

Jídelníček pro maximální podporu testosteronu!



PRIMULUS

vášeň ■ výkon ■ vitalita



PRIMULUS

vášeň ■ výkon ■ vitalita

Jídelníček pro maximální podporu testosteronu!

Primulus Group, s.r.o.

© 2015

Texty: David Buchta, Jan Klusák

Grafická úprava: Ondřej Czubaj

Fotografie: Martin a Alexandra Lukášovi

www.primulus.cz

Obsah

<u>Proč vznikl tento e-book?</u>	6
<u>Jak z tohoto e-booku vytěžit maximum?</u>	8
<u>Co je testosteron a jak ovlivňuje Vaše tělo?</u>	10
<u>Nízká hladina testosteronu</u>	12
<u>Optimální hladina testosteronu</u>	13
<u>Jak často budete jíst a proč?</u>	14
<u>Nákupní seznam</u>	19
Snídaně	22
<u>Ďábelská avokádová vejce se slaninou</u>	23
<u>Omeleta se slaninou</u>	25
<u>Palačinky s vanilkovým krémem a borůvkami</u>	28
<u>Baronovy placky s ovocem a tvarohem</u>	31
<u>Banánovo-řepové brownies</u>	35

Obědy a večere	38
<u>Zapečené brambory Hasselback</u>	39
<u>Salát pravého Muže</u>	42
<u>Pikantní dušené jehněčí</u>	45
<u>Hovězí burger s majonézou z pečeného česneku</u>	48
<u>Masožravcova sekaná</u>	52
<u>Brokolicový salát s česnekovým jogurtem</u>	55
<u>Brokolice s kořeněnou smetanovou omáčkou</u>	58
<u>Máte ještě hlad?</u>	61
<u>Kterým potravinám se vyhýbat?</u>	62
<u>Závěr</u>	71

Proč vznikl tento e-book?

Jsme muži a sami moc dobře víme, jak je důležité se starat o svoji hladinu testosteronu. Tento mužský hormon je důležitý pro mnoho tělesných i duševních funkcí a jeho optimální hladina ovlivňuje zdraví každého muže.

To je taky důvod vzniku projektu **PRIMULUS**.

Uvedli jsme na trh (dle našeho skromného mínění) nejlepší multivitamin pro muže, který pomáhá udržet optimální hladinu testosteronu v těle a zvyšuje energii, vitalitu a posiluje imunitu.

Na náš [blog](#) pravidelně dáváme tipy a rady, jak nejlépe zvýšit svou hladinu testosteronu. Publikujeme články zaměřené nejen na výběr těch správných potravin, ale i tipy pro rychlé zvýšení testosteronu, o kterých jste asi nikdy neslyšeli.

Jeden z našich nejčtenějších článků je ten, který uvádí [8 potravin pro vyšší hladinu testosteronu](#). Rozhodli jsme

se tento článek rozvést a vytvořit komplexní jídelníček. Vybrali jsme nejlepší potraviny, které mají prokazatelný vliv na udržení optimální hladiny testosteronu.

Poté jsme se je snažili zkombinovat tak, aby dohromady vytvořily komplexní jídelníček, který Vám dodá nutné makro i mikroživiny, které podpoří tvorbu Vašeho testosteronu a zvýší energii a vitalitu. Jídelníček, který bude jednoduchý, přehledný a hlavně budou uvedené jídla chutná a co možná nejsnadnější na přípravu.

Aby toho nebylo málo, přidali jsme i tipy jak podpořit spalování tuků.

Výsledek naší práce máte zrovna před sebou.

PS: Určitě nepřehlédněte následující kapitolu, kde uvádíme základní pravidla a tipy, jak z tohoto e-booku vytěžit maximum. Jedná se o jednoduchý návod, který Vám pomůže se ve všech následujících kapitolách zorientovat.

Nebudeme Vás tedy zdržovat a hurá na to.

Přejeme Vám dobrou chuť.

Tým **PRIMULUS**

Jak z tohoto e-booku vytěžit maximum?

Pokud je Vaším cílem maximálně využít potenciál tohoto dokumentu, věnujte pár minut následujícím řádkům.

- Pokud se rozhodnete jídelníček dodržovat na 100 %, čekají Vás 3 hlavní jídla denně a k tomu 1 nebo 2 svačiny.
- Ke každému druhu jídla (snídaně, oběd či večeře) máte k dispozici několik námi navržených jídel pro optimální podporu testosteronu.
- U každého receptu je vypsán seznam potřebných surovin, doba přípravy, a jednoduchý návod na přípravu.
- Pod recepty je uvedeno několik důvodů, proč je dané jídlo, dle našeho názoru (a také dle mnoha odborníků) vhodné pro zvýšení či optimalizaci Vašeho testosteronu. Lépe tak pochopíte, proč jsme použili dané suroviny.

- Pro pozitivní výsledek není nutno dodržovat náš jídelníček do puntíku. Sami se můžete rozhodnout, kdy a které jídlo si připravíte. Pro začátek doporučujeme začít s jedním jídlem denně (např. snídání).
- Jídelníček není určen pro hubnutí či nabírání svalové hmoty, ale pro maximální produkci Vašeho testosteronu. Samotný příjem kalorií je u každého člověka jiný a bez bližších informací o Vašem věku, váze, výšce a životním stylu nejsme schopni se konkrétně zaměřit na oblast hubnutí či přibírání. Nicméně Vás nenecháme na holičkách a v sekci – Jak často budete jíst a proč? – poradíme obecné tipy, které Vám pomohou rychleji dosáhnout Vašeho cíle.
- V případě, že se Vám žádné námi navržené jídlo nebude zamlouvat, nezoufejte. Tento e-book Vám i tak poskytne hodně informací a rad, jak díky změně či úpravě jídelníčku (a používaných surovin) můžete zvýšit svou produkci testosteronu.

I když jsou všechna jídla navržena pro co nejlepší doplnění všech živin (vitaminů a minerálů), tak pouze ze stravy to většinou není možné. Pro maximální výsledek tedy 2x denně (ráno a večer) používejte doplněk stravy **PRIMULUS** (www.primulus.cz), jehož složení razantně podpoří přírodní tvorbu Vašeho testosteronu.

V další sekci si vysvětlíme pár základních faktů o testosteronu, a jeho vlivu na naše tělo. Pokud jste v této oblasti zběhlí či rození odborníci, můžete rovnou přeskočit na náš doporučený nákupní seznam.

Co je testosteron a jak ovlivňuje Vaše tělo?

Vzhledem k tomu, že právě čtete náš e-book, tak předpokládám, že základní povědomí o testosteronu máte. I přesto si o tomto králi mužských hormonů něco málo řekneme.

Testosteron – je hormon ze skupiny androgenů. U mužů se testosteron produkuje ve varlatech a má zásadní funkci při vývoji sekundárních pohlavních znaků.

Jednoduše řečeno se každý muž díky tomuto hormonu cítí jako muž.

Nejvyšší hladina tohoto hormonu je v období dospívání.

Nicméně, hladina testosteronu se začíná snižovat od 25 do 30 roku (u některých mužů dokonce i o několik let dříve) a to v průměru o 1 % až 3 % ročně.

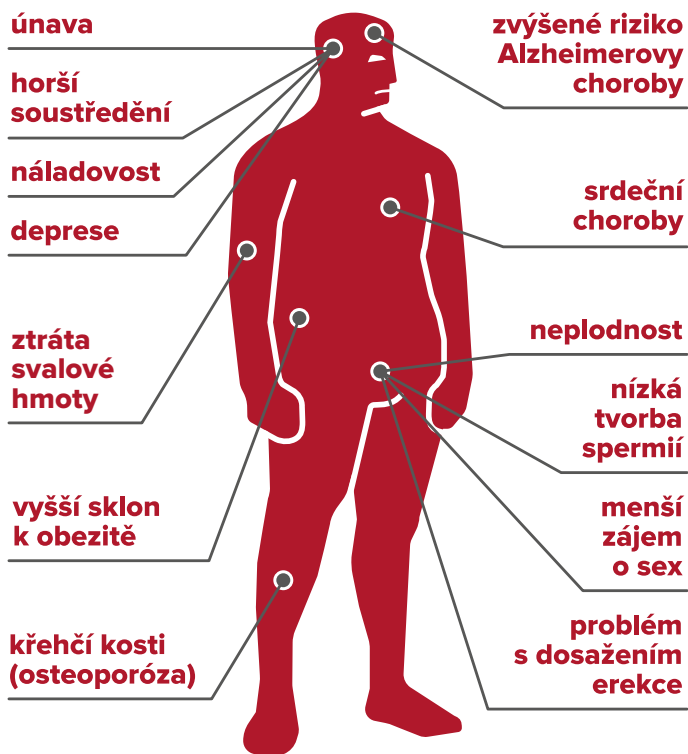
Změny, které způsobí nižší hladina testosteronu, můžou být ze začátku zanedbatelné. Pravdou ale je, že s úbytkem testosteronu se u každého muže vytrácí jeho pravá „mužnost“.

Nižší hladina testosteronu nesnižuje pouze sexuální apetit a touhu po úspěchu, ale má vliv na řadu dalších tělesných i duševních funkcí muže, jako např.:

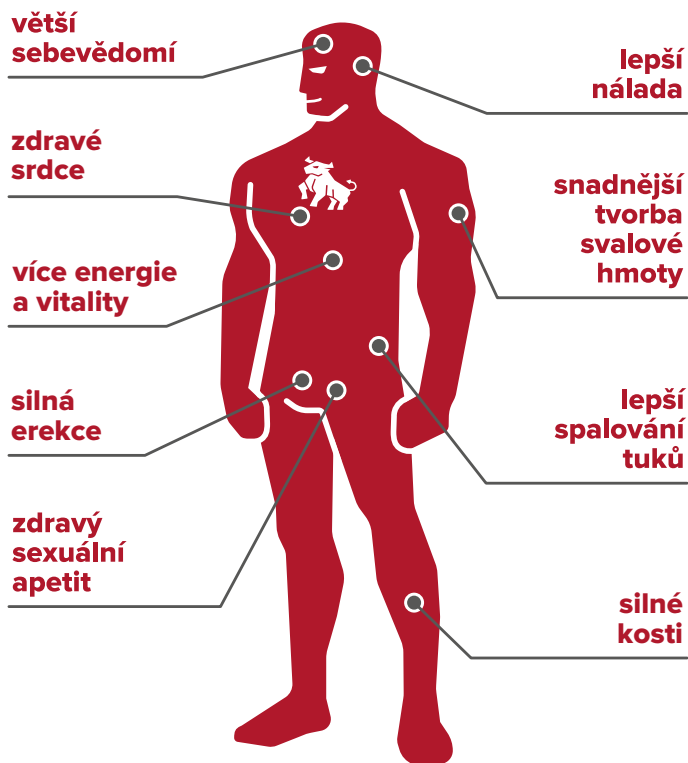
- ztráta svalové hmoty a síly
- nárůst tělesného tuku (především v oblasti pasu)
- méně energie
- deprese, náladovost
- snížená hustota kostí

Všechny hlavní rozdíly mezi nízkou a optimální hladinou testosteronu jsme shrnuli do názorné infografiky (viz. níže):

Nízka hladina testosteronu



Optimální hladina testosteronu



Jak často budete jíst a proč?

V této části si vysvětlíme základní principy jak často jíst a jak nejlépe zařadit námi doporučené jídla do svého denního režimu.

Pokud jste rozhodnutí, že budete náš jídelníček dodržovat na 100 %, **budete jíst každý den 3 jídla**. V případě potřeby můžete přidat 1 nebo 2 svačinky během dne.

Nejlepší je, se opravdu držet spíše méně – velkých jídel za den, než jíst několikrát denně malé porce. Důvodem je lepší zpracování a zažívání potravin a také zlepšení Vaší citlivosti na inzulín (více níže).

Informace o tom, že 6 a více menších jídel zrychlují Váš metabolismus, jsou už dávno vyvráceným mýtem. Pro hubnutí či naopak nabírání svalové hmoty je důležitý

zejména celkový obsah kalorií a makroživin (poměr bílkovin, sacharidů a tuků) za delší období (pár dní). Nejde tedy o to, jak moc jídel za den sníte, ale o to, kolik toho spořádáte za celý den (týden).

Dalším velmi důležitým faktorem, při tom když chcete zhubnout nebo nabrat svalovou hmotu, je Vaše citlivost na inzulín.

Inzulín je silný hormon, který ukládá přebytečnou glukózu v těle.

Čím více jste citlivější na inzulín, tím lépe se Vaše tělo dokáže vypořádat s přijatými sacharidy a lépe je uložit do svalů místo tuků.

Pokud máte vyšší citlivost na inzulín, můžete jíst více sacharidů bez toho, aby se vaše hladina inzulínu zvýšila. Důležité je vědět, že pokud je inzulín zvýšený, je pro tělo téměř nemožné v této fázi pálit tělesný tuk.

To je také hlavním důvodem, proč je mnoho lidí hodně hubených, i když denně spořádají mnoho jídla. Takový člověk má vysokou citlivost na inzulín.

Tento fakt je důležitý při hubnutí i nabírání svalové hmoty (vědět kdy a jak jíst sacharidy apod.) Tímto se ale nebudeme více zabývat, přeci jen je tenhle jídelníček trošku na jiné téma, a tím je přirozené zvýšení testosteronu pomoci vyvážené stravy.

Pokud je Vaším cílem zvýšit hladinu testosteronu, měli

byste mít stravu bohatou na všechny makroživiny – bílkoviny, sacharidy a tuky.

Optimální rozdělení makroživin je následující:

Bílkoviny – 30 % denního příjmu kalorií

Sacharidy – 30 % denního příjmu kalorií

Tuky – 40 % denního příjmu kalorií

Dle několika vědeckých zpráv je dokázáno, že dostatečné množství nasycených a mononenasycených tuků zvyšují hladinu testosteronu v těle.

A určitě se nemusíte bát toho, že by Vám nasycené tuky přinesly nebezpečí srdečních chorob nebo mrtvice. Tento mýtus je díky moderní vědě již několikrát vyvrácen (lépe řečeno neexistuje žádný reálný důkaz těchto tvrzení). Poslední zprávy lékařů a odborníků upozorňují spíše na nebezpečí nadměrná konzumace sacharidů.

Ještě před tím, než se pustíme do nákupního seznamu, uvedeme zde pár tipů, jak podpořit pálení podkožního tuků ve Vašem těle.

Protože čím méně budete s sebou nosit podkožní tuk, tím více bude Vaše tělo produkovat testosteron – více zde: <http://www.primulus.cz/jaky-ma-testosteron-vliv-na-spalovani-tuku>.

Pokud Vám nevadí pálivé jídlo, přidávejte si do většiny pokrmů chilli koření

Obsahuje totiž kapsaicin – rostlinný alkaloid, který je zodpovědný za pálivou chuť chilli papriček. Kapsaicin zrychluje metabolismus jak na lačno, tak i po jídle. Dále pomáhá snižovat hromadění tukových buněk a dokáže ochránit Váš testosteron v během kalorického deficitu.

Pijte dostatek tekutin hned po ránu

Ihned po probuzení vypijte dostatek čisté vody (1 až 2 sklenice), nebo vody s citrónem. Vaše tělo je po nočním „půstu“ dehydrované a dostatek vody dokáže zrychlit Váš metabolismus a tím podpoří lepší pálení tuků.

Pokud možno, jezte sacharidy až po tucích a bílkovinách

Když sníte nejprve bílkoviny a tuky (a zeleninu) tak bude po jídle Vaše hladina glukózy a inzulínu nižší, než kdybyste jedli v opačném pořadí. Tím pádem se veškeré přijaté sacharidy lépe uloží do svalů spíše, než do tuků.

Používejte jablečný ocet

Pokud jíte zeleninový salát, vždy se snažte použít jablečný ocet jako dressing. Ten totiž tlumí reakci glukózy a inzulínu po sněžení vysoko sacharidového jídla a také

zlepší citlivost na inzulín. Několik studií potvrzuje, že jablečný ocet dokáže zvýšit citlivost na inzulín po dobu 60 minut po jídla až na 34 %.

Pro požadovaný efekt je možno lžící jablečného octu rozmíchat ve vodě a vypít před jídlem, které bude obsahovat více sacharidů.

Zkuste Psyllium

Jedná se o rozpustnou vlákninu, která se hlavně používá při zácpě. Obecně ale Psyllium podporuje správný metabolismus tuků, navozuje pocit sytosti a také zlepšuje citlivost na inzulín.

Pijte zelený čaj

Zelený čaj dokáže snížit vstřebávání glukózy do tukové tkáně a pomáhá tak zlepšit využitelnost cukrů ve svazech. Zelený čaj je mimo jiné také výborný antioxidant a zlepšuje citlivost vůči inzulínu.

Nákupní seznam

Ještě než se společně pustíme do vaření, bylo by dobré, zajít do ochodu a nakoupit ty nejdůležitější suroviny, ze kterých se bude většina jídel, obsažených v tomto e-booku, skládat.

Nemusíte mít strach, že by se jednalo o nějaké šílené seznamy, plné gurmánským specialit ala bílé lanýže či kaviár, za které zaplatíte hotové jmění. Spíše se jedná o seznam poměrně běžných potravin a surovin, které by však ve Vaší lednici rozhodně neměly chybět, máte-li snahu přirozeně zvýšit svou hladinu testosteronu díky stravě.

Tento jednoduchý seznam berte jako vodítko, po čem se v obchodě koukat a na co nezapomenout.

Maso, uzeniny a živočišné produkty

- anglická slanina
- vejce
- hovězí maso – mleté
- jehněčí maso – plec
- pálivá vepřová klobása

Mléčné výrobky

- mléko
- máslo
- čedar
- parmazán
- modrý plísňový sýr
- tvaroh
- smetana/zakysaná smetana
- bílý jogurt

Zelenina

- červená cibule
- žlutá cibule
- česnek
- brokolice
- petržel
- pažitka
- špenát
- rajčata
- loupaná rajčata
- rukola

- žampióny
- hlávkový salát
- červená řepa

Ovoce

- avokádo
- jahody
- borůvky
- citrón
- banán
- granátové jablko

Koření a ostatní suroviny

- med
- para ořechy
- olivový olej nebo kokosový olej
- sůl
- pepř čtyřbarevný
- Dijónská hořčice
- majonéza
- hladká mouka
- ovesné vločky
- kakaový prášek
- kypřicí prášek do pečiva
- mletý zázvor
- kokosová moučka (mouka)
- pálivá paprika v prášku
- syrovátkový protein
- müsli

Snídaně

Ďábelská avokádová vejce se slaninou

2 porce, příprava 30 minut

Toto na přípravu velice jednoduché jídlo s názvem Ďábelská avokádová vejce se slaninou dokážou nakopnout Váš testosteron do astronomických výšin. Navíc dokáže Vaše tělo zásobit velkým zdrojem kvalitních bílkovin a vitamínů rozpustných v tucích.

Co k tomu budeme potřebovat:

- 6 natvrdo uvařených vajec
- 1 avokádo
- 3 plátky slaniny rozkrojené na polovinu
- 1 lžíci pálivé papriky (prášek)
- 1 lžíci citrónové šťávy
- 1 lžíci olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- 1 lžička hořčice
- sůl a pepř

Příprava:

Natvrdo uvařená vejce rozkrojíme napůl a opatrně vyjmeme žloutky. Slaninu ugrilujeme do křupava v troubě. Do misky vložíme na kousky nakrájené avokádo, žloutky, olivový olej, pálivou papriku, stroužky česneku, hořčici a citrónovou šťávu. Osolíme, opepříme. Všechny tyto ingredience rozmixujeme, až nám vznikne jemná hmota. Tou poté naplníme vejce do prostoru, kde byl původně žloutek. Ozdobíme slaninou a dochutíme pepřem.

Velice jednoduchý recept pro ultimátní podporu produkce testosteronu, který si můžete dopřávat kdykoli dostanete chuť.



Omeleta se slaninou

1 porce, příprava 10 minut

Tento recept je velice stručný a na přípravu naprosto nenáročný, ale přitom velice účinný. Omeleta se slaninou je úžasné jídlo, které dokáže divy s Vaší hladinou testosteronu a navíc Vám dodá potřebnou energii na dlouhé hodiny. Takže pokud máte ráno či kdykoli během dne hlad a nechce se Vám připravovat honosné jídlo, stačí vejce, slanina, máslo a pánev, se kterými připravíte tuto výbornou omeletu.

Co k tomu budeme potřebovat:

- 3 vejce
- 5 plátků slaniny
- máslo nebo kokosový olej
- sůl
- pepř
- petržel na ozdobu

Příprava:

Rozehřejeme pánev, kterou potřeme lehce máslem nebo kokosovým olejem. Poté vložíme plátky slaniny a necháme lehce opéct. Mezitím rozbijeme do hrnku vejce, přidáme špetku soli a rozmícháme vidličkou.

Obsah hrnku vlijeme na pánev se slaninou a lehce posypeme pepřem. Po ztuhnutí sesuneme na talíř a odzdobíme nakrájenou petrželkou. Konzumujeme za tepla.

Vliv na testosteron:

Vejce obsahují HDLL cholesterol, který je tzv. „dobrý“ – srdci prospívající cholesterol a funguje jako prekurzor pro testosteron. Vejce jsou také obaleny v cholinu, který pomáhá Vašemu tělu při chelaci estrogeneru.

Slanina obsahuje cholesterol, jak již bylo uvedeno výše, a množství nasycených tuků, které rovněž pomáhají zvyšovat hladinu testosteronu.



Paláčky s vanilkovým krémem a borůvkami

2 až 3 porce, příprava 30 minut

Palačinky jsou opravdu chutný dezert. Ale často jsou vnímány jako nezdravé jídlo. A kdo by si pomyslel, že mohou být přátelské k Vašemu testosteronu? Většinou je však problém ve výběru správných ingrediencí pro přípravu.

My si dnes představíme palačinky, které nejenže jsou zdravé, ale dokážou i pořádně polaskat Vaše chuťové buňky.

Co k tomu budeme potřebovat?

- 6 vajec
- šálek mandlového mléka/šálek polotučného mléka
- 3 lžíce kokosové mouky (kokos rozemletý na jemno)
- 2 lžíce polohrubé mouky
- 2 lžíce másla – rozeřátého
- špetku soli
- 1 kelímek smetany ke šlehání
- ½ vanilkového lusku
- 1 šálek borůvek
- 2 lžičky medu

Příprava:

Do misky roztlučeme všechna vejce, přidáme mléko a metličkou rychle promícháme. Přidáme rozeřáté máslo, špetku soli, kokosovou mouku a vše opět důkladně promícháme.

Necháme minimálně 10 minut odstát, aby mouka stihla absorbovat všechnu tekutinu. Během této doby si

připravíme vanilkový krém a to tak, že přidáme drcenou vanilku a med do smetany ke šlehání a našleháme do hustého krému.

Rozehřejeme pánev na střední teplotu a potřeme máslem. Přibližně jednu větší naběračku těsta nalijeme na pánev a rovnoměrně rozetřeme po celé ploše. Palačinku obrátíme, až těsto ztuhne.

Hotovou palačinku pomažeme krémem, posypeme borůvkami a zatočíme do ruličky. Na talíři můžete jemně pocukrovat a ozdobit zbylými borůvkami.



Baronovy placky s ovocem a tvarohem

2 až 3 porce, příprava 20 minut

Recept na chutnou a velice výživnou snídani či svačinku, inspirovaný kamarádem, které během své přípravy na kulturistickou soutěž snídal výhradně toto jídlo. Jeho verze však neobsahovala ovocný tvaroh, nýbrž pouze nakrájené banány, což může být inspirace pro všechny z Vás, kteří si chtějí placky připravit dle vlastních chutí.

Co k tomu budeme potřebovat:

- 100 g ovesných vloček
- 4 vejce
- 100 ml nízkotučného mléka
- 250 g nízkotučného tvarohu
- 1 lžíci medu
- 1 banán
- 100 g jahod
- kokosový olej nebo máslo

Příprava:

Do misky vsypeme ovesné vločky a zalejeme mlékem, přidáme 2 vejce, ze zbylých 2 vajec použijeme pouze bílky, vše důkladně rozmixujeme do husté kaše. Pokud se Vám směs zdá řídká, přidejte dle potřeby ovesné vločky. Nechte chvíli odstát – pozor, ovesné vločky vsáknou tekutinu a směs po chvíli ještě více zhoustne.

Rozehřejeme pánev na střední plamen a potřeme kokosovým olejem či máslem. Jednu větší naběračku rozmixované kaše vlijeme na pánev a rovnoměrně rozetřeme po celé ploše. Po zatuhnutí placku obrátíme a opečeme z druhé strany.

Během přípravy placek vložte do misky tvaroh, přidejte banán, jednu lžičku medu a rozmačkejte vidličkou. Placku dáme na talíř, ozdobíme hotovým tvarohem a jahodami. Nakonec ještě můžete ochutit medem.

Vliv na testosteron:

Vločky obsahují asi 66 % zdravých sacharidů, které jsou nezbytné pro produkci testosteronu. Jsou jedním z nejlepších zdrojů sacharidů vůbec

Vejce jsou výborným zdrojem bílkovin pro budování svalů a obsahují „zdravý“ cholesterol, který je prekurzorem při tvorbě testosteronu. Tvaroh je rovněž bohatým zdrojem bílkovin. Med jako ochucovadlo je výbornou náhražkou cukru.

Kokosový olej obsahuje spoustu nasycených mastných kyselin, ze kterých není třeba mít strach. Naše tělo kvalitní tuky vyžaduje, ovšem v rozumné míře. Jsou součástí membrán buněk, významným zdrojem energie, chrání naše vnitřní orgány a rozpouští se v nich celá řada vitamínů (**A**, **D**, **E**, **K**). Některé tuky, konkrétně steroly, slouží jako základní stavební materiál při tvorbě hormonů jako testosteron. Jahody a banán jsou velice dobrým zdrojem vitamínu a antioxidantů, které také přispívají k tvorbě testosteronu ve Vašem těle.

Závěr:

Říká se, že jediní opravdoví experti na výživu jsou kulturisté, jelikož většinu pozitivních (a někdy i bohužel

negativních) účinků potravin vyzkoušejí sami na vlastním těle. Fakt, že se tyto velice chutné placky staly základem jídelníčku jednoho z nich, jen potvrzuje, jak kvalitním a výživným jídlem tyto placky jsou.



Banánovo- řepové brownies

8 až 10 porcí, příprava 15 minut, pečení 30 minut

Tento recept je takovou sladkou tečkou. Lahodný brownie v úpravě alá testosteron booster.

Co k tomu budeme potřebovat:

- 2 středně velké červené řepy – vařené
- 2 banány
- 2 vejce
- ½ šálku syrovátkového proteinu s příchutí čokolády (nebo vanilky)
- ½ šálku surového kakaa v prášku
- ⅓ šálku para ořechů nebo mandlí
- 1 lžička prášku do pečiva
- máslo nebo kokosový olej

Příprava:

Přehřejeme si troubu na 160 °C a vymažeme pekáč máslem nebo kokosovým olejem. Do mixéru vložíme na menší kousky nakrájenou červenou řepu a banán, přidáme vejce, protein, kakao, pomleté para ořechy a prášek do pečiva. Všechny ingredience mixujeme, dokud nevznikne hladké těsto. To nalejeme do kulaté formy a pečte asi 30 minut.

Hotové brownies můžeme doplnit krémovým jogurtem, získáme tak vydatnou snídani.

Vliv na testosteron:

Řepa obsahuje velké množství betainu, což je methylátor, který pomáhá při chelataci molekul estrogenu pryč z těla.

Surové kakao obsahuje velké množství antioxidantů, a také látek s pozitivním vlivem na testosteron, jako: hořčík, zinek a nasycené tuky. **Syrovátkové bílkoviny** (spolu se cvičením) zvyšují hustotu a citlivost androgenních receptorů v celém těle. **Vejce** obsahují HDL cholesterol, který je tzv. „dobrý“ – srdci prospívající cholesterol a funguje jako prekurzor pro testosteron. Vejce jsou také obaleny v cholinu, který pomáhá Vašemu tělu při chelataci estrogeneru. **Para ořechy** obsahují spoustu mononasyčených mastných kyselin a přírodního cholesterolu a selenu, které přispívají ke zvýšené produkci testosteronu.

Závěr:

Tímto chutným dezertem nejenže potěšíte své chuťové buňky, ale také uděláte něco pro Váš testosteron a celkové zdraví.

Obědy a večeře

Zapečené brambory Hasselback

2 porce, příprava 10 minut, pečení 45 minut

Velice jednoduchý recept na zapečené brambory, které jsou úžasným zdrojem sacharidů, zejména po tréninku a také výborným zdrojem látek pro podporu tvorby testosteronu.

Co k tomu budeme potřebovat:

- 5 – 6 středně velkých brambor
- 4 stroužky česneku
- zakysaná smetana
- 3 lžíce olivového oleje
- máslo na vymazání pečící mísy
- špetku soli
- špetku pepře
- 3 plátky slaniny
- 5 dkg parmazánu
- pažitka nebo petržel (na ozdobu)

Příprava:

Přehřejeme si troubu na 200 °C. Brambory důkladně omyjeme a nakrájíme z každé strany zhruba do $\frac{1}{3}$ průměru i se slupkou. Oloupeme česnek a nakrájíme na malé kousky. Slaninu rovněž nakrájíme na tenké (asi 1 cm široké) plátky. Brambory osolíme, opeříme a do zářezů postupně vetřeme nakrájený česnek a slaninu. Pečící mísu vymažeme důkladně máslem a připravené brambory vložíme do mísy. Pokapeme olivovým olejem a vložíme do trouby na 45 minut. Po uplynutí 45 minut vyjmeme z trouby, brambory zalijeme zakysanou smetanou a posypeme nastrouhaným parmazánem. Vložíme zpět do trouby a necháme dopéct ještě 15 minut

při 220 °C, Po 15 minutách vyjmeme z trouby, brambory vložíme na talíř, ozdobíme pažitkou či petrželkou a servírujeme.

Vliv na testosteron:

Sacharidy jsou nezbytné pro produkci testosteronu a sacharidy obsažené v bramborách jsou jedním z nejlepších zdrojů vůbec. **Česnek** je spojen s podporou tvorby testosteronu a zvyšuje také tvorbu oxidu dusnatého v krvi – tím přispívá k lepšímu prokrvení svalů a orgánů. **Olivový olej** pomáhá při konverzi cholesterolu na testosteron. **Máslo** je dobrým zdrojem nasycených tuků, které zvyšují produkci testosteronu. **Pažitka** obsahuje flavonoid s názvem quercetin, který je spojen se zvýšenou tvorbou testosteronu a oxidu dusnatého. Je také bohatým zdrojem alicinu a aliinu, které rovněž podporují tvorbu testosteronu.

Závěr:

Zapečené brambory Hasselback se dají servírovat buďto samostatně nebo s Vaším oblíbeným masem, kuřetem či čímkoliv jiným. Toto chutné a zároveň velice výživné jídlo je na přípravu velice jednoduché, takže by ho měl zvládnout téměř každý.



Salát pravého Muže

1 porce, příprava 15 minut

Všichni víme, že my muži jsme převážně masožravci. Ale bylo by pošetilé, zapomenout na veškerou zeleninu. Zelenina a saláty totiž obsahují spousty flavonoidů, vitamínů a minerálů, které jsou pro tělo nezbytné, takže by se měly konzumovat pravidelně. A saláty nemusí být jen nudné, zeleně vypadající kusy listů, které připomínají trávu.

Co k tomu budeme potřebovat:

- jakákoliv listová zelenina
- 1 – 2 vařená vejce
- 10 dkg modrého plísňového sýru
- 3 plátky slaniny
- 1 na plátky nakrájené avokádo
- 2 rajčata nakrájená na kolečka
- hrstka para ořechů nahrubo nasekaných
- olivový olej
- pepř a sůl

Příprava:

Vejce uvaříme natvrdo. Na talíř dejte listovou zeleninu, rajčata, avokádo, uvažené vejce rozkrojené na polovinu. Ozdobte sýrem, slaninou, posypte ořechy. Nakonec salát posypte hrubou solí, mletým pepřem a zakapejte kvalitním olivovým olejem.

Vliv na testosteron:

Listová zelenina, převážně tedy špenát, obsahuje spoustu přírodních nitrátů, které se v těle přeměňují

na oxid dusnatý. Ten umocňuje průtok krve do svalů a tím zlepšuje jejich prokrvení. Špenát také obsahuje přírodní steroid s názvem ecdystron, který je spjat s produkcí testosteronu. **Vejsce** obsahují HDL cholesterol, který je tzv. „dobrý“ – srdci prospívající cholesterol a funguje jako prekurzor pro testosteron. Vejce jsou také obaleny v cholinu, který pomáhá Vašemu tělu při chelataci estrogenu. **Modrý sýr** obsahuje živé bakterie, enzymy a probiotika a ty jsou spojeny se zdravou výživou a zvýšenou produkcí testosteronu. **Slanina** obsahuje cholesterol, který, jak již bylo uvedeno výše, pomáhá zvyšovat hladinu testosteronu. Také obsahuje množství nasycených tuků, které rovněž pomáhají zvyšovat hladinu testosteronu. **Avokádo** obsahuje spoustu mononasycených mastných kyselin, které podporují zvýšenou tvorbu testosteronu. Obsahuje také přírodní cholesterol, který je prekurzorem pro produkci testosteronu. Dále je bohaté na vitamíny C, E, D a K2, které mají rovněž vliv na produkci testosteronu. Pokud přidáte ještě **para ořechy**, které rovněž obsahují spoustu mononasycených mastných kyselin a přírodního cholesterolu a selenu, věřte, že nakopnete Váš testosteron do nebeských výšin. **Olivový olej** pomáhá převážet cholesterol na testosteron přímo ve varlatech.

Závěr:

Žádný salát asi není více „chlapský“ než právě tento. Můžete si být sakra jistí, že tímto jednoduchým, ale nadmíru účinným receptem, nejen rapidně zvýšíte svou produkci testosteronu, ale uděláte i něco pro své zdraví.



Pikantní dušené jehněčí

4 porce, příprava 2 – 3 hodiny

Jedná se o jednoduchý recept na pikantní dušené jehněčí. Většina surovin pro tento recept má pozitivní vliv na zvýšení hladiny testosteronu ve Vašem těle. A ty, které ho nemají jsou zvoleny z toho důvodu, aby mělo jídlo výbornou chuť.

Co k tomu budeme potřebovat:

- 1 kg jehněčí plec, nakrájená na kostičky
- 3 lžíce olivového oleje
- 3 středně velké cibule nakrájené na kostičky
- 6 stroužků česneku, rozmačkaných
- 2 červené papriky, nasekané na plátky
- 2 lžíce mletého zázvoru
- 1 a půl lžíce kajenského pepře
- 2 šálky hovězího vývaru
- 5 oloupaných rajčat
- čerstvá petržel
- 1 čajovou lžičku soli
- 1 čajovou lžičku pepře

Příprava:

Rozehřejeme si pánev, na kterou nalijeme 3 lžíce olivového oleje a po rozehrátí vložíme nakrájené jehněčí maso. Osmahneme ze všech stran asi 6 – 8 minut, dokud nebude maso hezky hnědé. Vložíme maso do misky, ztlumíme žár pod pánví asi na polovinu a do pánve vložíme nakrájenou cibuli a na plátky nakrájenou papriku. Občas promícháme a vaříme asi 5 minut. Poté přidáme rozdrcený česnek a vaříme další 1 minutu. Na stejnou pánev vložíme osmahnuté jehněčí, přidáme kajenský

pepř, mletý zázvor, oloupaná rajčata a čerstvou pažitku. Přidáme hovězí vývar a celou směs přivedeme k varu. Poté ztlumíme žár, pánev přikryjeme poličkou a dusíme asi 2 hodiny, dokud nebude maso měkké. Sejmeme z pánve na talíř, ochutíme solí a pepřem a podáváme např. rýží, kterou si můžeme ochutit čerstvými bylinkami.

Vliv na testosteron:

Jehněčí maso je bohatým zdrojem karnitinu, což je amino-kyselina, která zvyšuje hustotu androgenních receptorů a jejich citlivost. Obsahuje také množství nasycených tuků, vysoce kvalitních bílkovin, zinek a vitamín B, které jsou všechny spojeny se zvýšenou produkcí testosteronu. **Olivový olej** je složen převážně z mononasyčených mastných kyselin, který pomáhají při produkci testosteronu. **Cibule** obsahuje quercetin a aliin, které mají pozitivní vliv na produkci testosteronu. **Česnek** rovněž obsahuje quercetin a aliin, které mají pozitivní vliv na produkci testosteronu. Česnek je také spojen se zvýšenou produkcí oxidu dusnatého, což má za následek lepší okysličení svalů a jejich prokrvení. **Zázvor a kajenský pepř** mají dle mnoha studií rovněž pozitivní vliv na produkci testosteronu. **Petržel** obsahuje látku zvaná apigenin, který stimuluje syntézu testosteronu v Leydigových buňkách.

Hovězí burger s majonézou z pečeného česneku

4 osoby, příprava 45 minut

O hamburgeru koluje fáma, že je jedním z nejvíc nezdravých jídel. Rozhodně tomu tak není. Neříkáme sice, že je zdravý a měli byste se jim ládovat každý den. Pravda je někde uprostřed.

Pokud si připravíte hamburger doma, z kvalitních ingrediencí a bez přepáleného tuku z fritovacího hrnce, může být hamburger nejen velice kvalitní a výživné jídlo, ale také skvělým nakopávačem Vašeho testosteronu.

Co k tomu budeme potřebovat:

- 4 hamburgerové housky
- 600 g mletého hovězího
- 8 plátků slaniny
- 4 červené cibule
- 4 větší žampiony
- 4 plátky čedaru / parmezán
- majonéza
- jedna hlavička česneku
- olivový olej
- sůl a pepř

Příprava:

Paličce česneku seřízneme hlavičky, zakápneme olivovým olejem a dejme péct do trouby do změknutí a zhnědnutí (cca 10 – 15 minut na 200 °C). Po upečení vymačkáme pečený česnek do majonézy a rozmícháme. Majonézu lze uchovávat až týden, můžeme mít připraveno dopředu. Červenou cibuli nakrájíme na tenké plátky, usmažíme na másle do zlatova, poté přidáme lžící cukru

a ocet balsamico. Cibulova směs zkaramelizuje. Zvlášť usmažíme na másle na plátky nakrájené žampiony a nakonec zamícháme do cibulové směsi. Slaninu ugrilujeme v troubě do zlatohněda.

Mezitím si připravíme plátky čedaru (místo čedaru si můžete udělat parmazánové chipsy, příprava je jednoduchá, parmazán nastrouháme nahrubo, na plech vytvoříme kolečka a necháme roztavit a trochu ugrilovat v troubě, trvá to asi 3-5minut, po roztavení vyjmeme z trouby a po krátkém vychladnutí sejmeme z plechu, chips drží tvar).

Z hovězího masa vytvoříme hamburgerové placky, těsně před pečením z vrchu osolíme a opepříme, zakápneme olivovým olejem a dáme grilovat do trouby na cca 10 – 15 minut na 230 stupňů.

Hamburgerovou housku pomažeme hustou vrstvou česnekové majonézy, potřeme cibulovo-žampionovou směsí, poté hovězím masem, slaninou a přitlačíme vrchní houskou.

Před konzumací na talíři zmáčkne celý hamburger, aby šťáva z masa spojila ostatní suroviny. Vychutnejte si ho a udělejte si výjimečně ještě jeden.

Vliv na testosteron:

Kvalitní mleté hovězí je výborným zdrojem karnitinu, který je spojen se zvýšenou produkcí androgenních receptorů a produkcí testosteronu. Takže lidé,

konzumující maso, mají zpravidla více testosteronu, než ti, kteří maso nejedí. **Slanina** je kvalitním zdrojem přírodního cholesterolu, který je prekurzorem při tvorbě testosteronu, a také zdrojem nasycených tuků. Všechny typy **cibule** obsahují quercetin a aliin, které mají pozitivní vliv na produkci testosteronu. **Modrý sýr** obsahuje probiotika, živé bakterie a enzymy, které mají pozitivní vliv na zvýšení testosteronu. **Žampióny** mají schopnost inhibovat (blokovat) enzym aromatázu, která přeměňuje molekuly testosteronu na estrogen. Tím přirozeně zvyšuje hladinu testosteronu ve Vašem těle.

Závěr:

Tento recept dokazuje, že hamburger nemusí být jen to „špatné“ jídlo, které koupíte v kdejakém fast foodu. Může být i plnohodnotným zdrojem kvalitních živin, které navíc nakopnou Váš testosteron na vrcholnou úroveň.

Masožravcova sekaná

4 osoby, příprava 15 minut, pečení 45 minut

Tento recept je z kuchařky pro masožravce od Michaela Symona. Velice jednoduchý recept na opravdu pořádně chlapeckou sekanou, která úžasně nastartuje produkci testosteronu ve Vašem těle.

Co k tomu budeme potřebovat:


- 1 lžíce másla
- 1 červená cibule, oloupaná a nakrájena na kousky
- 3 stroužky česneku, pomačkaného
- 0,7 kg mletého hovězího
- 0,7 kg pálivé vepřové klobásky nakrájené na malé kousky
- 2 lžičky drceného nebo čerstvého koriandru
- 2 vejce, rozšlehaná
- 1 šálek strouhanky
- špetka pepře
- špetka soli
- 2 lžičky olivového oleje

Příprava:

Přehřejeme si troubu na 190 °C. Rozpustíme máslo v malé pánvi, přidáme nadrobno nakrájenou červenou cibuli a česnek a lehce osmahneme do zlatova. Všechny přísady vložíme společně s cibulovou směsí do misky a pořádně promícháme rukama. Do pekáče položíme na dno pečící papír, vložíme 4 vytvořené bochánky ze sekané a nakonec pomažeme bílkem. Před pečením, podlijeme vodou. Pečeme v troubě 35 – 45 minut. Podáváme s kvalitní hořčicí, okurkami a chlebem.

Vliv na testosteron:

Hovězí a vepřové maso obsahuje spousty bílkovin a také nasycené mastné tuky, které mají pozitivní vliv na tvorbu testosteronu. **Vejsce** obsahují HDL cholesterol, který je tzv. „dobrý“ – srdci prospívající cholesterol a funguje jako prekurzor pro testosteron. Vejce jsou také obaleny v cholinu, který pomáhá Vašemu tělu při chelataci estrogenu. **Olivový olej** pomáhá při konverzi cholesterolu na testosteron. **Česnek** snižuje hladinu kortizolu v těle a tím pomáhá ke zvyšování hladiny testosteronu a také zvyšuje tvorbu oxidu dusnatého v krvi – tím přispívá k lepšímu prokrvení svalů a orgánů. Všechny typy **cibule** obsahují quercetin a aliin, které mají pozitivní vliv na produkci testosteronu. **Máslo** je dobrým zdrojem nasycených tuků, které zvyšují produkci testosteronu.

A close-up photograph of a white plate. In the foreground, there is a thick, creamy white dressing, likely yogurt-based, drizzled with olive oil and sprinkled with black pepper. In the background, there is a portion of bright green broccoli florets. The text is overlaid on the left side of the image.

Brokolicový salát s česnekovým jogurtem

2 porce, příprava 15 minut

Super jednoduchý recept na velice osvěžující a zároveň chutné jídlo, které můžete jíst jak samotné, tak jako přílohu k masu. Navíc s velice pozitivními účinky na Váš testosteron.

Co k tomu budeme potřebovat:

- 500 g brokolice
- extra panenský olivový olej
- 400 g bílého smetanového jogurtu (např. Choceňský)
- 2 – 3 stroužky česneku
- špetku soli
- špetku pepře

Příprava:

Dáme vařit vodu v hrnci. Mezitím co se voda vaří, si brokolici rozebereme na růžičky a omyjeme. Do vařící vody dáme sůl a 2 lžíce olivového oleje, sundáme z ohně. Brokolici vložíme do odstavené vody a lehce spaříme, cca 2 minuty, brokolice tak zachová krásnou zelenou barvu a veškeré živiny.

Připravíme si česnekový dressing: dobře promícháme hustý jogurt s prolisovanými stroužky česneku a lžící olivového oleje, osolíme a opeříme dle chuti.

Vliv na testosteron:

Brokolice je bohatá na vlákninu, hořčík a vitamín C. Brokolice také obsahuje látky, které pomáhají při

metabolismu estrogeneru. A čím méně je v našem těle místa pro estrogen, tím více zbyde pro testosteron.

Česnek snižuje hladinu kortizolu v těle a tím pomáhá ke zvyšování hladiny testosteronu a také zvyšuje tvorbu oxidu dusnatého v krvi – tím přispívá k lepšímu prokrvení svalů a orgánů. **Olivový olej** pomáhá při konverzi cholesterolu na testosteron.

Brokolice s kořeněnou smetanovou omáčkou

*1 až 2 porce,
příprava 15 minut, pečení 10 až 15 minut*

Velice jednoduchý recept na skvělé a zdravé jídlo, kterým brokolice bezpochyby je, s navíc skvělým účinkem na Váš testosteron.

Co k tomu budeme potřebovat:

- 1 kg brokolice
- 30 g másla
- 2 lžíce hladké mouky
- 1 větší cibule
- 130 g modrého sýru
- 250 ml smetany
- 250 ml masového vývaru
- špetka soli
- špetka pepře

Příprava:

S brokolice odstraníme košťál a rozdělíme ji na růžičky. V parním hrnci (pokud nemáte tak horké vodě) uvaříme brokolici do měkka. Propláchneme studenou vodou a necháme okapat. Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Rozehřejeme pánev, kterou pomažeme máslem a na pánvi osmažíme cibuli dozlatova. Přimícháme mouku, přilejeme vývar a uvaříme hustou omáčku. Přilejeme smetanu a za stálého míchání vaříme, až omáčka zhoustne. Omáčku osolíme, opepříme a přimícháme nastrohaný modrý sýr. Předehřejeme si troubu na 200 °C. Zapékací mísu vymažeme máslem, vložíme brokolici, přelejeme hustou omáčkou a necháme krátce zapéct.

Vliv na testosteron:

Brokolice je bohatá na vlákninu, hořčík a vitamín C. Brokolice také obsahuje látky, které pomáhají při metabolismu estrogenu. A čím méně je v našem těle místa pro estrogen, tím více zbyde pro testosteron.

Máslo je výborným zdrojem nasycených tuků, které jsou základem při produkci testosteronu. **Cibule** obsahuje quercetin a aliin, které mají pozitivní vliv na produkci testosteronu. **Modrý sýr** obsahuje probiotika, živé bakterie a enzymy, které mají pozitivní vliv na zvýšení testosteronu.

Závěr:

Brokolice je výtečná a zdravá zelenina podobná kvěťáku a získává u nás stále větší oblibu. Zkuste si ji připravit třeba právě s touto smetanovou omáčkou a uvidíte, že nejenom chutná, ale i skvěle zvedne Vaši hladinu testosteronu.

Máte ještě hlad?

Pokud Vás během dne přepadne hlad, dejte si jako svačinu hrst ořechů (vlašské ořechy, lískové oříšky, mandle, para ořechy) nebo kousek ovoce.

Nezapomeňte si však hlídat celkový denní příjem kalorií!

Bonus na závěr

Jako bonus pro Vás máme seznam potravin, kterým byste se měli obloukem vyhýbat. Jedná se o potraviny, které prokazatelně snižují hladinu testosteronu v těle.

Kterým potravinám se vyhýbat?

Tak tady je máme – 7 největších potravinových zabijáků Vašeho testosteronu. Takže až příště půjdete do obchodu na nákup, těmto potravinám se raději vyhněte obloukem!

1. Lněná semínka a výrobky z lněných semínek

Výrobky z lněných semínek se stávají čím dál více populární pro svůj vysoký obsah omega-3-mastných kyselin, což může být samo o sobě pozitivní důvod nárůstu jejich spotřeby.

Nicméně pokud jde o výhody či nevýhody u lněných semínek, jsem přesvědčen, že jste-li muž, určitě převažují negativní účinky na Vaše tělo nad těmi pozitivními.

Lněná semínka jsou totiž neuvěřitelně bohatá na sloučeniny, zvané lignany. Obsahují jich téměř 800x více než jiné potraviny.

V čem je tedy problém?

Takže: Lignany jsou nejenže vysoce estrogenní, ale existují také důkazy o tom, že snižují volnou a celkovou hladinu testosteronu, a zároveň potlačují tvorbu enzymu 5-A reduktázy, která převádí testosteron na jeho silnější formu dihydrotestosteron (DHT). Lignany pracují také tak, že zvyšují hladinu SHBG (sex hormone-binding globulin neboli sexuální hormon vázající globulin), který se váže na volné molekuly testosteronu a činí je neaktivní.

2. Lékořice

Nejsem si úplně jistý, jak moc populární je lékořice v ČR, ale v okolních evropských zemích jako Finsko či Dánsko se běžně používá jako přísada do tabáku, čajů, žvýkaček či jiných cukrovinek.

Ačkoli chutná úžasně (nebo to tak někomu může připadat) a některé alternativní medicíny považují lékořici za super-zdravou bylinu, má jeden velký problém.

Hlavní složka lékořice – kyselina glycyrrhiziová – která má za následek velice specifickou chuť lékořice, snižuje produkci testosteronu...

...a toto snížení, i když je reverzibilní (vratné), není zrovna malé.

Negativní účinky kyseliny glycyrrhizové na testosteron byly poprvé objeveny díky [studii](#), ve které vědci zkoumali účinky kyseliny glycyrrhizové na krysách a zjistili, že i velmi malé dávky této kyseliny byly schopné významným způsobem blokovat produkci testosteronu v Leidigových buňkách, prostřednictvím inhibice aktivity enzymu 17β -HSD, který je katalyzátorem produkce testosteronu.

O 11 let později byla provedena [studie na lidských subjektech](#), ve které byl zkoumán vliv lékořice na produkci testosteronu. Zdravým mužům byla podávána dávka 7 g/den lékořice prostřednictvím komerčně dostupných bonbónů (obsahující 0,5 g kyseliny glycyrrhizové). Během čtyř dnů, kdy studie probíhala, se u zkoumaných mužů snížila hladina testosteronu v průměru ze 740 ng/dcl na 484 ng/dcl.

Jinými slovy, během konzumace lékořicových bonbónů se u těchto mužů snížila hladina testosteronu na polovinu z původního množství.

Pozitivní zpráva je, že se jejich hladina testosteronu vrátila do normálu již 4 dny po skončení suplementace těmito bonbóny.

3. Polynenasycené mastné kyseliny (PUFA)

Většina olejů, používaná při vaření, jsou čisté rostlinné oleje neboli kapalné oleje získané z rostlinných zdrojů, které byly následně zpracovány různými způsoby.

Pro začátek – většina rostlinných olejů, určená pro vaření, jsou pěkné šmejdy, kvůli jejich nízkému kouřovému bodu (tzv. bodu přepálení – pozn. autora) a často používaným, různým způsobů rafinace (bělení, deionizace atd.), které mohou v oleji zanechat stopy síranů.

A i když nejsou tyto rostlinné oleje používány pro vaření, jsou doslova pohromou pro Vaši produkci testosteronu.

Zde je [velice dobře zpracovaná studie](#) z roku 1997, která jasně demonstruje některé vlivy různých typů živin na mužský organismus, jako:

- zvýšení celkového příjmu zdravých tuků, zvyšuje produkci testosteronu
- zvýšený příjem nasycených mastných kyselin (SAFA), zvyšuje hladinu testosteronu
- zvýšený příjem mononasycených mastných kyselin (MUFA), zvyšují hladinu testosteronu
- a zvýšený příjem polynenasycených mastných kyselin (PUFA), snižuje hladinu testosteronu

Téměř všechny rostlinné oleje (s výjimkou kokosového, palmového, avokádového a olivového oleje) obsahují polynenasycené mastné kyseliny (PUFA).

To, co dělá rostlinné oleje s vysokým obsahem polynenasycených mastných kyselin ještě horší, je fakt, že se mohou skládat také z obávané omega-6 mastné kyseliny.

A to z důvodu, že lidské tělo funguje lépe, je-li poměr omega-3 a omega-6 mastných kyselin někde mezi 1:1 a 1:2, což jsou poměry těchto kyselin v dobách paleolitu. V současné době se poměr omega-3 k omega-6 pohybuje okolo 1:16.

Pokud se poměr posouvá více směrem k omega-6 mastné kyselině, je lidský organismus náchylnější k oxidačnímu stresu, což může mít za následek vznik různých civilizačních chorob.

4. Máta, máta peprná, máta klasnatá

Existuje mnoho druhů máty – máta peprná, máta klasnatá a jejich hybridy. Jedno však mají společné – všechny mají negativní efekt na Vaši hladinu testosteronu.

Pro zjednodušení – zaměříme se na dva nejčastější typy máty, tedy mátu peprnou (*Mentha piperita*) a mátu klasnatou (*Mentha spicata*). Oba tyto druhy se používají pro kulinářské a výrobní potravinářské účely, ale můžeme je také nalézt v drogistickém zboží jako mýdla, šampóny, balzámy na rty a zubní pasty. Většina bylinných čajů rovněž obsahuje extrakty či části těchto rostlin.

A i když je máta velice žádaná pro svou typickou chuť a nezaměnitelnou vůni, s jejími účinky na testosteron už to tak slavné není.

Před 12 lety byla provedena [studie](#), ve které se zkoumaly účinky máty na hormonální aktivitu u samčích jedinců krys kmene Wistar.

Celkově bylo rozděleno 48 jedinců do těchto 4 skupin:

- 1. skupině byla podávána pouze pitná
- 2. skupině byl podáván čaj z obsahem 20g/l máty peprné
- 3. skupině byl podáván čaj s obsahem 20g/l máty kadeřavé
- 4. skupině byl podáván čaj s obsahem 40g/l máty kadeřavé

Výsledky této studie jsou velice zajímavé ve srovnání s referenční skupinou, které byla podávána pouze pitná voda. U skupiny, které byl podáván čaj s mátou peprnou, došlo ke snížení testosteronu o 23 %. Nicméně u skupiny, které byl podáván čaj s mátou kadeřavou, došlo k celkovému snížení testosteronu o propastných 51 % – a to už rozhodně není malé číslo.

Bohužel zatím nebyly provedeny žádné studie, týkající se vlivu máty na testosteron u mužů. Byl však prokázán negativní vliv máty na testosteron u žen. Podobně jako v případě lněných semen, byl vliv máty peprné zkoumán v souvislosti s potlačením růstu ochlupení v oblasti obličeje u žen (hirsutismus). Zjistilo se, že máta má silně anti-androgenní účinky.

Jelikož pravděpodobně nejste žena, bojující s hirsutismem, ani krysa rodu Wistar, prozatím neexistuje opravdu relevantní studie, která by popsala negativní vliv máty na testosteron u mužů. Ale díky těmto studiím, se můžeme domnívat, že to s vlivem máty na testosteron u mužů bude naprosto stejné, jako u žen anebo krys.

5. Alkohol

O účincích alkoholu na produkci testosteronu byl již na našem blogu napsán [samostatný článek](#).

Proto bych jen v krátkosti připomenul negativní účinky alkoholu na produkci testosteronu. U lidí, kteří konzumují alkohol ve velkém množství, dochází k výraznému poklesu hladiny testosteronu. Je prokázáno, že chroničtí alkoholici mají mnohem vyšší hladinu estrogenu a nižší hladinu testosteronu, než osoby, které alkohol nepijí, nebo si jen občas dají jednoho-dva panáky.

Takže pro shrnutí – alkohol má sice tendenci snižovat hladinu testosteronu a velké množství může působit jako jed, ale nemusíte mít zároveň strach, že jeden panák či 2 – 3 dcl vína z Vás hned udělají eunucha.

6. Sójové produkty

Existuje spousta rozporuplných názorů a témat ohledně konzumace sóji, a jedním z nich je také vliv těchto bobů na produkci testosteronu.

Vzhledem k vysokému obsahu fytoestrogenních isoflavonů (genistein, daidzein, glycitein) přítomných v sóji, se často říká, že sója může vyvolat v těle podobné účinky jako ženský pohlavní hormon – estrogen.

Kromě vysokého obsahu isoflavonů je sója považována za vysoce strumigenní látku, což znamená, že může

narušit produkci hormonu štítné žlázy. Potlačená činnost štítné žlázy je považována za jednu z hlavních příčin nízké hladiny testosteronu u mužů.

Sečteno podtrženo: Sója je hotová katastrofa pro produkci testosteronu ve Vašem těle (alespoň dle studií a na papíře).

7. Trans-tuky

Trans – tuky jsou běžným vedlejším produktem procesu, zvaný hydrogenace. Nebudu zde vysvětlovat proces hydrogenace, který se spíše hodí do nějakého impaktovaného časopisu, nicméně pro všechny normální, o svůj testosteron dbající jedince, je důležité jedno: Potraviny s vysokým podílem trans – tuků jsou většinou potraviny, obsahující ztužené či částečně ztužené rostlinné oleje:

- průmyslové rostlinné oleje a pokrmové tuky určené pro smažení a pečení
- margarín a ztužené rostlinné tuky
- potraviny z fast-foodu
- bramborové lupínky
- vdolky a koblihy
- sušenky, koláče, dorty a polevy

Ale proč jsou vlastně trans – tuky „špatné“ pro Vaše zdraví a produkci testosteronu?

Tak za prvé: Trans-tuky zvyšují riziko vzniku systémového zánětu, a také zvyšují riziko obezity. Nedávno

publikovaná studie, zabývající se tímto tématem, dospěla k závěru, že každé zvýšení o 2 % kalorií z trans –tuků bylo spojeno s 23% nárůstem rizika kardiovaskulárního onemocnění.

A za druhé: Trans-tuky obsahují velké množství polynasycených mastných kyselin (PUFA), o jejichž negativním vlivu na testosteron jsem již psal v tomto článku o několik odstavců výše. Ty také snižují množství tzv. „dobrého“ HDL cholesterolu, který je klíčovým stavebním prvkem při syntéze testosteronu. Vysoký příjem trans – mastných kyselin je také spojen se sníženou tvorbou spermií u mužů.

Závěr

Tak a máme hotovo.

Věříme, že Vám budou uvedené jídla chutnat a také jsme si jisti, že při jejich pravidelné konzumaci pocítíte všechny pozitivní znaky zvýšené hladiny testosteronu.

Pokud máte nějaké dotazy či náměty k našemu e-booku, dejte nám prosím vědět na email e-book@primulus.cz.

Pokud Vás téma zvyšování testosteronu zajímá, určitě navštivte náš blog www.primulus.cz/blog, kde pravidelně publikujeme články (nejen) na téma přirozeného zvyšování testosteronu.

Těšíme se na Vás zase příště.

S pozdravem
Tým **PRIMULUS**

www.primulus.cz

