, které chtějí podpořit hormonální zdraví jak z preventivních, tak z terapeutických důvodů. Používáme jej u mužů, kteří trpí neplodností, poruchami erekce, nízkým libidem a dalšími hormonálními obtížemi. S velikou oblibou jej používají také muži, kteří chtějí mít více energie, vitalitu a kvalitní spánek. Působí jako prevence vzniku nádorů a onemocnění mužského pohlavního ústrojí.

- **Dávkování:** Ráno před ústní hygienou vypláchněte ústní dutinu čistou vodou a obsah ampule vylijte pod jazyk, kde ho nechte působit 30 až 60 sekund. Poté hydrolyzát polkněte, a po jeho požití aspoň 10 minut nepijte a nejezte.
- **Dávkování pro děti 2-12 let:** 1/2 ampule denně, nalačno.
- <https://naturapura.cz/doplanky-urcene-k-terapeutickym-protokolum-doporucuje-mudr-feltoni/2543-peptidovy-hydrolyzat-hormon-balance-man.html>
- Peptidová kúra může trvat v průměru 3-6 měsíců, v některých případech i více. Pokud máte stále potíže, můžeme pro vás nechat připravit i účinnější injekční formu.
- **Skleněné vialky:** 1 skleněná vialka 1x týdně + k tomu 1 ampule denně
- <https://naturapura.cz/doplanky-urcene-k-terapeutickym-protokolum-doporucuje-mudr-feltoni/2544-peptidovy-hydrolyzat-hormon-balance-man-5-ks-sklenenych-vialek.html>
- **Kombinování skleněných vialek a plastových ampulí:** užívejte 1 skleněnou vialku 1x týdně, peptidy z plastových ampulí užívejte každý den.

8. Další opatření

Teplo nedělá spermiím dobře!

- Teplo může mít negativní vliv na produkci spermií a jejich kvalitu. To je způsobeno tím, že varlata, kde jsou spermie produkovány, potřebují pro svou optimální funkci určitou teplotu, která je obvykle o cca 4 stupně nižší, než teplota těla.
- Dlouhodobá expozice vyšším teplotám snižuje produkci spermií, jejich kvalitu a pohyblivost. Také poškozuje DNA v nich.
- Nošení volnějšího oblečení a volného prádla může pomoci udržet varlata v chladnějším prostředí, protože snižuje kompresi a umožňuje lepší cirkulaci vzduchu.
- Snažte se vyhýbat horkým a stresujícím prostředím, jako jsou sauny, horké lázně nebo příliš teplé pracovní podmínky, které by mohly zvýšit teplotu varlat.
- Sedavá práce, jako je dlouhé sezení nebo jízda na kole, může zvýšit teplotu varlat. Pokud je to možné, pravidelně si udělejte přestávky a chodte na krátkou procházku nebo si dejte nějakou fyzickou aktivitu. Zlepšíte si prokrvení v oblasti pánve. :)

Akupunktura

Akupunktura je tradiční čínská medicínská technika, která spočívá ve vkládání tenkých jehel do určitých bodů na těle. V poslední době se stala stále populárnější jako doplněk léčby při podpoře plodnosti.

Co umí akupunktura:

- **Snížení stresu:** Akupunktura může pomoci snížit hladinu stresu a úzkosti, což může mít příznivý vliv na hormonální rovnováhu a reprodukční zdraví.
- **Podpora krevního oběhu:** Vkládání jehel do určitých bodů na těle může stimulovat krevní oběh v oblasti pánve a reprodukčních orgánů, což může pomoci zlepšit funkci vaječníků a podporovat produkci zdravých vajíček a spermií.
- **Regulace hormonálního systému:** Akupunktura napomáhá stabilizovat hormonální rovnováhu, což může být užitečné pro lidi s poruchami plodnosti, například při nedostatečné produkci spermií.
- **Zlepšení kvality spermií:** Akupunktura může mít přímý vliv na kvalitu spermií.