



# LA VÉRITÉ SUR LA TESTOSTÉRONE

Découvrez les Secrets pour Booster  
votre Testostérone... Naturellement,  
Rapidement & Sainement



Par : Dr Richard Cohen, M.D. et  
Mike Geary, Spécialiste Diplômé en Nutrition

## Avertissement préalable

Les évaluations et les interprétations obtenues grâce à ce programme sont destinées uniquement à des fins d'information sur la santé hormonale et de présentation du bien-être général. En tant que tels, aucun résultat et interprétation n'est destiné au diagnostic, à la réduction, au traitement ou à la prévention d'aucune maladie. Et parce qu'il s'agit d'une présentation du bien-être et non un service médical, l'utilisateur reconnaît qu'il est entièrement responsable de tous les coûts connexes et qu'il n'y a pas d'assurance de remboursement.

Les évaluations obtenues à l'aide de ce programme ne sont ni un kit de test d'examen médical, ni un appareil. Ce sont seulement des documents de collecte pour des évaluations qui seront effectuées par un laboratoire clinique indépendant. Toute responsabilité d'échantillonnage et d'évaluation est de la responsabilité du laboratoire.

Nous ne pouvons pas être tenus pour responsables de fournir un diagnostic ou de recommander un traitement quels que soient les résultats. Étant donné que les résultats en-dehors de l'intervalle de référence hormonale peuvent indiquer une affection qui nécessite une attention médicale, c'est de la décision personnelle de l'utilisateur, s'il faut poursuivre des tests supplémentaires ou obtenir des conseils médicaux.

Les informations contenues dans ce programme sont ma propriété intellectuelle privée. Le lecteur peut pour son propre usage personnel utiliser mon matériel comme exemples pour l'aider dans sa situation particulière, mais il ne peut pas copier et distribuer mon matériel à qui que ce soit sans mon autorisation écrite préalable, ni peut tirer des gains économiques de mon matériel. J'ai mis mes meilleurs efforts dans la production d'échantillons, d'instruments éducatifs qui pourraient aider le lecteur dans sa situation particulière ; cependant, je ne peux pas garantir que toute information sera efficace dans sa situation particulière.

L'utilisateur de ce programme assume la responsabilité de tous les risques de blessure qui peuvent advenir et par la présente de dégager et libérer, acquit à jamais, Richard Cohen, M.D., Palladium Health LLC, leurs agents, employés et représentants, de toute responsabilité des dommages ou blessures pouvant résulter de l'interprétation des résultats ou de l'utilisation de l'information contenue dans ce programme. Si ces conditions ne sont pas acceptables, alors n'utilisez pas mon matériel.

Toute contestation de quelque partie de l'avis ou l'accord ci-dessus, ou de quelque partie de mes informations ou résultats présentés, ou de moi, doit être déposée devant les juges de la Cour constitutionnelle Civile du Comté de Deschutes, dans l'état de l'Orégon pour une décision sur le bien-fondé de ces contestations.

# Table des matières

Présentation du programme.....	7
Mode de fonctionnement du programme.....	8
Une amorce d'hormone.....	10
Loi d'équilibre des hormones masculines.....	13
Importance des ratios d'hormones masculines.....	20
En savoir plus : la production de testostérone.....	21
Évaluer la santé de vos hormones masculines.....	23
En savoir plus : avantages des évaluations hormonales salivaires.....	30
Atteindre une santé hormonale optimale.....	31
Guide de démarrage rapide.....	33
Le programme étape par étape.....	37
Première étape : arrêter de vous empoisonner.....	38
Les produits chimiques qui émasculent.....	47
Passer à l'action : éviter les xénoœstrogènes.....	51
Deuxième étape : mincir.....	55
Passer à l'action : réduire votre niveau d'œstrogènes.....	58
Troisième étape : adopter une alimentation améliorant la testostérone.....	60
Quatrième étape : entraîner votre cerveau.....	64
Cinquième étape : faites exploser votre libido.....	66
En savoir plus : la dopamine, le plaisir chimique.....	67
Sixième étape : intégrez une activité vigoureuse dans votre vie quotidienne.....	69
Relevez vos manches et passez à l'action.....	73
Septième étape : reposez-vous et récupérez.....	75

Huitième étape : aider votre santé avec des nutriments fondamentaux.....	77
Etape neuf : évaluer vos progrès.....	79
Etape dix : des formules hormonales favorables.....	81
Etape onze : affiner votre état nutritionnel.....	83
Passer à l'action : améliorer vos niveaux d'oxyde nitrique.....	85
Étape douze : identifier la cause sous-jacente de votre déséquilibre hormonal.....	94
Etape treize : enquêter.....	97
Etape quatorze : des soins médicaux appropriés.....	99
Etape quinze : en savoir plus.....	100



# Intro par Mike Geary

Myrtle Beach, Caroline du Sud, octobre 2014

Après avoir claqué un drive monstrueux de 280 mètres au milieu d'un par 4 et obtenu un tas de tapes viriles d'admiration de mes partenaires de jeu, je suis entré dans la voiture de golf avec mon pot Brian, un ami de longue date que je connais depuis plus de 20 ans et cela depuis le collège. Nous rattrapons le temps perdu et Brian me confiait qu'il avait récemment commencé une pharmacothérapie de testostérone.

Il m'expliquait qu'il avait le plus grand mal à se débarrasser de ses poignées d'amour et des graisses de son ventre, que son énergie et sa sexualité étaient au minimum, qu'il était stressé au travail, et que même son sommeil en souffrait depuis pas mal de temps. Il me disait que ça avait empiré progressivement chaque année et qu'il ne se sentait plus que la moitié de l'homme qu'il était il y a vingt ans.



J'ai dit quelque chose du style « arrête de me charrier, tu as seulement 40 ans ! Tu ne sais pas qu'une fois que tu commences à prendre ce genre de choses, tu nuis à ta production naturelle de testostérone, et que tu devras en prendre pour le reste de ta vie ? ». J'ai commencé par expliquer à Brian qu'il y a des DIZAINES de choses qu'il pouvait faire pour retrouver naturellement son taux de testostérone, de façon beaucoup plus sûre et bénéfiques pour sa santé, au lieu de potentiellement nuire à lui-même au fil du temps en prenant ces médicaments.

Je lui ai expliqué d'abord et avant tout, qu'il avait besoin de mieux gérer son stress, parce que le stress crée une cascade hormonale négative dans son corps avec l'augmentation de son taux de cortisol au détriment de son taux de testostérone. Je lui ai suggéré d'ajouter un peu de méditation à son quotidien, ce qui aurait le surprenant avantage de ramener sa testostérone à un niveau de jeunesse. Le Yoga pourrait être utile pour aider à mieux gérer le stress également. Qui aurait pensé que quelque chose qui est généralement considéré comme « peu viril » pourrait avoir ces gros avantages sur la virilité !

Qu'en est-il de son sommeil ? Eh bien, il s'avère que Brian dormait seulement 6 heures par nuit. Je lui ai expliqué que sur une étude que j'avais lu, il a été montré que les hommes qui dorment 8 heures par jour ont plus de testostérone que ceux qui dorment seulement 5-6 heures par jour. C'est le moment de donner la priorité au sommeil mon ami !

Je lui ai aussi expliqué qu'il devait aussi commencer à prêter attention à tous les produits chimiques œstrogéniques auxquels il est exposé. Ce qui comprend les produits chimiques dans les shampooings, les lotions, les plastiques, les gels à raser, les déodorants, le dentifrice, les filtres solaires chimiques, les produits de nettoyage domestiques et même les xœstrogènes et phytoestrogènes dans notre alimentation qui nuisent à la virilité. Il n'est pas réaliste de dire que nous pouvons complètement éviter tous ces produits chimiques, mais il est réaliste de faire de notre mieux pour les réduire au minimum et ne pas être exposé aux œstrogènes synthétiques. Ce livre électronique va vous expliquer ce qu'il faut absolument éviter et comment.

En premier temps j'ai expliqué à Brian qu'il pouvait augmenter son taux de testostérone par des formes CORRECTES d'exercices et minimiser les MAUVAIS types d'exercices. Brian est l'un de ces gars qui soulève rarement des poids et tend à favoriser les joggings comme forme d'exercice. Je lui ai expliqué qu'en fait le cardio de longue durée augmente des hormones comme le cortisol, que cela peut diminuer le niveau de testostérone si pratiqué pendant trop longtemps et trop souvent. D'autre part, soulever des poids modérément lourds mais qui représentent un défi, faire des formes intenses d'exercice comme le sprint et des exercices de poids corporel, peuvent faire grimper le niveau de testostérone, la combustion des graisses du ventre et des poignées d'amour, et rendre plus puissant et plus fort. Qui ne voudrait pas ça ?

Enfin, j'ai commencé à parler nutrition et de la façon dont ses choix alimentaires étaient en train de détruire ses niveaux de testostérone et augmenter ses niveaux d'œstrogène. Par exemple, prendre une bière ou deux, une fois ou deux par semaine n'est pas une grosse affaire, par contre 10 bières plusieurs soirs par semaine correspond à un grand nombre de phytoestrogènes ajoutés à son régime alimentaire, ce sont beaucoup de calories vides supplémentaires. Le lait de soja qu'il buvait ajoutait beaucoup de xœstrogènes et de phyto-œstrogènes à son système, rendant beaucoup plus difficile d'avoir un bon rapport testostérone/œstrogène. Nous avons aussi pointé du doigt ses excès de glucides et sa consommation pas assez importante de GRAISSES. Chaque homme a besoin de deux acides gras mono-insaturés et saturés (+ des oméga-3) pour produire assez de testostérone.

Il avait essayé de manger peu de matières grasses, et cela a tout simplement détruit ses niveaux de testostérone. Je lui ai donc dit d'oublier tous ces aliments faibles en matières grasses et de ne pas s'inquiéter de manger du beurre ou du steak, tant qu'ils proviennent d'animaux en bonne santé élevés en pâturage. Ajoutez une noisette de beurre SUR votre steak, c'est délicieux et excellent pour votre taux de testostérone ! Et ARRÊTEZ de jeter les jaunes d'œufs et seulement manger les blancs, ce sont les JAUNES qui fournissent de puissants nutriments et des graisses saines qui aident votre corps à augmenter votre taux de T, pas les blancs.

J'ai aussi mentionné à Brian qu'il y a des dizaines de nutriments uniques, d'herbes et autres substances naturelles qui aident à stimuler le niveau de testostérone et diminuer les hormones du stress ou d'œstrogène. Les herbes adaptogènes sont un exemple des substances qui peuvent réduire les hormones du stress et ainsi aider le niveau de testostérone.

Comme vous pouvez le constater, je vous ai indiqué une poignée de choses efficaces pour booster le taux de testostérone chez l'homme, ou bien réduire les hormones du stress ou les œstrogènes. Oui, et tout cela en faisant simplement certains changements nutritionnels, de nouveaux exercices, prendre certains suppléments, gérer votre exposition chimique œstrogénique et votre stress.

Le suite de ce livre sera consacrée à BEAUCOUP plus de détails sur tout cela, vous aider à devenir un homme fort, mince, sexuellement actif comme souhaité, avec plus d'énergie et de vigueur que vous ne pensiez possible en étant plus âgé.

Mon bon ami est quelqu'un en qui j'ai confiance pour mes propres conseils de santé, le Dr Rick Cohen, MD, vous guidera à travers le reste de ce manuel, avec quelques commentaires occasionnels de ma part. Ce que j'aime chez Rick, c'est qu'il a les compétences d'un médecin, mais avec plutôt une mentalité naturopathique. Rick comprend donc qu'il soit plus important de s'attaquer à la cause fondamentale de vos problèmes et les soigner naturellement, pas de prendre des médicaments pour aggraver encore plus la situation à long terme, et entraîner d'autres effets néfastes sur la santé.

Voici votre parcours pour devenir un homme meilleur !

Mike Geary  
Spécialiste Certifié en Nutrition  
Auteur de Meilleures Ventes en santé & Fitness  
Fondateur de [ToutsurlesAbdos.com](http://ToutsurlesAbdos.com)

# Présentation du Programme

Le programme est divisé en cinq parties.

## **Une amorce d'hormone**

Un examen concis des hormones mâles importantes et leurs ratios idéaux.

## **Evaluer votre santé hormonale**

Comment interpréter votre profil hormonal personnel et les résultats des hormones salivaires.

## **Le guide de démarrage rapide**

Une liste des étapes les plus importantes, que vous pouvez, et devez prendre pour maximiser votre virilité.

## **Les 15 étapes pour la restauration hormonale**

Un programme démontré, étape par étape, qui vous permettra d'optimiser votre santé physiologique et fonctionnelle.

## **Ressources du programme**

Liens vers des informations supplémentaires à propos d'une variété de produits et de thèmes clés.

# Mode de fonctionnement du programme

Félicitations pour avoir pris cet engagement d'améliorer votre propre santé et votre bien-être. Ce programme a été conçu pour vous fournir les connaissances fondamentales et pratiques de travail, dont vous aurez besoin pour réussir.

Vous pourriez dépenser des centaines d'heures et des milliers d'euros/dollars à tenter de trouver une solution à vos problèmes hormonaux et vos préoccupations. Mais grâce à ce programme, ça ne sera pas nécessaire !

Des années d'expérience et d'innombrables heures de recherches ont été condensées, distillées et écrites sur ces pages pour votre bénéfice. Lorsqu'elles sont combinées avec un peu d'initiative et de dévouement de votre part, ces informations peuvent conduire à des changements positifs et durables de votre santé hormonale et de la qualité générale de votre vie.

## Pour commencer voici ce que vous devez faire :

- Analysez l'ensemble du programme.
- Collectez vos échantillons de salive et envoyez-les au laboratoire (si vous n'avez pas déjà eu vos niveaux de testostérone et d'œstrogène testés récemment).
- Compléter votre **Profil Hormonal Personnel**.
- Réalisez l'une [des évaluations de l'hormone mâle](#) pour évaluer votre niveau hormonal de base.
- Allez à la section **Guide de Démarrage Rapide** et choisissez cinq étapes que vous pouvez faire tout de suite.
- Parcourez le programme plus soigneusement en attendant les résultats de votre salive.
- Évaluez vos résultats (*envoyé par courrier électronique dans les 7 jours ouvrables suivant la réception par le labo des USA*).
- Retournez à la section **Guide de Démarrage Rapide** et sélectionnez un autre ensemble d'actions à réaliser.
- Restez cohérent dans les étapes de mise en œuvre de vos actions et soyez patient avec votre progression.
- Continuez à réévaluer et affiner votre programme.

S'il vous plaît n'hésitez pas à nous contacter pour toutes questions, commentaires ou nous communiquer l'histoire de votre propre succès.

Portez-vous bien

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Rick Cohen' followed by a small 'M.D.' at the end.

Rick Cohen, M.D.

# Une amorce d'hormone

## Le problème de la testostérone

**Vous souvenez-vous avoir eu une quantité presque infinie d'énergie ?** Où est passée cette époque ? Plus que probablement, la testostérone qui était autrefois chargée de vous faire sentir plus vivant et plein d'énergie que jamais n'est plus tout à fait ce qu'elle était. A mesure que les hommes vieillissent, leur niveau de testostérone décline. Ce déclin entraîne une perte d'énergie physique, mentale et sexuelle.

*(Journal of Clinical Endo & Métabolisme ; Sept 2007) En vieillissant les hommes sont plus susceptibles d'éprouver des symptômes comme le manque de libido et la dysfonction érectile, résultat de la baisse des niveaux de testostérone. D'autres signes incluent les troubles du sommeil, les troubles de l'humeur, une léthargie ou une diminution des performances physiques.*

**Une partie de la réponse réside dans le calendrier de dame nature.** Peut-être, à un moment donné, un ajustement de la testostérone est-il nécessaire pour aider les hommes à canaliser leur énergie vers une éducation, une carrière et une famille. Cependant, un homme typique perdra de la testostérone à un taux alarmant de un à deux pour cent chaque année à partir de trente ans. Ainsi, un homme de 55 ans pourrait, littéralement, être la moitié de l'homme qu'il était à 30 ans !

*(Juin 2007) Des chercheurs de l'Université de Californie, du San Diego School of Medicine ont mené une étude sur le long terme impliquant 800 hommes. Cette étude c'est faites sur une période de 18 ans et a constaté que, chez ceux ayant un faible taux de testostérone, il y avait un risque plus élevé de 33 % de décès par rapport à ceux qui avaient des niveaux plus élevés.*

**Toutefois le processus de vieillissement naturel n'est qu'une des raisons de la perte de testostérone.** Des niveaux élevés de stress physique et mental, ainsi que les conséquences négatives du mode de vie moderne, en sont les principales causes. Des études très récentes indiquent que le niveau moyen de testostérone masculin est 25 % plus faible qu'en 1992. Le niveau d'œstrogène moyen chez l'homme a augmenté de manière alarmante de 40 % durant la même période de temps.

*(Journal of Clinical Endocrinology ; Nov 2006) Au cours des deux dernières décennies, les hommes ont fait un certain nombre de changements de style de vie majeurs, prenant une plus grande part dans l'entretien de leur logis,*

*consommant un tableau sans cesse grandissant de produits de soins de la peau, laissant même leurs emplois pour rester à la maison élever les enfants, tandis que leurs épouses bien rémunérées gagnent la pitance. Une étude publiée en ligne dans le Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism montre que les hommes d'aujourd'hui ont également changé à l'intérieur : avec des niveaux de testostérone nettement plus faibles que leurs homologues d'il y a 10 ou 20 ans.*

**Pourtant la grande majorité des hommes n'ont aucune idée de la raison pour laquelle ils se sentent si mal, ou comment changer cela.** La raison principale est que la plupart des hommes et leurs médecins ne sont pas toujours pleinement conscients des effets globaux. Ils ne savent pas à quel point de faibles niveaux de testostérone et autres hormones mâles sont importantes pour leur santé et leur bien-être.

*(AP News) - Un homme sur quatre souffre d'un faible taux de testostérone, alors que la plupart des hommes n'ont pas leurs hormones régulièrement évaluées. Et même lorsque les symptômes font surface, et bien ce sont le stress ou bien le processus normal de vieillissement qui sont systématiquement pointés du doigt.*

**Il y a de l'espoir !** Une étude médicale publiée récemment suggère que cette baisse de testostérone peut être évitée. Dans cette étude, les chercheurs ont évalué le taux de testostérone sérique d'environ 400 hommes de plus de 40 ans. Les chercheurs ont conclu que les niveaux de testostérone sont restés constants chez les hommes qui étaient en excellente santé. Découvrir et corriger la cause sous-jacente (ou causes) de votre carence hormonale ou de votre déséquilibre peut améliorer considérablement votre santé physique, mentale et sexuelle.

*(International Journal of Impotence Research ; Septembre 2007) Restaurer des taux de testostérone sains augmente les muscles et la force, mais aussi la graisse corporelle diminue au cours du vieillissement.*

**Mais il n'y a pas de « solution miracle ».** Le désir pour des résultats immédiats est ce qui pousse beaucoup d'hommes à chercher du côté des prohormones et/ou des thérapies d'équilibre hormonal sur ordonnance. Alors que l'utilisation de ces produits est parfois une nécessité (pour un âge avancé ou une maladie grave), ils ne font rien pour identifier ou agir sur les facteurs étiologiques d'une mauvaise santé hormonale. En fait, l'utilisation de ces produits peut conduire à des complications supplémentaires qui font simplement empirer les choses.



Comme avec la plupart des choses dans la vie, il faut du temps pour atteindre des résultats réels et durables. Malgré ce que les fabricants de nombreuses formules de supplément masculin veulent vous faire croire, il n'y a aucune solution miracle aux symptômes ou à une rapide remise en forme. Améliorer votre santé hormonale et vos performances physiques est un processus étape par étape, qui prend du temps et demande un engagement total pour une santé cellulaire solide. Utilisez ce programme comme votre guide de restauration de testostérone.

Mais tout d'abord, lisez la section suivante pour en savoir plus sur l'importance d'équilibrer vos hormones masculines.

# Loi d'équilibre des hormones masculines

## Des niveaux équilibrés d'hormones sont la clé pour la santé tout au long de la vie.

Vous avez probablement déjà entendu dire cela auparavant. Mais savez-vous vraiment ce que sont les hormones ? Ou pourquoi elles sont si importantes ? Nous allons répondre à ces questions, une fois pour toutes.

Les hormones sont un peu comme un système de défense militaire. Elles résident ou sont créées dans des glandes spécifiques (la caserne) comme les testicules, les glandes surrénales et la thyroïde. Là, elles attendent des messages de votre cerveau (le général), qui dirige leur transmission à vos cellules (les troupes) où une fonction spécifique est effectuée.



Puisque chaque messenger a un message spécifique et unique à transmettre (la testostérone, par exemple, contrôle la croissance et la réparation, les glandes surrénales contrôlent la glycémie et le stockage des graisses, la thyroïde régule l'énergie et le métabolisme) il est facile de voir que la bataille peut être facilement perdue lorsqu'existent des déséquilibres.

Pour une santé mentale, physique et sexuelle optimale, il est crucial d'avoir un équilibre jeune des hormones anaboliques (la testostérone) et cataboliques masculines (l'œstrogène et le cortisol). La testostérone, votre principale hormone anabolisante, fournit la vitalité juvénile. Elle est chargée de promouvoir la croissance et la récupération du corps au niveau cellulaire. Les principaux adversaires au travail contre la testostérone et ses propriétés anabolisantes sont l'œstrogène catabolique et le cortisol. Les hormones cataboliques sont essentielles pour la survie, mais peuvent être dommageables lorsque leurs niveaux sont devenus excessifs ou déséquilibrés.

Un taux d'œstrogènes mâle élevé va diminuer la quantité et l'activité de la testostérone et contribuer au gain de poids, à l'atrophie musculaire et une diminution de la libido. Un cortisol réduit ou excessif (l'hormone de combat ou de fuite) diminue la capacité de votre corps à produire de la testostérone. Des niveaux élevés de cortisol poussent le corps humain en mode de survie. Les niveaux de stockage de sucre et de graisse dans le sang augmentent tandis que diminuent la production d'énergie et la force musculaire.

Examinons chacune des hormones clés et les hormones mâles d'un peu plus près.

# Testostérone (T) : facteurs fondamentaux de la performance masculine

Des niveaux élevés de testostérone sont vitaux, ils font littéralement de vous un homme et vous gardent en bonne santé pendant toute votre vie. La perte de votre niveau de testostérone peut grandement diminuer votre énergie, votre force mentale et émotionnelle, mais aussi votre fonction sexuelle, contribuer à la fatigue, au vieillissement prématuré et à la maladie. Heureusement, votre niveau de testostérone et votre état général de bien-être sont sous votre contrôle !

**Le roi de la santé hormonale masculine est la testostérone.** Tandis que beaucoup d'hommes savent qu'un niveau élevé de testostérone est nécessaire pour la performance sexuelle, beaucoup moins se rendent compte qu'elle joue un rôle critique dans presque tous les aspects de leur vie.

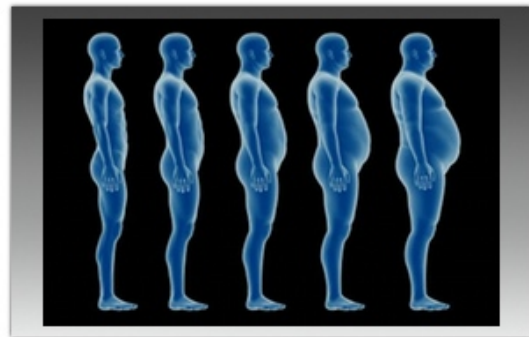
**Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi vous ne récupérez pas plus rapidement ou n'avez pas la même résistance que vous aviez lorsque vous étiez plus jeune ?** Sans un niveau optimal de testostérone, les muscles n'ont tout simplement pas la capacité de générer leur puissance maximale, se rétablir après un effort physique intense. Votre temps de réaction, de coordination et d'équilibre en souffrent aussi.

**L'âge n'a pas d'importance. Votre niveau de testostérone est ce qui détermine votre vitalité juvénile.** Alors que les niveaux de testostérone sont élevés chez la plupart des hommes à la fin de leur adolescence et de la vingtaine, ils commencent à décliner avec l'âge. La plupart des hommes (et leurs médecins) acceptent cela comme une conséquence naturelle du vieillissement. Et tandis que les niveaux de testostérone diminuent naturellement avec l'âge, on sait maintenant que 95 % de tous les déséquilibres et insuffisances hormonales ne sont pas causées par l'âge ou la maladie, mais par une mauvaise santé cellulaire. Les facteurs contributifs les plus importants sont les régimes contre-productifs et le mode de vie.

**Pensez à votre approvisionnement de testostérone comme s'il s'agissait d'un fonds d'investissement spécial.** Vous êtes génétiquement doté d'une certaine quantité de celle-ci dans votre jeunesse. Au fil du temps, vous faites des retraits réguliers et continuez jusqu'à ce qu'un jour la banque vous fasse remarquer que vos fonds sont faibles. Cet avis pourrait arriver sous forme de fatigue inexplicable, mauvaise récupération, gros gain de poids, perte musculaire, baisse de la libido, irritabilité, dépression et hypertension artérielle. Le vieillissement des athlètes professionnels commence souvent à se présenter par une réduction de la vitesse des pieds et des

mains, une récupération plus lente, une perte de temps de réaction et une diminution de l'acuité visuelle et l'équilibre.

En général, ces questions commencent à faire surface au **début de la trentaine**. Leur apparition peut être tout à fait soudaine et résulter d'un facteur de stress majeur, des blessures ou de maladies.



Si vous êtes comme la plupart des hommes, vous supposez simplement que la testostérone de votre compte d'épargne n'a aucune limite et ne peut pas être affectée par une alimentation malsaine, un manque chronique de sommeil ou le stress de la vie quotidienne, sans prendre en compte des nutriments de base tels que la vitamine D3, les acides gras oméga 3 ou les antioxydants. Vous n'avez eu aucun problème à faire des retraits réguliers, même si vous n'avez jamais eu la possibilité de faire des dépôts.

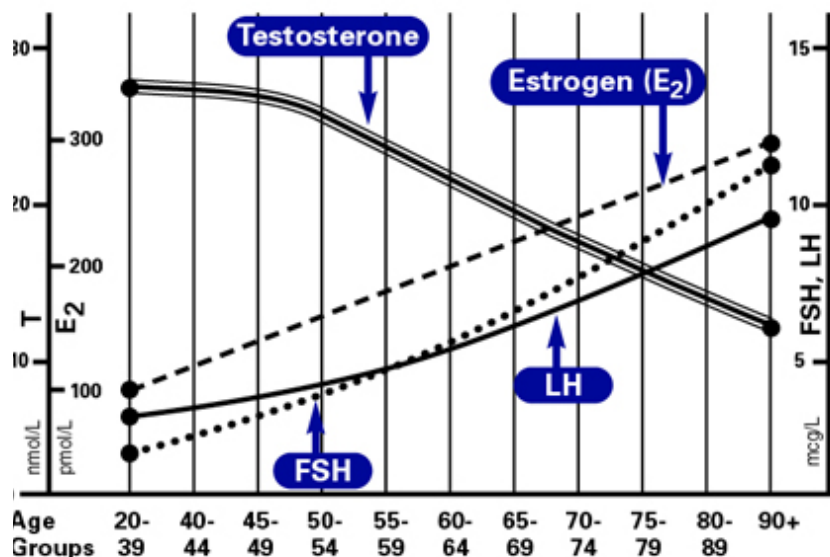
La tâche que vous devez accomplir maintenant est d'accepter la responsabilité de la gestion de votre compte bancaire hormonal avec la même attention minutieuse et ciblée que reçoit votre compte financier. Vous devez reconnaître que les niveaux d'hormones saines ne peuvent pas être obtenus grâce à des prêts à intérêts élevés (injections de testostérone et crèmes). Au contraire, vous devez apprendre à faire de meilleurs choix de placements (alimentation et mode de vie). En faisant cela, vous pouvez réapprovisionner votre compte hormonal et vivre au large en évitant les intérêts, pour le reste de votre vie !

## Œstrogène (O) : pas seulement pour les femmes !

Alors que les œstrogènes masculins sont importants, surtout pour une libido saine, les œstrogènes chroniquement élevés vont diminuer votre testostérone, augmenter votre masse adipeuse et préparer le terrain pour une variété de problèmes de santé graves.

La grande majorité des hommes sont surpris d'apprendre que l'œstrogène est présent dans leur corps et/ou que cette hormone « féminine » contribue positivement à leur santé au long terme et à leur bien-être. Les œstrogènes masculins sont naturellement produits en petites quantités comme un sous-produit du métabolisme ou de la conversion de la testostérone. A de faibles doses, l'œstrogène masculin est essentiel pour une solide libido, une fonction cérébrale optimale, un cœur en bonne santé et des os solides.

Malheureusement, les niveaux d'œstrogène masculins élevés peuvent conduire à la réduction de la masse musculaire ; à un excès de graisse corporelle, en particulier au niveau de la poitrine et autour de l'abdomen ; à la perte de cheveux et à une hypertrophie de la prostate. Le transport de plus de graisse viscérale et abdominale augmente grandement votre risque de développer un diabète, une maladie cardiaque et le cancer. Et si tout cela n'était pas assez mauvais, un niveau élevé d'œstrogène va interférer avec la capacité du corps à produire la testostérone. Cela va aussi diminuer les très importants taux de testostérone bioactive ou libre.



Les niveaux d'œstrogène augmentent à mesure qu'un homme vieillit

Le stress de la vie moderne, l'utilisation de médicaments et d'alcool, la consommation d'œstrogènes dans les aliments transformés et emballés (et même notre approvisionnement en eau), l'exposition aux contaminants environnementaux et les excès de graisse corporelle (qui stimulent encore plus la production d'œstrogènes) sont les raisons pour lesquelles beaucoup d'hommes d'âge moyen ont des niveaux d'œstrogènes plus élevés que la plupart des femmes d'âge mûr !

**Remarque :** il y a un certain nombre de types différents d'œstrogènes masculins. L'œstradiol est 80 fois plus puissant que toute autre forme ; par conséquent, c'est le plus régulièrement évalué.

## Le cortisol : l'hormone du stress

Le stress détruira votre testostérone et votre vitalité. Vous devez apprendre comment évaluer et gérer le stress de la vie quotidienne. Le stress est un aspect inévitable de la vie moderne. La plupart d'entre nous ont d'énormes quantités de stress, souvent plus que nous n'en avons conscience. Une grande partie de ce stress est constant et répétitif. L'entraînement athlétique et/ou de compétition peut également entraîner un niveau excessif de stress.

Le corps répond logiquement aux facteurs de stress en produisant une hormone de stress appelée cortisol (dans les glandes surrénales), qui permet à votre corps de s'adapter fonctionnellement. Le corps humain a été conçu pour s'adapter aux augmentations intermittentes, à court terme pour traiter les blessures, les maladies et problèmes potentiellement mortels. Le corps gère très mal le stress chronique sur le long terme, devenu une chose pratiquement normale, même intégrante de la vie quotidienne moderne.



Les niveaux de cortisol sont naturellement élevés le matin et moins pendant la nuit. Ce rythme hormonal vous permet d'être prêt pour les facteurs de stress de votre vie éveillée, tout en vous préparant au sommeil à la fin de la journée. **Un niveau de cortisol faible le matin causera une faible résilience et une fatigue, des niveaux élevés pendant la nuit nuiront au sommeil et à la récupération.**

Des niveaux chroniquement élevés de cortisol sont extrêmement cataboliques (destructeur) et sont une des principales causes de vieillissement accéléré. C'est la raison pour laquelle le stress fait vieillir. Une augmentation du rapport cortisol catabolique/testostérone anabolique est typiquement présent dans un corps vieillissant. Lorsque des taux de cortisol élevés sont présents chez une personne plus jeune, des symptômes de vieillissement prématuré apparaissent avec une acuité mentale réduite, une augmentation de la graisse abdominale, une diminution de la masse musculaire maigre, une diminution de l'immunité et une augmentation considérable des risques de maladies cardiaques, de diabète, de maladie d'Alzheimer et de cancer. Des niveaux bas de cortisol peuvent être tout aussi nocifs, contribuant à la récupération à l'effort

physique différée, l'anxiété, la dépression, le déséquilibre de la glycémie, la faiblesse et la fatigue.

Lorsqu'elles sont en excès, les hormones du stress (dont le cortisol) peuvent conduire à une prise de poids inexpliquée. Malgré un apport alimentaire approprié, l'organisme interprète le stress prolongé comme une menace de famine et commence à thésauriser les calories. Lorsqu'un mode de vie de stress élevé est associé à un régime alimentaire faible en graisse, riche en glucides, le résultat final est un puissant déséquilibre hormonal qui rend la prise de poids (ou l'incapacité de perdre du poids) inévitable.



# Importance des ratios d'hormones masculines

Comme discuté précédemment, un taux de testostérone élevé est anabolisant ; il est caractérisé par la jeunesse, la vitalité et une forte capacité de récupération. L'œstradiol et le cortisol élevés sont cataboliques ; ils sont caractérisés par le vieillissement, l'effondrement physique, une croissance et une récupération altérées. Nous allons jeter un coup d'œil à deux rapports importants de l'hormone masculine.

## Votre ratio masculin : le rapport testostérone/oestradiol (rapport T/E)

Votre ratio testostérone/oestradiol (rapport T/E) est un facteur crucial qui influence votre santé masculine et votre vitalité. En plus de déterminer votre niveau de testostérone de base, il est tout aussi important de connaître votre taux d'œstradiol. Les deux niveaux devraient être évalués conjointement et en permanence. Lorsque votre niveau de testostérone diminue, votre niveau d'œstradiol augmente, votre rapport T/E va donc diminuer. Un niveau élevé d'œstradiol peut être un obstacle sérieux à une santé optimale, même si votre niveau de testostérone est élevé.

Si vous voulez être performant, il est important de prendre des mesures de restauration et de rééquilibrage de votre système hormonal pour atteindre et maintenir un rapport testostérone salivaire œstradiol (T/E) de plus de 40:1.

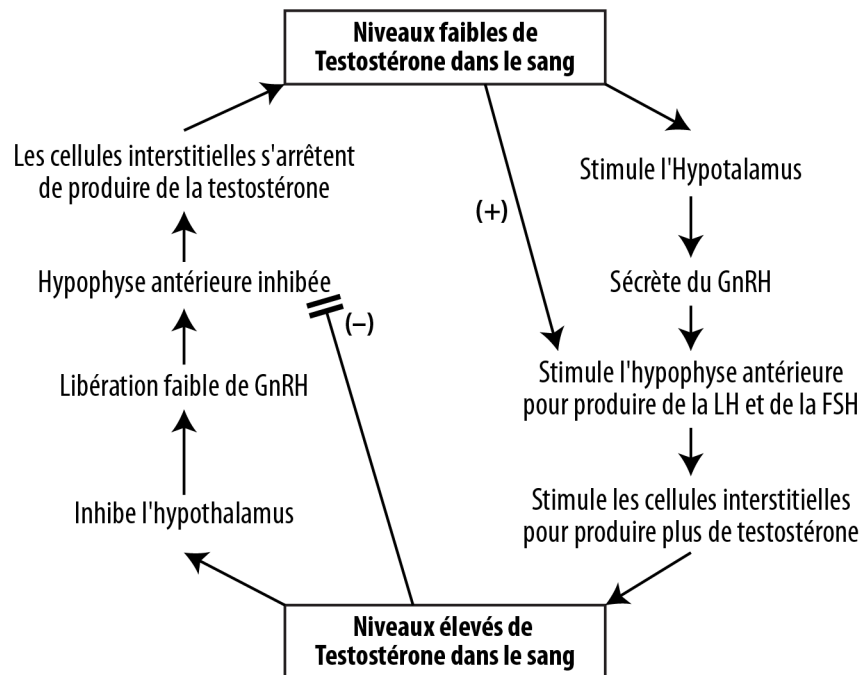
## Votre ratio force et récupération : le ratio testostérone/cortisol

Votre taux testostérone/cortisol (T/C) est un autre indicateur critique du vieillissement et de la performance. Que vous vous considériez comme un athlète d'un point de vue physique, mental ou sexuel, il sera difficile, voire impossible, d'atteindre des performances optimales sans un rapport positif anabolique/catabolique.

Et maintenant la bonne nouvelle : l'évaluation et le suivi de votre rapport T/C n'est pas une nécessité parce que lorsque vous prenez des mesures pour optimiser votre ratio T/E, vous optimiserez automatiquement aussi votre ratio T/C !

## En savoir plus : la production de testostérone

La production de testostérone est une complexe chaîne d'événements qui commence dans l'hypothalamus, la partie de votre cerveau qui est responsable d'un certain nombre de processus physiologiques de base tels que votre horloge interne et votre système nerveux végétatif. Vous pouvez visualiser l'hypothalamus comme le thermostat de la production de testostérone.



Tout au long de la journée, selon l'information qu'il reçoit de l'organisme, l'hypothalamus sécrète des impulsions contrôlées de gonadolibérine (GnRH) à la glande pituitaire lui signalant de libérer de l'hormone lutéinisante (LH). La LH remonte ensuite par le biais de la circulation sanguine aux testicules où elle stimule les cellules de Leydig, pour créer et libérer la testostérone.

Cette testostérone nouvellement créée remonte ensuite du sang à vos cellules, où elle se lie à un récepteur cellulaire. C'est cette liaison qui déclenche des actions chimiques dans la cellule et promeuvent le fonctionnement, la croissance et la récupération. Il est important de savoir que seulement un à trois pour cent de la testostérone qui est libérée par les testicules est effectivement bioactive et libre de stimuler les récepteurs de la cellule. La majorité de la testostérone est inactive car elle est liée à une protéine dans le sang, appelée globuline de liaison des hormones sexuelles (SHBG).

Le chemin de la testostérone ne s'arrête pas là. De la testostérone est métabolisée dans la prostate et les testicules en super testostérone appelée di-hydro-testostérone (DHT). La DHT est une version androgénique plus puissante de la testostérone qui se rend à vos cellules en stimulant la fonction et les caractéristiques sexuelles masculines. La testostérone restante est métabolisée dans le foie et les cellules adipeuses sous forme d'œstrogène. Tout en étant nécessaire à la libido et une santé optimale, l'œstrogène masculin a l'importante tâche de fournir une rétroaction négative à l'hypothalamus. Cela signifie que lorsque le taux d'œstradiol est élevé, le signal diminue, du coup la production de testostérone diminue.

Votre corps régule également votre testostérone en ajustant les niveaux de SHBG et donc ajuste la quantité de testostérone libre ou bioactive. La réduction du taux de testostérone et l'augmentation du niveau d'œstrogène favorisent l'augmentation de la SHBG. Donc même si vous avez beaucoup de testostérone, des niveaux élevés de SHBG entraîneront des niveaux de testostérone (libre/bioactive) bas. Inversement, vous pouvez avoir un taux de testostérone sérique total faible mais si votre SHBG l'est aussi vous pouvez avoir des niveaux relativement élevés de testostérone libre.

Les mêmes facteurs qui favorisent la santé globale des cellules, normaliseront les niveaux de SHBG et augmenteront la testostérone libre. Ceci comprend des quantités optimales de micronutriments d'aliments entiers, d'antioxydants, de vitamine D3, d'acides gras oméga 3, d'acides aminés et un régime avec un environnement sans toxine.

**Pourquoi la leçon de science ?** Il est important de savoir qu'il y a beaucoup de points le long de la chaîne physiologique de la testostérone (l'hypothalamus, l'hypophyse, les testicules, les protéines sanguines, les cellules ou/et le foie) qui peuvent être perturbés et affecter la production et l'activité de la testostérone. **C'est pourquoi vous ne pouvez pas juste ajouter plus de testostérone avec des injections, des pilules ou des crèmes.** Si vous faites cela, vous affectez négativement une partie de la chaîne hormonale.

Si le problème ne fait pas partie de la production dans les testicules, mais de l'excès de SHBG, un problème de récepteur cellulaire ou le métabolisme du foie, cela ne va pas résoudre le problème et peut en fait aggraver les choses ! **Lorsqu'on lui donne les outils appropriés, le corps humain a une puissante capacité à se guérir.** La meilleure façon de remédier à votre problème hormonal est de fournir à votre corps les bases physiologiques dont il a besoin pour fonctionner pleinement.

Vous trouverez plus de détails dans **Passer à l'action : qu'est-ce qui ne va pas avec votre testostérone ?**

# Évaluer la santé de vos hormones masculines

## Et la nécessité d'une solution complète.

Au cours des 50 dernières années, le gouvernement américain et l'establishment ont vigoureusement encouragé un régime faible en graisse, riche en glucides et des quantités illimitées d'activités aérobiques comme étant sains (ce n'est pas le cas). Peu ou aucune considération n'a été attribuée à arrêter le flux non seulement des aliments toxiques, mais aussi des poisons, des sous-produits industriels polluant l'environnement. En conséquence, la santé hormonale des américains s'est détériorée à un rythme alarmant.



Le nombre des spermatozoïdes a diminué de façon spectaculaire dans le monde entier au cours des 30 dernières années

Penchons-nous sur ce qui suit.

- Le niveau de testostérone **masculin moyen est 25 % plus faible** qu'il ne l'était il y a 20 ans.
- Le niveau moyen d'œstrogène **masculin est 40 % plus élevé** qu'il y a 20 ans.
- Le taux d'infertilité masculine monte en flèche et devrait doubler au cours des dix prochaines années.
- La diabésité (obésité + diabète) affecte plus de 1 milliard de personnes dans le monde entier, y compris 100 millions d'américains et 50 % des américains âgés de plus de 65 ans.

- Les statistiques indiquent par exemple que 4 décès sur 10 aux États-Unis peuvent être attribués à une maladie cardiaque. Le nombre devrait doubler au cours des 50 prochaines années.
- Le taux de dépression, de dysfonctionnement immunitaire, de maladies gastro-intestinales et de cancers sont tous en augmentation constante.

Alors que la médecine conventionnelle veut vous faire croire que toutes ces maladies sont indépendantes, ce qui est une œuvre de fiction créée par l'industrie pharmaceutique (et perpétuée par l'establishment médical) pour vendre plus de médicaments, la vérité est qu'elles partagent toutes une origine commune : notre mode de vie moderne. Ce sont les mauvais choix alimentaires et les carences en éléments nutritifs qui en résultent, stress, manque de sommeil, trop peu ou trop d'exercice, l'exposition aux produits chimiques toxiques et l'utilisation des médicaments sur ordonnance. Ils ont tous joué un rôle direct dans la chute de notre santé et de nos hormones.

**La faiblesse du taux de testostérone est souvent négligée.** Le système médical axé sur la maladie et les médicaments ne reconnaît et ne fournit que des thérapies réparatrices pour les 1 % des hommes qui souffrent d'hypogonadisme, des niveaux de testostérone extrêmement faibles. Et puisqu'il n'y a pas d'options pour les millions d'hommes souffrant d'une réduction légère à modérée de la testostérone et/ou de niveaux élevés d'œstradiol, il n'y a pas de traitement réparateur. Même si votre médecin était partant pour vous proposer un traitement, son plan de remplacement de la testostérone serait au mieux une solution insignifiante.

Parce que c'est une intervention artificielle, la thérapie conventionnelle de remplacement de la testostérone n'est souvent pas efficace. **Les traitements ne font rien pour résoudre les déséquilibres physiologiques sous-jacents ; leur seul but est simplement de masquer les symptômes.** Ils ne sont pas facilement utilisés par l'organisme, qui finira par devenir résistant à leurs effets escomptés, au fil du temps. Les remplacements classiques de testostérone sont soumis aux effets secondaires inévitables, le corps devient sensible aux déséquilibres et devient complètement incapable de produire sa propre testostérone.



Avant de décider de poursuivre un remplacement hormonal, demandez-vous : « est-ce que je veux vraiment dépendre des hormones artificielles pour le reste de ma vie ? ». Si ce n'est pas le cas, il est temps pour vous de prendre en charge votre propre santé hormonale. C'est vous qui décidez ! Laissez la maladie et les médicaments à ceux qui sont moins instruits (y compris la plupart du temps votre médecin) et optez pour une alternative de bon sens, un programme étape par étape 100 % naturel, scientifiquement prouvé et qui vous mènera bien au-delà de la gestion superficielle de vos symptômes.

**La première étape ?** Évaluez l'état actuel de votre santé hormonale. Gardez le contrôle et lisez la suite !

# Votre profil hormonal personnel

## La seule façon d'améliorer quelque chose est de le mesurer.

Les évaluations hormonales périodiques devraient faire partie de votre programme de soins personnels. En raison des changements hormonaux naturels qui se produisent au fil du temps, il serait sage de déterminer vos niveaux de base de testostérone et d'oestradiol, idéalement dans la vingtaine.

Des tests de suivi tous les deux ou trois ans sont recommandés, plus tôt si les symptômes liés à la réduction de testostérone font surface. Si les symptômes existent, il est important de réévaluer votre taux d'hormones tous les trois mois, jusqu'à ce que leur équilibre optimal soit rétabli. Continuez de vous évaluer sur une base annuelle, pour vous assurer que vous restez sur la bonne voie.

Dans ce programme, vous allez utiliser deux signes subjectifs (la façon dont vous vous sentez et performez) et des **signes objectifs** (votre ratio salivaire T/E d'hormones) pour déterminer votre base hormonale, ainsi que les progrès réalisés pour restaurer votre santé hormonale et votre bien-être.

Commençons.

## Pourriez-vous souffrir d'un faible taux de testostérone sans même le savoir ?

Arrêtez-vous un instant et demandez-vous comment vous vous sentez vraiment.

1. Vous sentez-vous comme si vous n'étiez tout simplement plus l'homme que vous étiez ?
2. Trouvez-vous que votre vie est réussie sans avoir aucune énergie pour réellement en profiter ?
3. Vous sentez-vous souvent déprimé, irritable ou démotivé ?
4. Vous sentez-vous souvent débordé de contraintes excessives ?
5. Avez-vous des difficultés de concentration ou à vous souvenir de certaines choses ?
6. Votre libido a-t-elle diminuée ?
7. Avez-vous des difficultés à avoir ou maintenir une érection ?
8. Vous sentez-vous souvent fatigué ?
9. Avez-vous un surplus de poids, en particulier autour de la section médiane ?

10. Avez-vous des difficultés à obtenir ou maintenir votre tonus musculaire ?
11. Ressentez-vous parfois que plus vous vous entraînez, moins vous vous sentez bien ?
12. Avez-vous des difficultés à dormir ou vous endormir après le dîner ?
13. Fumez-vous, buvez-vous ou prenez-vous régulièrement des médicaments ?

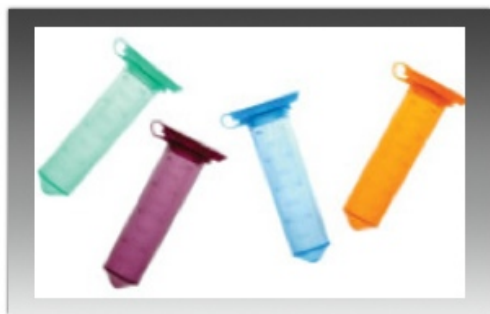
Si vous avez répondu « oui » à plus de deux des questions ci-dessus, vous avez très probablement un déséquilibre hormonal. **Aussi ne laissez personne vous convaincre que c'est normal, ou que c'est un effet « naturel » du vieillissement.**

Pour plus de détails sur votre état hormonal, complétez votre **profil hormonal personnel**. Cette enquête exhaustive est une partie très importante du programme. En utilisant le **Profil Hormonal Personnel** toutes les deux semaines pour suivre vos progrès, vous serez en mesure d'évaluer avec précision les éléments que vous avez améliorés, ainsi que ceux qui nécessitent plus de temps ou une attention supplémentaire.

Ceci est important car une fois que les hommes commencent un programme de restauration hormonale, beaucoup oublient vite comment ils se sentaient auparavant. Utilisez le questionnaire comme un outil de mesure qui vous fournira des informations plus objectives, plus quantifiables, pour évaluer vos progrès reconstituants personnels.

## Votre rapport d'hormones salivaires T/E

Les faits sont que, vous n'êtes plus l'homme impénétrable que vous étiez à la vingtaine. D'ailleurs aucun d'entre nous ne le sont plus.



Savez-vous à quel point votre santé hormonale est compromise ? Pour le savoir il suffit d'un simple échantillon de votre salive pour le savoir facilement et avec précision. Nul besoin d'un médecin, d'aucun rendez-vous, d'aucune visite en laboratoire, pas d'aiguille ! Vous pouvez collecter votre échantillon et recevoir vos résultats dans le

confort et la commodité de votre propre maison. [Commande de kit d'évaluation hormonale salivaire ici](#) (en anglais) à moins que vous n'ayez récemment eu des tests hormonaux effectués par votre médecin.



Pour des résultats plus précis, veuillez lire et suivre attentivement les instructions contenues dans le kit d'évaluation des hormones salivaires, c'est le meilleur moyen de mesurer vos concentrations sans avoir besoin de rendez-vous chez votre médecin et de visites en laboratoire. Faites cette évaluation avant de commencer le programme (ou demandez un bilan sanguin hormonal complet à votre médecin si vous résidez en France), et ensuite tous les trois ou quatre mois jusqu'à ce que vous ayez obtenu des niveaux hormonaux optimaux, ou que vous ayez atteint une note parfaite sur votre profil hormonal personnel, que vous soyez 100 % satisfait de votre aspect et de la façon dont vous vous sentez.

## Evaluation de vos résultats

Comparer les résultats de votre évaluation salivaires d'hormones aux plages ci-dessous :

Testostérone (pg/ml)	Estradiol (pg/ml)	T/E
<b>Optimale &gt; 80</b> Limite : 55-80 Faible : 35-55 <b>Déficiente &lt; 35</b>	<b>Elevé &gt; 2.0</b> Normal : 1-2 Déficience possible < 1	<b>Ratio Optimal &gt; 40</b> Limite : 30-40 Faible : 20-30 Déficient < 20

## Le rapport T/E

Très simplement, le rapport testostérone/oestradiol présent dans votre salive doit être supérieur à 40/1 ou quarante unités de testostérone pour une unité d'oestrogène. Toutes autres choses étant égales par ailleurs, plus haut est votre ratio T/E, plus vous vous sentirez et vous aurez un aspect viril. Plus vous vous éloignez du ratio 35:1 (surtout si votre taux d'oestradiol est élevé), plus vous allez rencontrer des problèmes liés à la testostérone comme une faible libido, des problèmes d'érection et/ou le maintien d'une érection, un excès de graisse abdominale, de la fatigue, une perte de motivation et d'ambition, une mauvaise mémoire et des déséquilibres de l'humeur.

**Bien que le ration T/E soit important, ne restez pas focalisé sur les chiffres.** Il est préférable de penser à votre ratio T/E moins comme un nombre qui doit être corrigé, mais plus comme un indicateur de votre quotient de vitalité global. Pensez-y plus comme un voyant de signalisation sur le tableau de bord de votre voiture avec un problème nécessitant un examen plus approfondi. Alors que vous devriez viser à atteindre et à maintenir un rapport T/E optimal, les variables les plus importantes sur

lesquelles se concentrer sont votre apparence, la façon dont vous vous sentez et agissez. La véritable preuve résidera dans les améliorations qualitatives indiquées par les résultats de votre [profil hormonal personnel](#).

Le fait est, que vos besoins hormonaux sont tout à fait uniques. Cela signifie que vous pouvez être tout à fait bien avec un rapport T/E de 30:1 alors qu'un autre homme peut avoir besoin d'un rapport T/E de 50:1 pour des performances et une santé optimales. En outre, plus vos cellules sont saines, plus leurs récepteurs deviendront sensibles et moins vous aurez besoin de testostérone. Parfois, si vos cellules ne sont pas très saines, aucune quantité de testostérone ne permettra d'obtenir le résultat désiré. C'est pourquoi les crèmes de testostérone et les injections sont aussi inefficaces fonctionnellement, même lorsque les taux d'hormones optimaux sont restaurés.



**Prenez une  
DÉCISION  
Immédiate !**

#### **Testostérone < 35 pg/ml.**

Il s'agit d'un signe d'une carence en testostérone. Cela indique soit des niveaux très élevés de SHBG ou un problème de production de testostérone. Si votre taux d'œstradiol est dans la fourchette normale, vous demanderez une évaluation médicale pour écarter tout problème pathologique comme celui d'une tumeur hypophysaire, la varicocèle, un traumatisme ou un autre état pathologique. Si votre taux d'œstradiol est élevé, vous pouvez le

régler en commençant par voir si une réduction entraînerait une augmentation de votre testostérone.



**Prenez une  
DÉCISION  
Immédiate !**

#### **Œstradiol > 2,0 pg/ml.**

Il s'agit d'un signe d'excès d'œstrogènes. Plus votre niveau de testostérone est bas, plus ce problème devient important. Même si votre niveau de testostérone est dans une fourchette saine, un niveau élevé d'œstradiol contribuera à l'apparition d'une variété de carences et de déséquilibres à long terme. Il est essentiel de maintenir votre niveau d'œstradiol en ordre et sous contrôle.

**Prêt pour l'entretien de votre moteur ? Continuez la lecture.**

## En savoir plus : avantages des évaluations hormonales salivaires

Les évaluations hormonales salivaires vous offrent le meilleur moyen de surveiller votre santé hormonale de façon simple, précise et peu coûteuse. De nombreuses études ont montré qu'elles étaient fiables pour évaluer la santé hormonale de l'homme.

*(Endocrinologie clinique : Nov 2007) La testostérone salivaire est un marqueur fiable et sans danger de la biodisponibilité de la testostérone. Les résultats de cette étude appuient l'inclusion d'un marqueur bio comme approche non invasive dans l'évaluation de l'état hormonal.*

### Il y a un certain nombre d'avantages aux évaluations hormonales salivaires.

Parce que le processus de collecte est simple et indolore, il est assez facile de recueillir de multiples échantillons pour évaluer votre taux d'hormones tout au long d'une journée classique. Ceci est important car les niveaux de testostérone de l'homme peuvent être jusqu'à 40 % plus élevés dans la matinée qu'ils ne le sont pendant la nuit (la raison physiologique de votre érection matinale) et les niveaux varient constamment tout au long de la journée. En effectuant plusieurs prélèvements d'échantillons au cours de la journée, on améliore la précision.

**Le test hormonal salivaire** coûte peu et est efficace. Non seulement il est moins cher, puisque le prélèvement peut être fait à domicile, mais en plus les résultats sont fournis par courrier électronique, il n'y a pas de paiements supplémentaires ou de temps d'attente, ce qui est la norme pour la plupart des visites chez un médecin. Il suffit de recueillir vos échantillons dans un tube approprié et de l'envoyer directement au laboratoire. Les échantillons salivaires sont intrinsèquement stables et peuvent être envoyés par courrier ordinaire.

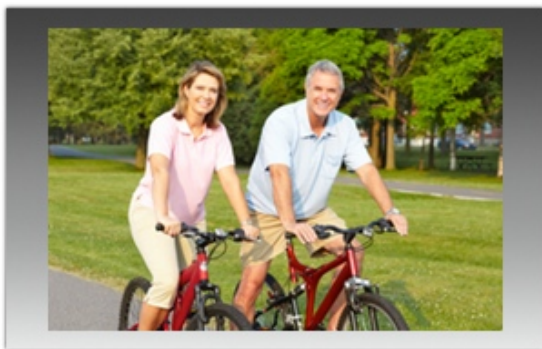
Peut-être plus important encore, il est essentiel de comprendre que les hormones inactives fixées au sang ne se filtrent pas dans la salive. Par conséquent, l'évaluation des hormones salivaires fournit l'instantané physiologique le plus exact de l'activité fonctionnelle et de l'activité hormonale de votre corps. Les évaluations salivaires mesurent les hormones bio-disponibles ou libres très importantes, et celles qui sont effectivement livrées et qui agissent sur les sites de récepteurs cellulaires.

[Vous pouvez commander vos évaluations salivaires rapidement et facilement ici](#) pour économiser une visite chez le médecin. (anglais)

**L'évaluation du sérum**, fournit en revanche uniquement une mesure de la testostérone totale. Comme un compte de la testostérone totale inclut les formes libres et liées de la testostérone, les résultats finaux peuvent être trompeurs. Comme vous vous en souvenez peut-être, seulement un à trois pour cent de la testostérone dans le sang est réellement bio-disponible ou susceptible d'être utilisée par l'organisme. Les autres 97 à 99 % sont inactifs ; cela est lié aux protéines circulantes et incapables de se lier avec les récepteurs cellulaires. Pour cette raison, beaucoup d'hommes qui souffrent de faible taux de testostérone peuvent avoir des niveaux relativement normaux de testostérone total. C'est pourquoi et même avec un fort taux de SHBG « Sex Hormone Binding Globuline » (ou autre niveau hormonal), leur testostérone circulante peut être épuisée.

Ceci dit, si votre niveau de testostérone (salivaire) libre est faible (inférieur à 30 pg/ml), vous devriez considérer d'ajouter une évaluation complète (sérum) à votre plan d'évaluation hormonal. Puisqu'un niveau faible de testostérone libre et lié indiquera que votre problème a pour origine la production, la cause se trouve soit dans le cerveau (signalisation dévoyée de l'hypothalamus ou de la glande pituitaire), soit dans les testicules (où est fabriquée la testostérone).

## Atteindre une santé hormonale optimale



Vous devriez savoir maintenant que votre niveau de testostérone est inextricablement lié à votre état de santé général, votre longévité et votre vitalité. Que l'ensemble de votre chaîne hormonale est aussi solide que son maillon le plus faible. Une des choses les plus importantes et que ce programme peut faire pour vous, c'est de vous fournir les connaissances et la direction dont vous avez

besoin pour identifier et renforcer vos maillons faibles hormonaux. Beaucoup des décisions les plus simples que vous prenez consciemment et inconsciemment chaque jour, peuvent avoir un effet puissant sur le renforcement ou l'affaiblissement de votre système hormonal masculin.

Le **Guide de Démarrage Rapide** de la page suivante vous donnera une série de mesures que vous pouvez prendre pour maximiser votre santé cellulaire et restaurer votre santé hormonale. La plupart des étapes ne requièrent aucune véritable

explication. (Veuillez imprimer le guide pour faciliter sa consultation). Des détails sur ces mesures et bien plus encore sont fournis dans le **Programme Etape par Etape**.

Tandis que de nombreuses recommandations peuvent nécessiter des changements d'habitude, aucune ne devrait être trop éprouvante. Mais n'essayez pas d'y remédier en même temps. Choisissez quelques-unes des plus faciles pour commencer. Relevez le défi en vous attaquant à une ou deux de plus, après une période d'adaptation initiale à intervalles réguliers.

Gardez à l'esprit que ce n'est pas une course. Atteindre une santé hormonale optimale est un processus progressif qui prendra du temps. Sachez que chaque étape que vous faites aura un effet cumulé sur votre santé, et le long terme. Vous allez commencer à paraître, vous sentir et chaque jour un peu mieux performer, à mesure que vous commencez à prendre en charge votre santé hormonale une fois pour toutes. Au moment où vous avez atteint la fin de votre liste de point d'action (que ce soit dans les six semaines, six mois ou même six ans) votre vie sera changée pour le meilleur.

N'oubliez pas qu'il n'y a pas de solution miracle ou de porte de sortie facile. Comme le dit le proverbe « Rome ne s'est pas fait en un jour ». Maintenez le cap et continuez à suivre le programme. Soyez patient avec vous-même et avec votre corps ; donnez-lui le temps de s'adapter et de réagir aux changements bienfaisants pour la santé que vous implémentez. Lorsque vous atteignez la ligne d'arrivée, voici une liste partielle des choses auxquelles vous pouvez vous attendre :

- Amélioration des performances athlétiques
- Amélioration du temps de récupération, moins de douleurs articulaires, raideur et muscle douloureux
- Augmentation de la masse maigre musculaire et diminution des corps gras
- Amélioration de la libido et de la fonction sexuelle
- Sensation d'être plus calme, plus résistant à la tension et plus positif sur votre vie

**Bref rappel** : l'objectif du programme est la santé cellulaire optimale, l'exigence essentielle pour une virilité maximale.

# Guide de démarrage rapide

## Dormez et récupérez totalement.

\*Dormez huit solides heures de sommeil chaque nuit en évitant toutes sources de lumière (même celle de votre réveil) pour créer l'obscurité totale.

\*Désactivez tous les composants électroniques une heure avant le coucher.

\*Prenez lentement dix profondes respirations par le nez deux fois par jour. Inspirez en comptant jusqu'à six, bloquez en comptant jusqu'à quatre, expirez en comptant jusqu'à huit.

\*Levez-vous de votre fauteuil au moins une fois toutes les heures pendant la journée.

\*Marchez pieds nus sur l'herbe ou le sable. Ceci est connu comme « reconnexion vitale à la terre » et devient de plus en plus populaire pour ses bienfaits pour la santé.

\*Allongez-vous au soleil pendant 15 minutes sans protection solaire, avec vos jambes, bras et torse exposés. C'est important pour votre taux de vitamine D, ce qui affecte également et directement votre testostérone et autres hormones.

## Évitez les toxines.

\*Remplacez vos articles de toilette conventionnels avec des versions organiques et sans parabens.

\*Mangez uniquement des versions bios de vos aliments de « première nécessité ».

\*Évitez strictement de manger du soja et tous autres produits OGM, notamment le maïs, le soja et le colza.

\*Évitez l'alcool fort, autant que possible.

\*Limitez votre consommation de vin et/ou de bière à quatre verres par semaine, et pas plus de deux fois par jour.

\*Gardez votre téléphone portable sous tension hors de votre poche de pantalon. Si vous n'avez pas entendu les dernières nouvelles, avoir un téléphone portable niché à

côté de vos testicules peut diminuer votre taux de T et votre nombre de spermatozoïdes, lisez cet article pour en savoir plus :

<https://toutsurlesabdos.com/telephone-portable-et-dommages-virilite.html>

\*Portez des caleçons boxer, pas des slips, pour éliminer toute compression autour de vos testicules, et pour qu'ils ne soient pas surchauffés en étant tirillés trop près de votre corps pendant trop longtemps.

## **Pratiquez le plaisir.**

\*Ayez des rapports sexuels au moins deux fois par semaine.

## **Déplacez-vous comme vos ancêtres primitifs, soulevez des choses lourdes, allez vite, ou marchez lentement**

\*Effectuez au moins quatre minutes d'intervalles cardiovasculaires de haute intensité, deux fois par semaine.

\*Effectuez au moins quatre minutes de squats de haute intensité ou de tractions deux fois par semaine.

\*Dans une salle de musculation, soulevez des poids plus lourds et moins longtemps en règle générale. Choisissez un poids qui soit un défi pour vous et faites 3 à 8 répétitions par série. Cela influe bien plus sur votre production de testostérone, que de soulever un poids avec 20 répétitions.

\*Faites une promenade, une randonnée, une baignade ou une balade à vélo plus longue et plus facile, quelques fois par semaine.

\*Limitez tout entraînement cardiovasculaire d'intensité moyenne de moins de 30 minutes à deux fois par semaine. Faites du jogging ou du vélo pendant des heures en une seule fois peut être mauvais pour votre équilibre hormonal, notamment vos niveaux de T.

**Note de Mike :** *la marche ou le sprint sont tous deux mieux pour vos hormones que le jogging. Au lieu de faire du jogging, je préfère faire du sprint tous azimuts à l'air libre sur un terrain de football deux fois par semaine. J'aime aussi faire une randonnée occasionnelle dans les bois ou sur une montagne plusieurs fois par semaine. Tous*

*deux sont à la fois bénéfiques pour vos hormones, alors qu'un long jogging de moyenne intensité fait plus de mal que de bien, à la fois pour vos hormones et vos articulations.*

*Pour les personnes qui sont en assez bonne santé pour faire du « sprint » (ce qui signifie du sprint à 100 % d'intensité, ou courir aussi vite que vous le pouvez à travers champ), de nombreuses recherches démontrent une amélioration de l'hormone de croissance et de la testostérone en faisant cet exercice de sprint plusieurs fois par semaine. Je pense que les résultats du sprint sur la composition corporelle peuvent être clairement vus en observant les athlètes de sprint vs les athlètes d'endurance. Après tout, je suis sûr que vous avez remarqué que les sprinters de classe mondiale sont BIEN PLUS costauds que les maigres marathonien(ne)s !*

## **Défiez votre dopamine.**

\*Trouvez quelque chose que vous aimez faire et faites-le presque tous les jours (même si c'est seulement pour 15 minutes).

\*Prenez des risques excitants en toute sécurité sur une base régulière.

\*Participez à un sport, jouez à un jeu, ou acceptez un nouveau défi.

## **Nourrissez votre corps.**

\*Remplacez votre multivitaminé synthétique avec un concentré d'aliments entiers biologiques.

\*Prenez 20 minutes de soleil en milieu de journée et/ou prenez 4000 UI de vitamine D3 chaque jour.

\*Prenez 2400 mg d'EPA/DHA, d'une source de triglycérides d'huile de poisson pur.

\*Prenez quotidiennement une « boisson énergétique » (la recette est dans la section du programme complet).

\*Prenez une cuillère à soupe d'huile de noix de coco et une cuillère à soupe d'huile d'olive chaque jour.



## **Devenez mince en mangeant de la vraie nourriture.**

\*Éliminez tous les sucres transformés ou édulcorants artificiels, y compris le sirop de maïs, le fructose ou le jus de fruits.

\*Arrêtez de manger du blé.

\*Mangez du brocoli, du chou, du chou-fleur, des choux de Bruxelles, et/ou des champignons de Paris tous les jours. Des études scientifiques montrent que tous ces supers aliments peuvent aider vos niveaux de T, aider à réduire les œstrogènes ou les deux, ce qui est bénéfique pour votre corps.

\*Mangez des betteraves, du chou frisé, de la blette, des épinards, des grenades, des myrtilles, et/ou du chocolat noir (plus de 75 %) chaque jour. Ceux-ci contiennent des antioxydants puissants et sont aussi bons pour vos niveaux d'oxyde nitrique.

# Le programme étape par étape

Alors que le programme de démarrage rapide vous fournit les principales étapes d'action, utilisez le programme Etape par Etape suivante, y compris la section additionnelle **En savoir plus** et **agissez** pour traiter globalement votre santé cellulaire et les besoins d'hormones masculines.

Etape 1 : arrêter de vous empoisonner

Etape 2 : mincir

Etape 3 : adopter une alimentation améliorant la testostérone

Etape 4 : entraîner votre cerveau !

Etape 5 : faites exploser votre libido

Etape 6 : intégrez une activité vigoureuse dans votre vie quotidienne

Etape 7 : reposez-vous et récupérez

Etape 8 : aider votre santé avec des nutriments fondamentaux

Etape 9 : évaluer vos progrès

Etape 10 : des formules hormonales favorables

Etape 11 : affiner votre état nutritionnel

Etape 12 : identifier la cause sous-jacente de votre déséquilibre hormonal

Etape 13 : enquêter

Etape 14 : des soins médicaux appropriés

Etape 15 : en savoir plus

## Première étape : arrêter de vous empoisonner

Bien qu'il soit impossible de vous protéger contre toutes les toxines environnementales auxquelles vous êtes exposé, vous pouvez réduire considérablement leurs effets néfastes en faisant des choix qui réduiront leur agression toxique. Prenez l'engagement de contrôler les choses que vous pouvez. Vos cellules et vos hormones vous en seront reconnaissantes.



### ***Modérez votre consommation d'alcool.***

Si vous voulez maximiser votre production de testostérone, perdre de la graisse et gagner du muscle, réduisez votre consommation d'alcool. La consommation régulière en excès d'alcool réduira directement votre rapport T/E en inhibant la production de testostérone testiculaire, l'augmentation de la production d'œstrogènes, et réduira la capacité de votre foie à éliminer ces œstrogènes excessifs. En outre, la consommation chronique d'alcool conduit à l'épuisement du zinc, qui peut encore abaisser votre taux de testostérone.

Minimiser l'alcool fort et limiter votre consommation à de la bière ou du vin, quatre verres par semaine avec pas plus de deux prises par jour. Si vous avez des niveaux élevés d'œstrogènes et de la graisse sur le ventre en excès, vous devriez envisager d'éliminer complètement l'alcool pendant un certain temps, jusqu'à ce que ces deux facteurs de complication soient sous contrôle.

### ***Minimisez votre exposition aux œstrogènes environnementaux.***

Les articles de soins personnels classiques sont remplis de perturbateurs endocriniens et toxiques néfastes pour la reproduction.

Supprimez les produits toxiques de soins pour vos cheveux et votre corps, remplacez-les par des alternatives organiques sans produits chimiques. En outre, vous devriez éviter les produits de soins dentaires qui contiennent du fluorure ; cesser d'utiliser et de vous exposer aux pesticides (choisissez des aliments biologiques chaque fois que possible) et aux produits chimiques œstrogéniques qui s'infiltrant dans votre nourriture à

travers des bouteilles en plastique, des récipients de stockage et des boîtes recouvertes de Bisphénol A.

### ***Réduisez votre consommation d'aliments transformés.***

Régler finement votre régime alimentaire pour une santé cellulaire optimale peut faire une différence significative sur votre apparence, la façon dont vous vous sentez et performez. Malheureusement, la qualité de notre approvisionnement alimentaire est pauvre et dans un état continu de déclin. Les rayons de supermarchés contiennent de nombreux ingrédients raffinés, transformés et artificiels.

Votre première étape devrait être d'éviter de manger des substances qui se font passer pour de la nourriture. Ceux-ci comprennent tous les aliments génétiquement modifiés (en particulier le soja, le maïs et les produits du colza), les huiles hydrogénées, les produits laitiers pasteurisés, les sucres raffinés (y compris ceux trouvés dans le Gatorade et autres boissons énergétiques), les farines raffinées, les édulcorants artificiels et les conservateurs. Rappelez-vous que la vraie nourriture n'est pas conditionnée dans des récipients et des boîtes en plastique.

### ***Choisissez des aliments biologiques.***

De nombreux pesticides sont des perturbateurs endocriniens. Certains imitent l'œstrogène ou la testostérone et prennent le contrôle des sites récepteurs cellulaires, tandis que d'autres interfèrent avec les voies chimiques responsables de la formation et/ou la livraison de testostérone et/ou d'œstrogène.

Manger des aliments biologiques pour réduire votre exposition aux pesticides est toujours une bonne idée, mais c'est une nécessité absolue pour la consommation des « dirty dozen », les 12 aliments les plus contaminés aux pesticides.

La liste des dirty dozen comprend :

- pommes
- céleri
- poivron
- pêches
- fraises
- nectarines
- raisins
- épinards



- laitue
- concombres
- myrtilles
- et pommes de terre.

Le chou frisé et les haricots verts devraient également être organiques.

### ***Éliminez les excitotoxines.***

Ces additifs alimentaires sont des produits chimiques puissants qui causent des dommages aux radicaux libres dans le cerveau et le système nerveux, ce qui devrait vous fournir une motivation suffisante pour éviter de manger des aliments transformés ! Les deux sources d'excitotoxines les plus courantes sont les MSG (glutamate monosodique) et les édulcorants artificiels comme l'aspartame (NutraSweet), qui sont tous deux sous une forme ou une autre dans presque tous les aliments transformés. Parmi d'autres choses, les effets secondaires des excitotoxines peuvent aller de troubles du sommeil et de déficit d'attention à l'anxiété, la dépression et un faible taux de testostérone.

Éliminez les aliments transformés qui contiennent presque toujours des excitotoxines. Évitez de manger tout ce qui contient des glutamates, des extraits de levure hydrolysée, de protéines texturées, ainsi que des ingrédients qui sont nébuleusement étiquetés comme « assaisonnements » et « arômes naturels ». Évitez tous les édulcorants artificiels, y compris l'aspartame, l'acésulfame-K et le sucralose.

### ***Dites non au soja !***

Toujours considéré par beaucoup comme un aliment « santé », les recherches les plus récentes montrent que le soja n'est rien de la sorte. Les produits à base de soja non fermentés ont des effets indésirables sur le corps masculin. Le soja contient des phytonutriments qui imitent l'œstrogène. Ils contiennent également des composés toxiques qui interfèrent avec la fonction de la thyroïde et de la capacité de l'organisme à utiliser les minéraux, les protéines, et l'oxygène. En outre, la quasi-totalité du soja commercial est génétiquement modifié et cultivé dans des exploitations agricoles qui utilisent des pesticides et des herbicides toxiques. Dernière chose, mais non des moindres, la demande de produits à base de soja est à l'origine des dommages dévastateurs à l'échelle mondiale pour les forêts anciennes.

Si vous voulez en savoir plus sur la raison pour laquelle la plupart des produits à base de soja sont si mauvais pour vous, lisez cet article :

<https://toutsurlesabdos.com/soja-fait-grossir.html>

### ***Éliminez les médicaments en vente libre et sur ordonnance inutiles.***



Il est rare de trouver un agent pharmaceutique qui n'a pas d'effet négatif sur les niveaux d'hormones mâles et/ou la libido. La liste est assez longue, mais comprend des médicaments couramment utilisés comme le Proscar et le Propecia ; le Celebrex et les AINS (comme l'ibuprofène) ; l'acétaminophène (Tylenol) et l'aspirine ; la classe des statines de médicaments anti-cholestérol ; de nombreux médicaments pour la pression artérielle ; antidépresseurs SSRI ; Ritalin et Adderall ; médicaments antifongiques, et Tagamet.

Consultez votre médecin avant l'essai d'élimination de prescriptions préventives ou de confort. En suivant ce programme et l'amélioration de leur santé cellulaire et hormonale, la plupart des hommes se sentent considérablement mieux et n'ont plus besoin de ces types de médicaments. Même lorsqu'il reste un problème de santé spécifique, l'utilisation de suppléments nutritionnels peut offrir une solution plus sûre et potentiellement plus efficace.

### ***Si c'est votre cas, mettez fin à l'utilisation de marijuana.***

L'utilisation régulière de la marijuana peut avoir des inconvénients potentiels sur votre système hormonal. Elle peut réduire votre taux de testostérone, compromettre votre fertilité et élever votre niveau de cortisol (hormone du stress). Les effets perturbateurs hormonaux d'une seule prise peuvent durer plus de 24 heures.

Si vous utilisez actuellement de la marijuana médicale pour certains problèmes de santé, ne cessez pas de l'utiliser juste pour vos niveaux de T. L'utilisation médicale de la marijuana peut avoir des avantages importants dans des cas spécifiques.

La consommation occasionnelle de marijuana convient probablement à une personne ayant un mode de vie sain, un régime alimentaire et des niveaux de T élevés. Il peut y avoir une petite baisse hormonale pendant 24 heures, une chute de la libido ou de l'érection matinale, mais tout devrait bien revenir dans l'ordre et pourrait même être bénéfique pour réduire le stress.

Toutefois, l'utilisation fréquente chez quelqu'un qui a déjà des problèmes liés à la T, a une énorme conséquence sur le système hormonal, et doit être éliminée.

Une équipe de recherche a constaté que « une nouvelle analyse des données existantes a établi que **les niveaux de testostérone sont abaissés** après avoir fumé une cigarette de marijuana et après une perfusion intraveineuse de delta-9-tétrahydrocannabinol, un composant actif de la marijuana ». La même étude a conclu qu'il faudrait au moins 24 heures pour que les niveaux de testostérone se normalisent après la consommation de marijuana.

1) J Theor Biol, 21 octobre 1983, 104 (4): 685-692, « Les effets de la marijuana sur la testostérone chez les hommes »

Une autre étude a révélé que non seulement la testostérone diminuait après la consommation de marijuana à court terme, mais **l'hormone lutéinisante et l'hormone folliculo-stimulante** sont aussi réduites. Et pour ajouter à la misère endocrinienne, la scélérate hormone du stress et le cortisol **ont augmenté** dans cette même étude. Certaines études chez les animaux et les humains indiquent fortement que la marijuana émousse aussi la réponse de l'hormone de croissance.

2) Pharmacol Biochem Behav 1986 Jun, 24 (6): 1749-1754, « Les effets aigus de fumer de la marijuana sur les hormones, les effets subjectifs et la performance chez des sujets humains de sexe masculin. »

Il existe des preuves rapportées sur la **dysfonction érectile** parmi les utilisateurs de marijuana chroniques. Ceci est sans doute dû en partie à la réduction de la testostérone. Cependant, l'autre raison a été découverte par une autre étude qui a montré que la marijuana génère de l'Oxyde Nitrique, et conclut en disant que « les premiers dommages endothéliaux peuvent être induits par l'utilisation chronique de cannabis (et l'activation du système endocannabinoïde ».

3) Intl J of Impotence Research, 2008, 20 (6): 566-573, « Dysfonctions endothéliales précoces comme marqueur de dysfonction érectile vasculogéniques chez les jeunes consommateurs habituels de cannabis. »

**Les composants de la fumée de la marijuana ont une affinité pour les récepteurs**

**d'œstrogène**, une association avec la gynécomastie est plausible, mais n'a pas été démontrée de manière convaincante.

4) Effets endocriniens de la marijuana, Todd T. Brown, MD, et Adrian S. Dobs, MD, MHS

Les études animales montrent que la consommation de marijuana **rétrécit les testicules**.

5) Eur J Pharmacol 1974, 26: 111-114; Endokrinologie 1977, 69: 299-305

Une étude plus récente a constaté que la marijuana induisait autant de toxicité cellulaire et de dommages à l'ADN que la fumée de cigarette.

6) Chem. Res. Toxicol, Date de publication de l'article (Web) : 17 juillet 2009, « La génotoxicité du grand public et Sidestream Marijuana et tabac condensats de fumée », Rebecca M. Maertens, et. Al.

La Marijuana a récemment été signalée comme particulièrement dangereuse pour les jeunes, car elle diminue la sérotonine et augmente la norépinephrine. Bien que ce ne soient pas des hormones sexuelles comme la testostérone, celles-ci peuvent altérer l'humeur négativement, et par une utilisation prolongée, peuvent modifier de façon permanente les niveaux d'anxiété et la réaction au stress.

7) Neurobiology of Disease, Dec 2009 « L'exposition chronique aux cannabinoïdes pendant l'adolescence, mais pas à l'âge adulte altère le comportement émotionnel et de neurotransmission monoaminergique. »

La Marijuana ne s'attaque pas juste aux gonades, des études ont également montré qu'elle attaque le cerveau. Les chercheurs ont également constaté que les utilisateurs de marijuana ont respectivement 7 % de plus petites amygdales et 12 % de plus petits hippocampes.

8) <http://www.physorg.com/news131644196.html> (anglais)

Les chercheurs ont peut-être trouvé une des raisons pour laquelle la marijuana abaisse la testostérone : elle diminue la dopamine au fil du temps.

9) <http://www.medicaldaily.com/articles/17065/20130702/long-term-marijuana-use-alters-brains-reward.htm> (anglais)

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0041008X06000093>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6296360>



<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6090909>  
<http://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJM197404182901602>  
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0091305786905150>  
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0022519383902552>  
<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02791072.1982.10471911?journalCode=ujpd20&#.VeZQrvZVikp>

## ***Éteignez votre téléphone cellulaire lorsque vous le transportez dans votre poche.***

Des études récentes ont montré que les hommes qui portent un téléphone cellulaire dans leur poche de pantalon ont des niveaux de testostérone plus bas et le nombre de spermatozoïdes réduits. Ne transportez pas un téléphone cellulaire allumé dans votre poche pour quelque période de temps que ce soit. Mettez-le dans un sac à dos ou attachez-le à votre bras. Mieux encore, éteignez-le quand il n'est pas utile.

Vous pouvez en savoir plus sur les études, etc. concernant l'utilisation du téléphone cellulaire et les niveaux de T et le nombre de spermatozoïdes ici :

<https://toutsurlesabdos.com/telephone-portable-et-dommages-virilite.html>

## ***Débarrassez-vous de vos slips.***

Vos testicules doivent être à environ 2 degrés de moins que le reste de votre corps pour produire efficacement de la testostérone. Voilà pourquoi elles pendent vers le bas de votre corps. Considérez un changement de slips pour des boxers, évitez de porter régulièrement des pantalons serrés, et accordez-vous un bain chaud seulement à l'occasion.

Essayez cette astuce simple pour stimuler la production des testicules : gardez une tasse ou un pot à large ouverture dans votre salle de bain et emportez-la sous la douche. Juste avant la fin de la douche, réglez l'eau sur la position la plus froide et remplissez le récipient. Plongez vos testicules dans la tasse pendant environ 60 secondes. Ajoutez un ou deux glaçons si vous voulez vraiment vous assurer que cette technique est efficace pour stimuler vos testicules !

Séchez-vous, passez-vous une tenue ample, et profitez du reste de votre journée, sachant que vous venez d'aider votre stimulation de T.

## ***Minimiser votre exposition aux métaux lourds.***

Faites tous les efforts possibles pour réduire votre exposition à tous les métaux lourds, y compris le mercure contenu dans les amalgames d'argent (plombages dentaires), l'aluminium dans les antisudorifiques, l'arsenic dans les poules élevées dans le commerce et le cuivre (et divers autres métaux lourds) dans l'eau du robinet non filtrée. Le mercure a des effets particulièrement nocifs sur la testostérone.

Malheureusement, le poisson est l'un des aliments les plus sains de la nature mais il est souvent contaminé par le mercure. Grâce aux merveilles de l'agriculture industrielle, une étude récente a révélé que 50 % de tous les produits alimentaires contenant du sirop de maïs à haute teneur en fructose étaient contaminés par le mercure, une raison supplémentaire pour éviter de consommer tous les aliments transformés !

Ne mangez que les poissons sauvages suivants : le saumon, le tilapia, la sole, les sardines, les pétoncles, les crevettes et la truite.

## ***Réduisez votre flux de radicaux libres.***

Bien que les radicaux libres soient nécessaires pour la production d'énergie et l'immunité, des quantités excessives peuvent endommager la santé de vos cellules et provoquer des déséquilibres hormonaux. En plus du stress physique et mental excessif, les radicaux libres qui viennent de ce que nous mangeons et de l'air que nous respirons sont les sources les plus courantes de l'exposition aux radicaux libres. [Utiliser une évaluation à domicile pour déterminer votre quantité actuelle des radicaux libres.](#)

## **Les aliments toxiques qui favorisent les dommages des radicaux libres comprennent :**



***Les vitamines et antioxydants synthétiques.*** Les antioxydants ont besoin de travailler en équipe. Évitez l'utilisation d'antioxydants isolés et/ou synthétiques (comme la vitamine C seule, la vitamine E et le bêta-carotène), car ils peuvent effectivement créer des déséquilibres physiologiques et augmenter la production de radicaux libres. Cessez l'utilisation de produits qui contiennent de l'aspartame (une excitotoxine).

**Les huiles végétales transformées et chauffées.** Évitez le soja, les huiles de colza, de maïs, les huiles hydrogénées et les aliments frits du commerce.

**Les viandes et amidons cuits à haute-température.** Préférez, la cuisson à basse température, par opposition à la cuisson au grill.

Complétez votre alimentation avec des concentrés d'aliments entiers biologiques. Utilisez des huiles et des graisses pour la cuisson résistantes aux dommages causés par la lumière, la chaleur et l'oxygène. Ceux-ci comprennent l'huile d'avocat, l'huile de noix de coco, l'huile de palme rouge, le beurre de pâturage et le ghee. Faites cuire vos aliments en utilisant une température plus basse. La cuisson lente et à la vapeur produisent le moins de composés cancérigènes, tout en préservant davantage le contenu nutritionnel des aliments.

## **Les toxines qui augmentent la production de radicaux libres :**

**Pollution de l'air.** Alors que nous ne pouvons pas plier bagage et aller dans un endroit où l'air est pur, nous pouvons éviter une activité physique intense ou prolongée lorsque les niveaux de qualité de l'air sont faibles, même si cela signifie sauter une séance d'entraînement. La pollution atmosphérique est un cocktail de produits chimiques toxiques avec un accès direct sur le corps à travers la peau et les poumons. Soyez conscient que dans de nombreux bâtiments et maisons, la qualité de l'air intérieur peut être nettement pire que celle à l'extérieur, gardez donc les fenêtres ouvertes s'il fait beau dehors et prenez des mesures pour minimiser l'utilisation de l'air conditionné si ce n'est pas absolument nécessaire.

**Rayonnement ionisant.** Evitez l'exposition au scanner de l'aéroport et si possible, planifiez vos vols de nuit. Evitez l'exposition fréquente aux rayons X lorsque cela est possible. Une exposition chronique et/ou à dose élevée de rayonnement de la glande pituitaire entraînent une réduction de la LH et une diminution de la production de testostérone.

**Fumée de cigarette.** Evitez strictement à la fois le tabagisme et l'exposition au tabagisme passif. La fumée de cigarette augmente la SHBG et réduit la testostérone libre. En plus d'augmenter considérablement votre risque de cancer, la cigarette favorise le vieillissement de votre corps tout entier et vous fait paraître (et sentir) vieux. En outre, les toxines présentes dans la fumée de cigarette produisent une inflammation, des niveaux d'oxyde nitrique faibles et favorisent les maladies vasculaires.

Lorsque vous êtes exposé à la pollution de l'air, il est recommandé de vous protéger en mangeant des champignons de Paris, des légumes crucifères, des aliments fermentés (comme le [kéfir](#) et le [kombucha](#)), et de prendre des suppléments nutritionnels avant et après votre exposition sous forme de concentré de poudre d'aliments entiers, de suppléments anti-oestrogènes (si vous n'en utilisez pas déjà un) et quatre à huit milligrammes d'antioxydants à base d'aliments, d'astaxanthine. L'astaxanthine est un puissant antioxydant avec des propriétés uniques qui lui permettent de protéger votre corps cellulaire.

## Les produits chimiques qui émasculent

**Les xénoœstrogènes (ce qui signifie des œstrogènes étrangers)** sont des composés synthétiques qui imitent les effets des œstrogènes naturels dans le corps. Si vous vous demandiez pourquoi les niveaux de testostérone sont en baisse de 25 %, et bien les taux d'œstrogènes mâles sont en hausse de 40 % et les chiffres sur les spermatozoïdes sont inférieurs de 40 % de ce qu'ils étaient il y a 20 ans. Ces produits chimiques se trouvent pratiquement partout dans le monde moderne, tapis dans les produits de soins personnels, les contenants alimentaires, les tubes médicaux, les jouets pour enfants, et bien plus encore.

Notre environnement et l'approvisionnement alimentaire sont remplis de produits chimiques cachés. Des herbicides et des pesticides sont pulvérisés régulièrement dans les fermes, les forêts, les vergers, les pelouses et les jardins. Les industries déversent leurs déchets dans l'approvisionnement en eau, ce qui pollue l'eau que vous buvez. Des tonnes de produits pharmaceutiques et d'œstrogènes synthétiques sécrétées par les femmes ménopausées polluent nos ruisseaux et nos rivières.

Et ça ne s'arrête pas là. L'air que vous respirez transporte des œstrogènes sous forme de fumée, de suie et de vapeurs d'échappement. La viande de volaille commerciale que vous mangez chaque jour est pleine d'hormones et d'additifs riches en œstrogènes. Les œstrogènes étrangers se trouvent dans les plastiques et les pesticides perturbant les cycles hormonaux naturels des humains et des animaux. L'utilisation généralisée des aliments génétiquement modifiés a exacerbé le problème des xénoœstrogènes. Le glyphosate (l'ingrédient actif dans le Roundup, le Monsanto avec ses pesticides largement utilisés) laisse souvent un résidu sur les cultures génétiquement modifiées, sur lesquelles ils sont utilisés. Le gène artificiel qui a été inséré dans chaque graine génétiquement modifiée est absorbé et logé dans le tractus gastro-intestinal.

Au cours de votre vie quotidienne, vous êtes exposé à une variété de produits chimiques environnementaux. Il est important d'être conscient des plus communs et des plus toxiques :

**Les organismes génétiquement modifiés (OGM)** sont des aliments qui, en termes plus simples, ont eu un gène insecticide implanté dans leur ADN, soi-disant pour réduire leur besoin de traitement en pesticides, ou pour leur permettre d'être résistants aux pesticides, ce qui permet aux agriculteurs d'utiliser plus de pesticides. La liste des aliments génétiquement modifiés est en croissance, mais comprend principalement le maïs, le soja, le colza et la betterave à sucre. Le problème le plus communément associé à la consommation d'aliments OGM est une augmentation de l'incidence des troubles gastro-intestinaux et immunitaires. On a également montré que la consommation régulière d'aliments OGM était toxique pour les cellules testiculaires et perturbait la synthèse de testostérone. Des études de laboratoire récentes ont prouvé que les rats mâles nourris avec un régime alimentaire génétiquement modifié perdent leur capacité à se reproduire en seulement trois générations.

**Les phtalates** sont un groupe de produits chimiques industriels utilisés pour fabriquer des plastiques, comme le chlorure de polyvinyle ou le PVC, plus souples et élastiques. On les trouve dans toutes sortes de revêtements de sol en vinyle, détergents, plastiques automobiles, savon, shampoing, déodorants, parfums, laque pour les cheveux, vernis à ongles, sacs en plastique, emballages de produits alimentaires transformés, tuyaux de jardin, jouets gonflables, poches de stockage du sang, et tubes médicaux par voie intraveineuse. Ils sont aussi l'un des plus répandue des perturbateurs endocriniens. Des études ont montré que l'exposition aux phtalates peut conduire à la descente incomplète des testicules, la réduction du nombre de spermatozoïdes, une atrophie testiculaire et/ou une anomalie structurelle avec une inflammation chez les nouveau-nés.

**Le bisphénol-A (BPA)** est un composant commun de nombreux plastiques, y compris ceux dans des bouteilles d'eau et les résines réutilisables qui tapissent la plupart des boîtes de conserve et des scellants dentaires. Le BPA est principalement utilisé pour empêcher les conserves ou la nourriture en boîte de développer un goût métallique ou plastique. En plus d'être utilisés comme une doublure intérieure dans la plupart des aliments en conserve, il peut se trouver aussi dans de nombreux biberons en plastique et des conteneurs de stockage d'aliments. Presque tous les aliments en conserve contiennent du BPA. Cette toxine est maintenant si répandue qu'elle peut être détectée dans le sang du cordon ombilical. Une fois dans le corps, le BPA imite l'œstrogène responsable d'une grande variété de problèmes de santé qui incluent, l'infertilité, le

cancer, le diabète et les maladies cardiaques, mais ne sont pas limités à une puberté précoce.

Pour plus de raisons d'éviter le BPA, et des conseils, lisez cet article :

<https://toutsurlesabdos.com/bpa-et-graisse-abdominale.html>

**Les parabens** sont une classe de produits chimiques couramment utilisés comme agents de conservation par les industries cosmétiques et pharmaceutiques. Comme le BPA, les parabens ont des propriétés semblables à l'œstrogène qui mènent à des problèmes similaires de santé et hormonaux.

**Les metaloestrogènes** sont une large gamme de métaux qui s'ajoutent aussi aux problèmes œstrogéniques du corps humain. Ces métaux sont ajoutés à des milliers de produits de consommation, y compris les vaccins. La recherche indique qu'ils sont capables de se fixer à des récepteurs cellulaires des œstrogènes, mimant les effets des œstrogènes physiologiques naturels.

**L'acide perfluorooctanoïque (PFOA)** est un produit chimique qui rend les choses résistant à la graisse et l'eau. Il est utilisé pour empêcher la graisse de fuir à travers les emballages de restauration rapide et les sacs micro-ondes de pop-corn. On en trouve aussi dans les revêtements antiadhésifs comme le téflon et dans les tissus résistant à l'eau comme le goretex. Le PFOA est un composé hautement œstrogénique qui peut perturber vos hormones. Il a également été associé à la maladie de la thyroïde, le cancer, les troubles du système immunitaire et une augmentation des taux de cholestérol LDL. Pour aggraver les choses, les PFOA restent présents dans le corps pendant de nombreuses années.

Si vous utilisez des pots et des casseroles antiadhésifs quotidiennement, vous pouvez sans le savoir être vous-même et votre famille, exposés aux PFOA. En moins de cinq minutes à des températures élevées, le revêtement des batteries de cuisine antiadhésives se décomposent en un agent de guerre chimique connu sous le nom PFIB, c'est un analogue chimique du phosgène, un gaz neurotoxique de la seconde guerre mondiale.

**Les éthoxylates de nonylphénol (NPE)** sont connus pour être des perturbateurs endocriniens puissants. Ces produits chimiques affectent l'expression des gènes par l'activation ou la désactivation de certains gènes. Ils interfèrent avec la façon dont votre système glandulaire fonctionne et imite les actions des œstrogènes. Les NPE ont été

identifiés comme une des principales raisons pour lesquelles certaines espèces marines mâles sont devenues femelles.

**Le fluoride** est un produit de déchets industriels, mais il est systématiquement et délibérément ajouté à notre approvisionnement en eau, pour soi-disant rendre nos dents plus fortes et moins sujettes à des caries. Bien que le fluorure topique protège les dents à risque, boire du fluorure est semblable à avaler un écran solaire pour protéger notre corps d'une brûlure. L'exposition au fluorure peut conduire à de nombreux problèmes de santé y compris des douleurs articulaires, osseuses, des troubles immunitaires, des taux de fécondité plus faibles, des déséquilibres hormonaux, et une faible numération des spermatozoïdes.

Assurez-vous que vous utilisez un filtre à eau qui élimine le fluorure.

**Les hormones de croissance bovine (rBGH ou STbr)** sont génétiquement modifiées et régulièrement données aux bovins, porcs, volailles et autres animaux industriellement élevés pour augmenter leur croissance et leur teneur en matières grasses. La concentration d'hormone de croissance bovine est la plus élevée dans les produits laitiers pasteurisés non-organiques. Un lien de causalité a été scientifiquement établi entre la consommation et le début prématuré de l'adolescence et d'un cancer de la prostate.

**Le MSG** est un additif et une excitotoxine des aliments couramment utilisé pour rehausser la saveur. Le MSG n'est pas lui-même fréquemment sur les étiquettes des aliments, car il est souvent déguisé en « arôme naturel » ou « épices » ; comme extrait de levure hydrolysée ou un certain nombre d'autres noms d'ingrédients trompeurs. La consommation de MSG a été liée à des taux réduits de fertilité, des troubles cérébraux, et des niveaux bas de testostérone.

## Passer à l'action : éviter les xénoestrogènes

Éviter les xénoestrogènes est l'une des étapes les plus importantes que vous pouvez prendre pour restaurer et retrouver votre virilité. Certaines des sources les plus courantes et des alternatives correspondantes sont listés ci-dessous. Pour plus d'informations sur le choix de produits de remplacement, s'il vous plaît référez-vous aux sections **Ressources**.

### Produits cosmétiques et de toilette

Pratiquement tous les articles de soins personnels classiques (y compris l'eau de Cologne, le déodorant, l'anti-transpirant, le shampooing, le revitalisant, le gel de rasage, le dentifrice, la lotion, la crème solaire, et les cosmétiques) contiennent des xénoestrogènes sous une certaine forme. Ils sont principalement utilisés comme conservateurs sous la forme de parabens, de phénoxyéthanol, de phtalates et d'autres composés. L'élimination de ces produits toxiques est une étape d'action très importante, les produits chimiques absorbés par la peau vont directement aux tissus et peuvent être jusqu'à dix fois plus puissants que ceux qui sont ingérés par voie orale.

\*Débarrassez-vous de vos produits synthétiques remplis d'éléments chimiques et passez à des marques naturelles non synthétiques.

\*Évitez les écrans solaires commerciaux toxiques. Ils contiennent des phtalates, de l'homosalate, du benzophénone-3, de l'homosalate, du 4-méthyl-benzylidène camphre (4-MBC) et de l'octyl-diméthyl-PABA. Si vous devez absolument utiliser un écran solaire, utilisez un écran solaire naturel à base de zinc ou de titane.

Voici un article complet sur les dangers pour votre santé des écrans solaires chimiques, et des conseils :

<https://toutsurlesabdos.com/dangers-cremes-solaires.html>



## Les plastiques

La plupart des plastiques, en particulier les plastiques souples, contiennent de nombreux composés xenoestrogéniques. Les deux plus courants sont les phtalates et le bisphénol-A (BPA). Les deux sont instables et peuvent être relâchés ou se volatiliser au fil du temps, en particulier lorsqu'ils sont exposés à de l'acide ou de la chaleur. La plupart des bouteilles en



plastique sont soufflées à partir de tubes en plastique à des températures très élevées, puis immédiatement remplis d'eau avant que les molécules de plastique se stabilisent.

- Ne buvez pas d'eau de bouteilles en plastique. Buvez de l'eau filtrée dans un contenant verre ou sans BPA.
- Conservez les aliments et les boissons dans des récipients en verre. \*Évitez #3, #6, et #7 plastiques. \*Ne faites jamais chauffer de la nourriture dans du plastique au four micro-ondes. Minimisez aussi son utilisation !
- Évitez les aliments en conserve et entourés d'une pellicule de plastique (qui contient du DHEA). N'achetez pas d'aliments emballés de plastique, en particulier les aliments fraîchement préparés.
- Arrêtez d'utiliser du téflon et autres ustensiles de cuisine antiadhésifs. Utilisez de l'acier inoxydable, de la céramique ou de la fonte.
- Ne buvez ou ne mangez pas dans des tasses ou des conteneurs en styromousse.

## La viande, les produits laitiers et les œufs

La consommation de produits laitiers conventionnels est étroitement liée à l'incidence de taux élevés d'œstrogènes et d'un excès de graisse corporelle résultats de la grande quantité d'hormones de croissance (rBGH ou rBST) administrées aux bovins, porcins, volailles et autres animaux d'élevage. De plus, la substance chimique œstrogénique exceptionnellement



toxique connue sous le nom de dioxine (le composant de l'agent orange) est utilisée de nos jours pour traiter les aliments pour animaux élevés de manière conventionnelle ; on la trouve couramment dans les graisses animales et les produits laitiers d'origine industrielle.

\*Mangez des viandes et des produits laitiers biologiques nourris à l'herbe, des œufs et de la volaille élevés en pâturage biologique.

\*En dernier recours, choisissez de la viande plus maigre si vous ne pouvez pas trouver de viande d'animal nourrit à l'herbe.

## **Les produits ménagers**

Les nouveaux vêtements, les détergents de lessive, les nettoyeurs ménagers et les assouplissants sont particulièrement dangereux. Les résidus de produits chimiques dessus ou à l'intérieur sont absorbés en très grandes quantités, car ils sont en contact direct et constant avec la peau.

\*Utilisez des produits de nettoyage naturels ou de nettoyage à l'ancienne comme le bicarbonate de soude, le borax, et le vinaigre.

\*Utilisez uniquement des détergents de lessive, des assouplissants et des lingettes assouplissantes naturelles.

\*Achetez des vêtements bios ou des articles utilisés de friperies et de magasins de seconde main.

\*Lavez les nouveaux vêtements au moins deux fois (literie neuve trois fois) avant de les porter.

\*Évitez les assainisseurs d'air, les parfums synthétiques, et les insecticides. Aérez votre maison fréquemment.

\*Remplacez les rideaux de douche en vinyle par ceux en tissu.

\*Optez pour des alternatives sans toxines au moment de choisir la peinture, le sol et les revêtements muraux de votre maison.

## Les pesticides et engrais chimiques

De nombreux herbicides et pesticides utilisés dans l'agriculture conventionnelle sont œstrogéniques. L'un des plus célèbres est le DDT, interdit aux États-Unis au début des années 1970. Malheureusement, beaucoup d'autres restent légalement utilisables aux États-Unis et à l'étranger. On estime que l'Américain moyen consomme plus de 500 gr de pesticides (principalement l'atrazine, l'endosulfan et le méthoxychlore) par an.

- Mangez des aliments organiques et non-OGM chaque fois que possible.
- Faites tremper et lavez vos fruits et légumes avec un savon doux avant de les manger.
- Installez un filtre à eau de haute qualité sur tous vos robinets (même ceux de votre douche ou baignoire).
- Utilisez les traitements naturels pour vos animaux domestiques dans votre maison et votre jardin.
- Évitez les shampoings synthétiques, les colliers et les pesticides antipuces.

## Deuxième étape : mincir



Vous ne serez jamais en mesure d'optimiser votre rapport T/E sauf si vous devenez mince ! Rappelez-vous : devenir mince signifie plus que la perte de poids ; cela signifie augmenter votre masse musculaire en diminuant votre masse viscérale (et abdominale) de graisse corporelle. Alors qu'en faisant un seul des deux vous pouvez accélérer la restauration de votre rapport T/E, faire les deux à la fois peut conduire à des résultats spectaculaires.

Voici encore quelques-unes des meilleures idées, devenir mince ne nécessite pas des heures interminables d'activité physique et une restriction calorique serrée. En fait, l'activité physique excessive et trop peu de calories peuvent réellement vous faire grossir ! Dans les deux cas, un mécanisme de défense de la faim est déclenché. Votre cerveau pense que votre corps est affamé, il émet donc une directive pour augmenter le cortisol et l'œstradiol, allant à l'encontre de la santé de votre système hormonal, inhibant la production de testostérone.

Faites confiance aux informations diététiques qui vous sont données dans ce programme. Cachez votre balance et ne comptez pas les calories. Au lieu de cela, concentrez-vous à nourrir votre corps et restaurer votre santé cellulaire. C'est ce qui va finalement conduire à un rapport T/E de qualité optimale. Sur le parcours, vous allez naturellement devenir plus mince à mesure que vous commencerez à alimenter votre corps correctement.

Jetons un coup d'œil aux raisons pour lesquelles devenir mince est si essentiel pour une bonne santé hormonale.

***L'excès de graisse du ventre affecte plus que votre apparence, elle influe sur votre santé.***

Le tour de taille d'un homme au niveau du nombril est le seul facteur prédictif d'un faible niveau de testostérone. En fait, c'est encore plus précis que les marqueurs de l'âge et la santé globale. Les cellules adipeuses (en particulier dans la région abdominale) produisent une enzyme appelée aromatase, elle transforme la testostérone en œstrogènes. Si votre tour de taille est trop important, il suit que vous avez trop d'aromatase et trop d'œstrogènes.

Voici la formule de base décrivant ce qui se passe : l'excès de graisse abdominale => augmentation de l'aromatase => augmentation de l'œstrogène, diminution de la testostérone => diminution de la masse musculaire et métabolisme ralenti => augmentation de la graisse.

## ***Augmenter votre masse musculaire maigre***

Perdre la masse musculaire à mesure que nous prenons de l'âge participe à un ralentissement métabolique, ce qui entraîne une augmentation de la masse grasse corporelle. Donc, même si vous travaillez pour maintenir un poids stable tout au long de l'année, vous aurez de manière quasi certaine moins de masse musculaire, une augmentation de la graisse du corps, et des niveaux de testostérone plus bas. Il est nécessaire d'inclure dans vos programmes d'apparence et de gestion de la santé, un plan proactif pour la construction et le maintien de la masse musculaire maigre. Ceux qui cherchent à optimiser leur rapport T/E devraient prendre des mesures pour augmenter la masse musculaire, car c'est très bénéfique pour les hormones.

Voici la formule de base décrivant ce qui se passera : plus de muscle => un métabolisme plus élevé => baisse de la graisse corporelle => baisse de l'œstrogène => augmentation de la testostérone => augmentation de la capacité à devenir et rester mince et construire encore plus de muscle.

***Pourquoi est-il si difficile pour tant d'hommes de devenir mince ?*** Le problème à double tranchant auquel font face les hommes actuellement est que leurs taux excessifs d'œstrogène et d'insuline provoquent la création de graisse viscérale (inflammatoire) qui tapisse (et protège) les organes. Comme vous l'avez appris, la graisse viscérale est active, elle crée plus d'œstrogène, abaisse la testostérone, et commence un cycle vicieux de production de graisse et de perte musculaire. Pour aggraver les choses, l'œstrogène excessif et l'insuline sont toxiques pour le corps, ils favorisent l'inflammation interne qui accélère le vieillissement et les maladies liées à l'âge, mais aussi l'athérosclérose, l'hypertension, le diabète et un faible taux de testostérone.

***La solution est de devenir un brûleur de graisse.*** Une des choses les plus puissantes que vous pouvez faire pour maximiser votre santé hormonale à long terme est de faire de vous un **métabolisme brûleur de graisse**. Une fois la combustion de graisse enclenchée, votre moteur métabolique corporel commence à travailler plus comme un feu brûlant des bûches, au lieu de quelques brindilles ou de papier.

Alimentée par la graisse, votre système énergétique fonctionnera plus longtemps, plus fort et plus proprement. Chaque système dans votre corps va bénéficier d'une source fiable plus cohérente d'énergie générée avec une quantité minimale de déchets métaboliques (semblable à la cendre créée par la combustion du papier). Moins de déchets métaboliques signifient des niveaux inférieurs d'inflammation interne (la cause sous-jacente de presque toutes les maladies chroniques modernes), moins de temps de récupération et une capacité améliorée à la fois de la condition physique et mentale.

## **Comment savoir si vous êtes un brûleur de graisse ?**

Posez-vous ces questions :

1. Puis-je rester sans manger pendant quatre à cinq heures, ou est-ce que sauter un repas me fait souffrir de faim, d'anxiété, de maux de tête, de brouillard cérébral ou d'autres symptômes courants d'hypoglycémie ?
2. Est-ce que je profite d'une énergie constante et uniforme tout au long de la journée, ou ai-je des pics et des descentes d'énergie qui me donnent envie d'une sieste ?
3. Puis-je faire de l'exercice à jeun (le matin avant de manger), ou bien de l'exercice pendant au moins une heure sans utiliser d'aliments ou de boissons à base de glucides ?
4. Suis-je relativement indifférent à ma teneur en graisse corporelle, ou dois-je maintenir des niveaux d'activité physique élevés et constants pour rester mince ?
5. Est-ce que ma glycémie, ma tension artérielle et/ou mon taux de cholestérol se situent dans une plage optimale, sans aucun médicament ?

Si vous avez répondu « oui » à toutes ces questions, félicitations ! Votre corps est alimenté par de la graisse. Si vous avez répondu « non » à la plupart, ne désespérez pas. Votre moteur interne peut devenir économe en carburant de manière optimale en évitant les toxines et en suivant le régime testostérone amincissant qui va suivre.

## Passer à l'action : réduire votre niveau d'œstrogène

Les trois principaux facteurs contribuant aux taux exagérés d'œstrogènes chez les hommes sont les xénoestrogènes dans l'environnement (plastiques, pesticides, herbicides et autres produits synthétiques), les phytoestrogènes dans l'alimentation (provenant d'aliments comme le lin, le son, le soja et les légumineuses) et l'insuline avec la graisse abdominale (c'est le résultat inévitable de la consommation d'aliments transformés, de sucres, de céréales et d'alcool).

Vous pouvez augmenter votre niveau de testostérone (jusqu'à 50 %) en éliminant simplement votre exposition aux composés œstrogéniques et en vous purgeant de tous les excès d'œstrogènes de votre corps. Si votre taux d'œstradiol est supérieur à 1,5 pg/ml, réduire la teneur en matières grasses de votre corps devrait être la priorité numéro une sur votre liste des « choses à faire ». Ci-dessous vous trouverez les autres étapes d'actions importantes.

### Eviter ou limiter strictement :

*\*Les xénoestrogènes.*

*\*L'alcool et les médicaments.*

*\*Les sucres (naturels et artificiels) et les carbohydrates transformés (comme le pain, les céréales et les pâtes).*

*\*Les produits de soja non fermentés.* Ils augmenteront votre œstrogène, diminueront votre taux de testostérone, et réduiront votre nombre de spermatozoïdes.

*\*Le Pamplemousse.* Celui-ci peut vous surprendre, mais il interfère avec la capacité du foie à métaboliser les œstrogènes, augmentant ainsi sa puissance.

### Ajouter régulièrement à votre alimentation :

*\*Des champignons (blancs) de Paris, crus ou cuits.* Les champignons de Paris inhibent la production d'œstrogènes.

*\*Du jus ou de la poudre de grenade.* La grenade bloque les effets nocifs des œstrogènes.

\*Du *thé de racine de curcuma* (le brassage de racine fraîche est préférable) ; sous forme de poudre de curcuma en cuisine. Les composés phénoliques présents dans le curcuma empêchent les produits œstrogéniques de pénétrer à l'intérieur des cellules.

\**Des légumes crucifères* (comme le brocoli, le chou-fleur, le chou frisé, les radis, les navets, le chou et les choux de Bruxelles). Ils améliorent la capacité du foie à métaboliser et à excréter l'excès d'œstrogènes.

\**Les aliments fermentés* tels que le yaourt cru, organique, de vaches nourries avec de l'herbe, le kéfir, le kombucha et les légumes organiques fermentés comme la choucroute ou le Kimchi. Ces aliments contiennent des bactéries bénéfiques, biotiques, capables de décomposer les xénoestrogènes et de réduire leur absorption intestinale.

\**Des concentrés d'aliments complets* contenant les centaines de phytonutriments dont votre corps a besoin pour renforcer les fonctions hépatiques, gastro-intestinales et cellulaires.



## Troisième étape : adopter une alimentation améliorant la testostérone

### Nourrissez votre corps avec des aliments entiers et des compléments alimentaires.

Notre corps a évolué au cours de milliers d'années pour se nourrir d'une manière particulière. Au cours des cent dernières années, toutefois, nous avons cessé de consommer de nombreux aliments que nous mangions dans le passé. Alors que notre régime alimentaire moderne est dominé par les céréales et les sucres, nos ancêtres savaient que leur santé et leur survie dépendaient de leur consommation d'animaux les plus gras qu'ils pouvaient chasser, ainsi que des pousses, des racines et des baies qu'ils pouvaient récolter.

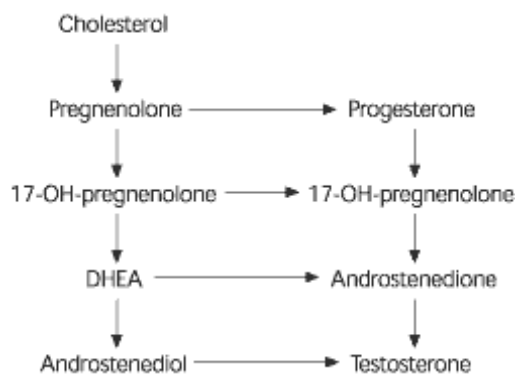
Si vous avez suivi des conseils diététiques traditionnels, obsolètes (couper vos calories, réduire votre consommation de graisses alimentaires, limiter votre consommation de viande rouge et d'œufs), vous privez votre corps de tous les nutriments essentiels dont il a besoin pour construire de la testostérone et rester fort ! Bien que vous puissiez ou ne souhaitiez pas adhérer à un régime 100 % « primal », il reste quelques habitudes alimentaires fondamentales que vous devriez adopter :

*\*Soyez réaliste !* Mangez des aliments frais entiers non transformés.

*\*Évitez le sucre*, à la fois naturel et artificiel, comme la peste !

*\*Mangez beaucoup de graisses saines*, c'est essentiel pour une énergie cohérente, une bonne santé cellulaire et une production de testostérone optimale.

Comme le dit le proverbe, « *vous êtes ce que vous mangez* ». Et si vous voulez atteindre et maintenir un niveau élevé de testostérone, il est extrêmement important de s'en tenir à ces quelques règles diététiques simples. (Ceux qui veulent des conseils plus complets peuvent consulter le **pdf des Aliments à réflexion** et les informations supplémentaires dans la **section ressources**.)



**Vous avez besoin de cholestérol pour fabriquer de la testostérone**

**Manger plus de graisses !** Assurez-vous qu'au moins 30 à 50 % de votre alimentation vient de graisses saines. La plupart des hommes ne réalisent pas que la testostérone et autres hormones masculines importantes-sont

effectivement produites à partir du cholestérol. Lorsque les graisses et le cholestérol sont déficientes, les niveaux de testostérone diminuent.

Lorsque vous consommez plus de graisses monoinsaturées (présentes dans l'huile d'olive), saturées (provenant de viandes nourries à l'herbe) et de matières grasses à chaîne moyenne (présentes dans les noix de coco), vous fournissez à votre corps les éléments constitutifs de la testostérone. Une alimentation faible en graisses et riche en fibres aura un effet inverse et défavorable !

**Remarque importante :** ce n'est pas vraiment la quantité de graisse, mais le type de graisse (et comment elle est traitée) qui peuvent nuire à votre santé. Les viandes de pâturages, le beurre, les œufs entiers biologiques, les avocats, les poissons sauvages, les graines, les noix, les olives et les huiles de noix de coco devraient être vos principales sources de calories de graisses. N'oubliez pas de manger des acides gras essentiels oméga-3 (dans les poissons sauvages d'eau froide, les noix de macadamia, la citrouille, les graines de chanvre et de chia) de façon quotidienne. Évitez strictement les acides gras oméga-6 inflammatoires dans le soja, le maïs, le carthame, le canola, les huiles de sésame et les acides gras transformés dans les margarines, les fritures et autres aliments transformés.

**Manger plus de légumes.** Surtout ceux qui sont verts et feuillus comme le chou frisé, la bette à carde, les épinards, les légumes crucifères comme le brocoli, le chou-fleur, les choux de Bruxelles et le chou. Ces légumes contiennent des phytonutriments qui sont essentiels, non seulement pour une production saine d'hormone mais aussi pour la production de monoxyde d'azote et le métabolisme des œstrogènes.



**Éviter les sucres simples et contrôler vos apports en glucides.** Les apports élevés réguliers de sucres simples et de féculents (pains, céréales, pâtes et pommes de terre) peuvent créer des élévations chroniques en sucre dans le sang, qui stimulent la production d'insuline et de cortisol. Ces deux hormones agissent contre la testostérone. Réduisez votre consommation d'alcool et éliminez le blé et le sucre (y compris ceux que l'on trouve dans les sodas, les jus, les boissons énergétiques et les eaux aromatisées). Tirez le meilleur de vos glucides des légumes/racines comme les patates douces, les courges et des amidons plus complexes tels que le riz blanc et sauvage.

**Limiter votre consommation de fructose à moins de 15 grammes par jour.** Même si le sucre simple ne provoque pas une augmentation directe de la glycémie, il peut provoquer une dysfonction hépatique, une résistance à l'insuline et des insuffisances hormonales. Le fructose se trouve dans le commerce dans le sirop de maïs ou dans le sucre de maïs utilisé pour sucrer les boissons gazeuses, les jus et beaucoup d'aliments emballés. Le fructose se trouve aussi naturellement dans l'agave, le miel, le sirop d'érable et les fruits.

**Éviter les plats copieux riches en glucides.** Les pics de glycémie importants, dus en particulier à la consommation de grandes quantités de glucides en une seule fois, réduiront jusqu'à 25 % de la testostérone pendant deux heures ou plus. Réfléchissez bien avant de remplir ou de vous « remplir » de pâtes, de pains, de pommes de terre et de friandises avant un événement physique, mental ou sexuel !

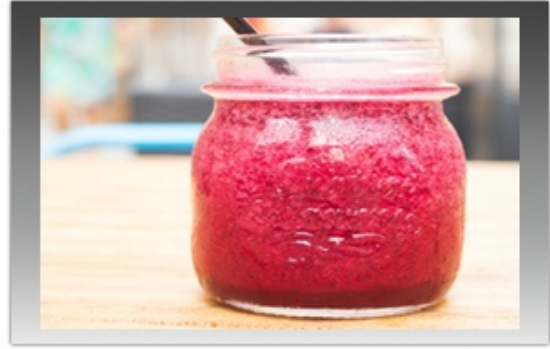
**Veiller à manger assez de protéines.** En latin, le mot protéine signifie littéralement « par-dessus tout ». Sans un apport suffisant en protéines, vos muscles ne disposeront pas des acides aminés essentiels dont ils ont besoin pour leur croissance, leur réparation et leur fonctionnement maximal. L'apport en protéines devrait varier entre 1 et 1.5 gr de protéine par kilo de poids de corps par jour. Complétez votre alimentation avec une poudre de protéines de haute qualité et/ou une formule d'acides aminés essentiels, pour vous assurer que les besoins en protéines hormonales de votre corps sont satisfaits.

**Consommer au moins 200 ml d'eau par 500 gr de poids de corps par jour.** L'eau pure, filtrée est cruciale pour une santé optimale. Éliminez les boissons gazeuses, les eaux aromatisées et les jus de fruits en conserves ou en bouteille. Ces liquides sont tous de nature acide et ont des effets négatifs sur le métabolisme du corps.

**Manger un ou deux œufs durs entiers (organiques, élevés en liberté) tous les jours.** Non seulement de petites quantités de cholestérol alimentaire sont importantes pour la formation de testostérone, mais les œufs fournissent les acides gras essentiels nécessaires à la régulation hormonale optimale. Les œufs sont aussi riches en acides aminés essentiels, ce qui fait d'eux la meilleure source de protéine. Ne croyez pas les ragots des médiats, le cholestérol présent dans les œufs n'est pas le moins du monde nocif ou malsain !

***Buvez une « boisson énergisante » chaque jour.***

Pour un substitut de repas nourrissant et facile à digérer, combinez une poudre de protéines de haute qualité avec un concentré d'aliments entiers, des graisses saines (telles que des MCT ou une poignée de noix de macadamia), une petite quantité de glucides (une demi-banane ou une poignée de myrtilles) et un peu de lait de coco ou d'amande. Ajoutez de la glace et de l'eau au goût. Mélangez pour une consistance uniforme. (Voir la section **Ressources** pour une recette plus complète).

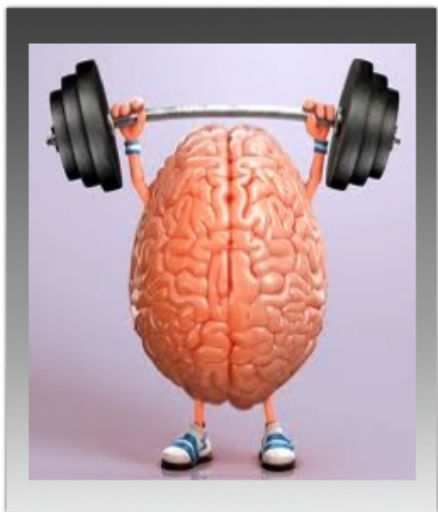


***Ne lésinez pas sur les calories.*** Consommer suffisamment de calories empêche le corps de ralentir la production de testostérone en réaction à la sensation de faim ressentie. Selon une récente étude, les hommes confrontés à des exercices intenses ayant seulement 1.800 calories par jour subissent une baisse de 40 à 50 % de testostérone après seulement 5 jours.

***Considérons le jeûne intermittent.*** Le fait de rester sans nourriture pendant une période prolongée fait partie de notre héritage primitif, celui de nous nourrir. C'est ainsi que nous avons évolué, et que nous pouvons l'utiliser comme technique puissante pour nous libérer de la faim et de l'alimentation constantes. Le jeûne intermittent peut également être utilisé comme stratégie pour réduire votre niveau d'inflammation interne, protéger vos cellules et recharger fortement votre système immunitaire. Une routine typique du jeûne intermittent est de ne pas manger pendant 14-15 heures par jour, ce qui implique de chevaucher votre temps de sommeil. Donc, si vous dînez à 18h, ne prenez pas votre premier repas avant 9h ou 10h le lendemain matin, équivalent à une période de jeûne de 15 à 16 heures. Il y a de nombreux avantages d'après la science de faire du jeûne intermittent, mais...

Soyez prudent : n'essayez pas le jeûne intermittent si vous êtes stressé, souffrez de fatigue surrénalienne, si votre niveau de testostérone est bas et/ou vous n'êtes pas en mode de combustion des graisses depuis au moins 3 mois. En attendant, manger des repas réguliers pleins de graisses saines vous aidera à maintenir constant le taux de glycémie et réprimer la libération de cortisol inutile. (Voir **étape 14 : des soins médicaux appropriés** pour plus de détails).

## Quatrième étape : entrainer votre cerveau !



La dopamine est un neurotransmetteur associé aux sentiments de plaisir et de motivation. Elle nous pousse à prendre part aux activités que nous aimons. Elle aide au maintien d'une libido normale et renforce le sentiment d'euphorie que nous éprouvons lorsque nous faisons l'amour. Si votre taux de dopamine est faible, vous pouvez vous sentir démotivé, flou, léthargique et dépourvu de sens de la vie.

Si vous pensez que les effets d'une faible dopamine et d'un faible taux de testostérone sont semblables, vous avez absolument raison ! Ancestralement, les niveaux élevés de dopamine nous ont donné l'envie et la passion de chasser, de procréer et de survivre. La testostérone travaille en complément, ce qui nous donne les capacités physiques nécessaires pour accomplir ces tâches.

Le fait que la dopamine et la testostérone travaillent ensemble implique que si l'une augmente, l'autre aussi. Alors qu'augmenter votre niveau de testostérone peut prendre du temps, des efforts et de la patience, il est relativement facile d'élever votre niveau de dopamine en quelques minutes. En fait, augmenter votre niveau de dopamine peut augmenter votre niveau de testostérone de 25 % ou plus ! Il n'est pas secret que le jeu, les sports extrêmes et autres activités risquées augmentent la dopamine, mais également la testostérone et l'envie sexuelle. Etant donné que ces activités ne sont pas une option réaliste pour la plupart des hommes, trouver une stratégie pratique pour augmenter régulièrement votre niveau de dopamine peut améliorer considérablement la qualité de votre vie.

Voici quelques suggestions simples pour vous aider à démarrer :

- Manger une quantité adéquate de protéines
- Privilégiez votre sommeil et votre récupération
- Méditez ou essayez un peu de yoga
- Ayez des rapports sexuels et créez une anticipation sexuelle
- Essayez quelque chose de nouveau
- Participez à une compétition
- Découvrez une passion
- Prenez un risque sans danger

- Sortez avec vos pots
- Optimisez votre testostérone

Maintenant regardons en détail trois des plus puissants boosters de dopamine...

**La compétition.** Gagner et avoir une attitude de gagnant stimulera la dopamine et la testostérone, prendre une attitude de perdant fera exactement le contraire. Subir une perte répétitive dans tous les domaines de votre vie n'est tout simplement pas bon pour vous ou votre santé hormonale. Voici quelques faits intéressants sur la testostérone et la compétition :

- \*Votre taux de testostérone augmentera peu de temps avant toute compétition.
- \*Le taux de testostérone des gagnants est supérieur à celui des perdants.
- \*La victoire doit être significative et apporter une vraie satisfaction au gagnant.

**Améliorez votre vision de la vie.** Vos attitudes et vos croyances sur la vie, sur vous-même et sur le sexe ont un impact profond sur votre niveau de testostérone et votre libido. Tout comme pour la concurrence, le perdant qui décide de lui-même et choisit de se concentrer sur le négatif est constamment « abattu » sur lui-même et se battra dans une difficile bataille pour optimiser sa testostérone et sa joie de vivre. Si vous sentez que votre mariage, votre hypothèque ou votre emploi détruit votre vie, il est presque certain que votre niveau de testostérone est en train de disparaître.



Si vous voulez vraiment augmenter votre testostérone, vous devez adopter une attitude positive sur la vie. Une faible dopamine, un faible taux de testostérone et l'humeur sont liés entre eux étroitement. C'est un cercle vicieux dans la mesure où l'un affecte continuellement l'autre. La dépression, par exemple, conduit à des niveaux plus bas de testostérone et est fortement associée à la dysfonction érectile qui contribue à encore moins de testostérone et une dépression aggravée. La bonne nouvelle est que faire un choix conscient pour modifier votre attitude peut changer les choses.

**Faites exploser votre libido.** A la réflexion, cette action est si cruciale pour des niveaux sains de dopamine et de testostérone que cela mérite sa propre étape.

Passons donc à la **cinquième étape**.



## Cinquième étape : faites exploser votre libido !

Comme mentionné précédemment, cette étape peut compléter vos efforts de construction **Quatrième étape : entraînez vos méninges**. Les fondamentaux suivent ci-dessous :

**Ayez des rapports sexuels régulièrement.** Vous voulez augmenter votre niveau de testostérone ? Alors, voilà votre devoir à faire à la maison : \*Ayez des rapports sexuels au moins deux fois par semaine. Pour la plupart des hommes, cela ne devrait pas être trop dur. Le mieux étant le matin parce que le niveau de testostérone est naturellement au plus haut lorsque vous vous réveillez. Avoir des relations sexuelles augmentera votre dopamine et votre testostérone, mais fera également monter votre libido, c'est un cycle positif de plaisir !

**Anticipez le sexe.** Alors que le sexe par lui-même augmente la testostérone, l'anticipation sexuelle peut avoir les mêmes effets. Ceci est une raison pour laquelle les hommes mariés ont des niveaux de testostérone nettement inférieurs à ceux de leurs homologues non mariés. Pour diverses raisons, la majorité des hommes mariés ont abandonné ou oublié l'importance de la romance, l'excitation et l'excitation sexuelle de leur épouse. Ce genre d'attitude est le « baiser de la mort » pour votre dopamine et votre testostérone. Il y a des raisons physiologiques pour lesquelles vous avez besoin de romance et d'excitation sexuelle dans votre vie !



**Visualisez le sexe.** Vous vous demandez pourquoi les hommes sont si attirés par des images de sexe ? Ils augmentent leurs niveaux de dopamine et de testostérone, ce qui leur permet de se sentir bien. Voici une astuce simple pour augmenter votre dopamine et votre testostérone. Bien que ce ne soit pas très difficile, cela peut prendre un peu de pratique. Créez et maintenez une image sexuelle dans votre esprit lorsque vous vous allongez pour dormir. Si vous sentez votre concentration vagabonder, déplacez doucement vos pensées vers le sujet principal. Avec le temps, vos rêves nocturnes deviendront plus sexuels et vos érections matinales deviendront plus fortes.

**Ayez des érections fréquentes.** Il suffit d'avoir une érection pour provoquer une augmentation significative de votre taux de testostérone. Donc, plus vous avez d'érections, plus votre corps va produire de testostérone.

**Limitez vos orgasmes.** Si vous voulez maintenir des hauts niveaux de testostérone et de dopamine, il est important de maintenir le contrôle de votre fréquence d'éjaculation. Alors que l'anticipation, la visualisation et l'acte sexuel augmenteront vos hormones, l'orgasme (surtout quand il est pratiqué seul) va faire exactement le contraire.

Si vous voulez être prêt lorsque c'est le bon moment, apprenez à vous maîtriser. Cette pratique sera encore plus importante pour ceux qui sont déjà épuisés en dopamine ou en testostérone. Si c'est vous, il serait sage de limiter l'auto-stimulation à l'orgasme à une fois par semaine. A mesure que vos niveaux hormonaux s'améliorent, vous allez commencer à construire de plus grandes réserves de virilité.

## En savoir plus : la dopamine, le plaisir chimique

La dopamine est un neurotransmetteur du cerveau et du système nerveux qui fournit les sensations de plaisir, de motivation, de coordination, et de concentration. Elle est au cœur de nos instincts sexuels et de survie, cela nous motive à faire à peu près tout, de manger à l'acte sexuel. Ce mécanisme au sein du centre de récompense du cerveau primitif est là depuis des millions d'années et n'a pas changé. Les humains et autres mammifères sont très similaires à cet égard.

La dopamine est également liée à des réflexes musculaires et à la perception sensorielle. Voilà pourquoi lorsque vous êtes fatigué, votre temps de réaction, votre perception visuelle et votre coordination main/œil empire. Si vous vous sentez déprimé, dans le flou, sujet à des comportements addictifs, avec une faible libido ou que vous éprouvez des spasmes musculaires réguliers, vous avez probablement un taux faible de dopamine.

Lorsque des comportements ou des substances déclenchent la dopamine, ils stimulent le centre plaisir/récompense dans le cerveau. Puisque le cerveau aime le plaisir, cela peut devenir une dépendance. Voilà pourquoi le jeu, le shopping, la cigarette, l'exercice, les jeux d'ordinateur, le sexe, la suralimentation et d'autres activités apparemment sans rapport, vont augmenter la dopamine et peuvent devenir une véritable dépendance. Ceci est également la raison pour laquelle les gens développent souvent une nouvelle addiction après en avoir abandonné une.



En raison de cette stimulation de la dopamine, vous êtes programmé pour chercher des aliments à teneur élevée plutôt que faibles en calories. La dopamine est ce qui pousse de nombreux hommes à avoir des relations sexuelles de préférence à d'autres activités. Avec la dopamine comme force motrice, votre biologie vous programme à procréer. La moralité et l'éthique de côté, c'est ce qui vous encourage à passer à de nouvelles partenaires, créant une plus grande diversité génétique au sein de votre progéniture.

Votre cerveau primitif accomplit ces objectifs de plus de descendance et de promiscuité en manipulant la chimie de votre cerveau, et donc vos désirs et vos pensées. Des niveaux élevés de dopamine augmentent le désir sexuel, mais aussi vous encouragent à vous comporter imprudemment. Le frisson d'une affaire ou la ruée pour voir de la pornographie sont des exemples de haute dopamine au travail. Malheureusement, les niveaux constamment élevés de dopamine conduisent à un comportement erratique et compulsif qui n'est pas nécessairement propice à la survie.

Pour cette raison, la plupart des mammifères ont évolué avec des périodes d'ovulation définies, lorsqu'ils sont en « chaleur ». Le reste du temps, ils sont plus neutres avec leurs besoins sexuels. Les humains, cependant, ne disposent pas d'une période de « chaleur » suivie d'une longue période d'indifférence. Contrairement à tous les autres mammifères, nous avons le potentiel pour le désir sexuel et d'autres comportements addictifs continus actionnés par la dopamine. Fort heureusement, nous avons un « interrupteur » qui change de position après trop de passion.

Deux événements se produisent simultanément : la dopamine (notre chauffeur) dégringole et la prolactine (notre organisme de réglementation) monte en flèche. Ce mécanisme déplace votre attention pour la chasse et la cueillette, prendre soin des bébés, la construction d'abris et ainsi de suite. Sans cet arrêt protecteur naturel, les hommes s'adonneraient au sexe à l'exclusion de toutes les autres activités. La baisse de dopamine et l'élévation de prolactine sont la cause de la séparation émotionnelle qui suit si souvent les jours ou les semaines suite à une rencontre passionnée.

## Sixième étape : intégrez une activité vigoureuse dans votre vie quotidienne

*La durée, l'intensité et la fréquence de l'exercice dictent combien votre corps va produire de testostérone. Les niveaux de testostérone augmentent le plus avec de courts et intenses pics d'activité (comme ceux utilisés pour les sprints d'intervalle ou les exercices de force à haute intensité). Ils diminuent avec des activités prolongées comme la course, la natation ou le cyclisme. Pour aggraver les choses, les plannings d'entraînement d'endurance ne permettent souvent pas de repos et de récupération adéquats. En conséquence, la perte de testostérone et de lésions tissulaires se produisent souvent.*



**MARATHONIEN CONTRE SPINTER**

JE PENSE QUE LA PHOTO CI-DESSUS SE PASSE DE COMMENTAIRE.

Si vous avez plus de 35 ans et participez régulièrement à des entraînements ou des compétitions liés à l'endurance, il est important de savoir que vous épuisez certainement votre taux de testostérone, inhibez votre performance, votre récupération, et augmentez votre risque de blessure et de maladie. Si vous êtes déterminé à poursuivre ce type d'entraînement, maximiser votre santé hormonale est une nécessité absolue ! En outre, vous pouvez envisager l'utilisation d'une formule de soutien hormonal à base de plantes pendant les périodes d'entraînements lourds et les courses.

Afin de monter en capacité innée de votre corps à produire de la testostérone, vous aurez besoin d'ajouter des périodes intermittentes d'une certaine intensité à vos séances d'entraînement. Votre corps exige des périodes d'activité intense et/ou des mouvements de haute intensité afin de déclencher une montée de testostérone. Si vous voulez atteindre votre pic hormonal, vous aurez besoin de faire un peu d'exercice à haute intensité pendant 20 à 30 minutes (y compris votre échauffement) trois fois par semaine.

Envisager d'obtenir une évaluation de mouvement fonctionnel avant de commencer un programme d'entraînement avec des intervalles à haute intensité. Vous pouvez avoir des déséquilibres ou des faiblesses musculaires qui pourraient faire surface lorsque vous commencez à augmenter votre niveau d'effort. Prenez des précautions afin d'éviter une blessure appauvrissant votre testostérone. Reportez-vous à la section **Ressources** pour des liens vers plus d'informations et d'orientation professionnelle.

## Suivez ces directives fondamentales d'entraînement pour une santé hormonale maximale :

**Utilisez l'interval training à haute intensité.** Descendez du tapis roulant ! Les exercices d'aérobique continus abaissent la testostérone. Au lieu de cela, nagez par intervalles, montez et descendez par cycle, par exemple effectuez une série de durs efforts chronométrés sur rameur ou StairMaster. Ces exercices utilisent une plus grande amplitude de mouvement contre plus de résistance qui se traduit par une plus grande stimulation musculaire, une fréquence cardiaque plus élevée, et plus de testostérone.

Voici comment faire : après un bref échauffement, effectuez huit fois 20 à 40 secondes d'efforts avec 90 à 120 secondes de repos entre les deux. Cette séance d'entraînement ne devrait pas vous prendre plus de 20 minutes.

Voici comment passer au niveau suivant : pour un bénéfice hormonal maximal, effectuez votre session d'entraînement par intervalles dans la matinée et dans un état de jeûne. Attendez une heure avant de manger. Mettez en place cette stratégie avancée seulement si votre corps est en mode de **combustion des graisses**. Voir la section **Ressources** pour plus d'informations.

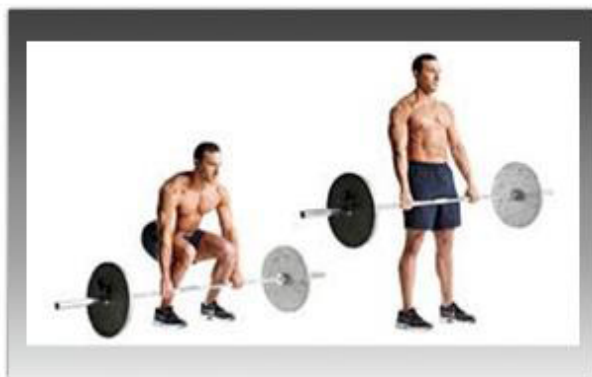
**Sprint.** Le Sprint va augmenter votre niveau de testostérone total. Ce niveau restera élevé même lors de votre récupération. Les augmentations de testostérone sont directement liées avec les taux de lactate dans le sang (l'acide lactique est principalement produite lorsque vous effectuez des exercices en anaérobie, pas des exercices en aérobie). Même des efforts courts de six secondes de sprint peuvent augmenter considérablement votre taux de testostérone.

Essayez : faites un sprint en montée pendant 15 secondes, marchez dans la descente et répétez huit fois.

**Déplacez-vous lentement.** Pour contrebalancer le stress physiologique de courir vite, le corps masculin a évolué pour se déplacer lentement. Une longue marche, une randonnée facile ou des tours de pédales offrent la possibilité de se recharger physiquement et mentalement, sans être trop éprouvant pour le corps. Lorsque vous êtes au travail, assurez-vous de vous lever de votre bureau à intervalles réguliers pendant la journée pour vous déplacer. Des recherches récentes montrent que même aucune activité physique ne peut vaincre les effets physiologiques négatifs d'une journée de travail sédentaire.

### ***Soulever des choses lourdes.***

L'entraînement de résistance stimule la production de testostérone, assurez-vous alors de soulever des choses lourdes encore et toujours. Trois séries de cinq répétitions à 70 à 85 % d'une répétition au maximum produit la plus grande stimulation de testostérone. Utilisez des poids trop lourds pour pousser vos limites.



Voici des lignes directrices supplémentaires à suivre :

***Choisir des exercices poly-articulaires.*** Utilisez des exercices poly-articulaires pour travailler les grands groupes musculaires comme les squats, des soulevés de terre, les développés couchés avec haltères, les tirages. Ces exercices peuvent augmenter la testostérone plus que des mouvements mono-articulaires avec de petits groupes musculaires. Utilisez des exercices composés qui impliquent un mouvement de rotation autour de plus d'une articulation, et qui impliquent plusieurs groupes musculaires simultanément.

***Atteindre la faille musculaire.*** Il existe une corrélation positive entre l'intensité de l'effort et la production de testostérone. Plus vous recrutez de fibres musculaires et plus la production de testostérone sera importante. Le recrutement maximal de fibres musculaires provient du fait d'atteindre la faille musculaire et d'impliquer des fibres de type 2b (contraction rapide).

***Varier vos intervalles de repos.*** Varier la longueur de vos intervalles de repos entre les séries peut stimuler différentes réponses hormonales. Se reposer 90 secondes entre les séries de presse squat et banc, par exemple, se traduira par le meilleur coup de pouce sur le taux de testostérone. Se reposer 60 secondes sera bien moins pour votre testostérone, mais par contre beaucoup pour votre hormone de croissance.

***Limitez votre exercice de force à pas plus de 35 minutes, 2 à 3 jours par semaine.*** L'exercice physique va élever la testostérone pendant environ quarante-cinq minutes. Après une heure, les effets sont négatifs et commencent à forcer une baisse. Evitez de combiner des exercices en aérobic (sauf pour un bref échauffement) ou de HIIT (High Intensity Interval Training ou Entraînement par Intervalles à Haute Intensité) au cours des séances d'entraînement de force. Si vous avez besoin de vous exercer ou vous entraîner plus, des séances fractionnées sont recommandées.

A noter : ce maximum de durée d'exercice est seulement recommandé pour ceux avec des niveaux normaux de testostérone. Si votre niveau de testostérone est faible, limitez vos exercices à 30 minutes, y compris l'échauffement.

**Utilisez la périodisation de vos séances d'entraînement.** Changez vos séances d'entraînement fréquemment en alternant les routines et en faisant varier vos schémas d'exercice tout au long de l'année. Le Cross-fit ou le P90X sont des exemples de programmes variables de haute intensité. Mais ces programmes particuliers disposent de séances d'intervalles qui sont trop longues pour un bénéfice hormonal optimal. Utilisez-les occasionnellement, pour un changement de rythme.

**Reposez-vous plus, que vous ne travaillez.** Alors que vous avez besoin d'un seuil de niveau de stress pour déclencher une réponse hormonale positive de vos entraînements, vous annihilerez vos avantages et retarderez vos gains de testostérone de 40 % si vous ne récupérez pas complètement après un dur effort. Bien que cela puisse être parfois difficile à accepter, le plus n'est pas toujours le mieux. Plus intensément vous vous entraînez et plus de temps de récupération vous aurez besoin.

Évitez d'insister sur les mêmes groupes musculaires pendant au moins 48 heures. Restez vigilant sur les signes de surentraînement qui peuvent inclure un rythme cardiaque élevé au repos, de mauvaises performances, une reprise lente, des douleurs musculaires, une perte d'appétit, une léthargie, de la perte musculaire, de l'irritabilité et des troubles du sommeil.

## Relevez vos manches et passez à l'action :

Voici un exemple de plan d'entraînement hebdomadaire améliorant la testostérone :

### Session #1

**Production d'acide lactique par l'entraînement Tabata** : ces exercices se concentrent sur la création d'acide lactique par l'échec musculaire et la stimulation de la production de testostérone et d'hormone de croissance.

**Echauffement** : bougez pendant 10 minutes pour vous échauffer. Essayez le trampoline et/ou des étirements dynamiques.

**Session de squat** : 20 sec de squats puis 10 secondes de repos. Répétez 8 fois. Réglez la charge à un niveau qui vous permet de créer une brûlure musculaire durant vos deux dernières séries.

**Repos** : 5 à 10 minutes

**Session de pompes** : 20 sec de pompes, repos de 10 secondes. Répétez 8 fois.

**Astuce** : placez vos pieds position légèrement plus larges que vos épaules pointes de pieds vers l'extérieur. Descendez en flexion de cuisses suffisamment en arrière pour toucher à peine un banc position basse, puis montez en contractant vos fessiers et en exerçant une légère pression vers l'extérieur avec vos genoux. Commencez avec votre poids de corps et progressez vers l'utilisation d'haltères puis d'une barre et disques. Comme vous devez faire plus de 100 squats en 4 minutes, l'accent n'est pas mis sur le poids, mais sur l'atteinte d'une brûlure musculaire lors des deux dernières séries.

Vous devrez trouver un banc ou un escalier pour faire vos pompes, sachant qu'il sera pratiquement impossible d'effectuer 120 pompes standards durant 4 minutes. Cet ensemble de pompes ne sera pas aussi physiquement épuisant, mais vos muscles risquent de brûler bien plus.

### Session #2

**Intervalles de grande intensité** : ces ensembles portent tout autant sur la récupération que sur l'effort. Votre tâche est de rendre l'exercice aussi difficile que possible pendant 15 à 40 secondes, reposez-vous pendant 90 à 120 sec, vérifiez votre fréquence

cardiaque. Allez aussi loin que possible et entraînez-vous à diminuer votre temps de repos autant que possible.

**Echauffez-vous** : prenez dix minutes comme dans la Session #1 pour vous échauffer et arrêtez-vous lorsque vous êtes légèrement en sueur. Sachant que votre objectif pour ces intervalles est un effort à 100 %, utilisez les premiers intervalles pour monter en puissance avant d'y aller pour de bon.

**Activité** : n'importe quoi fera l'affaire. Faites du sprint pieds nus sur l'herbe, courez en haut d'une colline, faites du roller, de l'elliptique, du vélo en côte et en descente, de la natation ou de l'aviron sur un rameur Concept 2.

**Repos** : 90 à 120 secondes.

**Astuce** : le temps nécessaire pour élever votre fréquence cardiaque varie selon l'activité que vous choisissez. Si vous faites du sprint, 15 secondes répétées sont probablement tout ce dont vous avez besoin. L'aviron nécessiterait 30 secondes et la natation 40 secondes. Pour une utilisation à domicile, un rameur ergomètre occupe un espace minimal, fait travailler le cœur, le dos, les épaules et les jambes, mais fournit aussi des données et mesure votre amélioration au fil du temps.

### **Session #3**

Initialement, refaites simplement le cycle de la Session #1 et de la Session #2 tous les jours. Mais avec les progrès, c'est une bonne idée d'ajouter en une seule session de 30 minutes (y compris le temps d'échauffement) le levage hebdomadaire de lourds poids en utilisant les lignes directrices fournies (ci-dessus).

## Septième étape : reposez-vous et récupérez

Tandis que le bon type de stress peut être bénéfique sur le plan hormonal, le mauvais type peut être dévastateur. Si vous menez une vie remplie de stress, vous pouvez vous attendre à un niveau plus élevé de cortisol, moins de dopamine et, par la suite, une baisse de la testostérone. C'est pourquoi il est crucial d'éviter et d'atténuer le stress pour maintenir la testostérone et prévenir l'épuisement physique et mental.

**Dormez huit heures.** Ne sous-estimez pas le pouvoir d'une bonne nuit de sommeil. Rien ne peut remplacer un repos suffisant, une augmentation de la dopamine, de la testostérone et le contrôle de votre taux de cortisol. Un sommeil insuffisant peut réduire votre taux de testostérone jusqu'à 20 %.

Dormir moins de huit heures par nuit peut interférer avec votre rythme circadien. La testostérone est principalement produite au cours des étapes de REM (rêve) pendant le sommeil, la production augmente de façon exponentielle à mesure que vous dormez.



Votre rêve est un indicateur que vous pouvez utiliser pour évaluer si vous dormez suffisamment ou pas. C'est un signe positif si vous vous réveillez avec le sentiment d'avoir rêvé toute la nuit. Les rêves commencent au cours de la dernière partie de votre cycle de sommeil, mais seulement une fois que vous avez terminé avec succès les premières phases de REM.

Quelques conseils pour un sommeil plus profond :

- \*Essayez de trouver le sommeil vers la même heure tous les soirs.
- \*Essayez de vous coucher plus tôt l'hiver et si possible réveillez-vous avec la lumière du jour.
- \*Évitez les exercices en fin de soirée.
- \*Éteignez toute l'électronique (en particulier le téléphone portable et l'ordinateur) une heure avant d'aller au lit.
- \*Rendez votre chambre à coucher la plus silencieuse et sombre possible.

**Essayez d'éliminer toutes les sources de lumière dans votre chambre à coucher. Plus elle est sombre, mieux c'est.**

**Exposez-vous au moins 20 minutes au soleil par jour, sans protection solaire.** La testostérone augmente et diminue au fil des saisons, la lumière du soleil est essentielle pour le rythme naturel du corps. Le soleil est nécessaire pour la fonction cérébrale optimale et, par conséquent, pour la production maximale de testostérone.



La lumière du soleil déclenche également la production de vitamine D3 dans la peau, un nutriment essentiel pour le corps. Il est important d'évaluer votre taux de vitamine D3 et de la compléter pour atteindre une concentration sérique de 45 à 60ng/dl. Parce que l'exposition au soleil de tout le corps est difficile (voire impossible) pendant l'hiver, l'utilisation d'un supplément de vitamine D3 de qualité sera nécessaire pendant au moins une partie de l'année.

**Organisez votre vie.** Définir et établir vos objectifs et vos priorités. Ensuite, créez et suivez un plan étape par étape pour y parvenir. Concentrez-vous sur ce qui est vraiment important dans votre vie et ne laissez pas les « petites choses » se mettre en travers de votre route.

**Prenez quelques moments pour vous chaque jour.** Écoutez de la musique apaisante, regardez une comédie, lisez un livre, allez faire un tour, jouez. Si vous êtes croyant, consacrez chaque jour une partie de la journée à pratiquer votre foi. Même cinq à dix minutes de silence par jour peut vous rendre beaucoup plus résistant au stress.

**Marchez 20 à 30 minutes pieds nus sur le sol, du gazon ou du sable.** Avoir un contact direct avec la terre ou juste passer du temps dans la nature, peut avoir un effet puissant pour stimuler votre résilience au stress.

**Jouez.** Faites du cerceau, lancez un Frisbee, sortez jouer au golf, ou défiez vos amis avec un match de football sans contact. Ce sont tous d'excellents moyens pour s'amuser, se défouler et donner à votre niveau de testostérone une stimulation performante.

## Huitième étape : aider votre santé avec des nutriments fondamentaux

Bien que les choix de suppléments soient illimités, les résultats de l'évaluation physiologique de centaines d'hommes prouvent qu'une formule multivitaminiques à base d'aliments, de vitamine D3 et d'acide gras oméga, associée à du magnésium, des nutriments et des acides aminés essentiels, sont les clefs dont vous avez besoin pour paraître, vous sentir, et agir de votre mieux.



**Un complément alimentaire riche en phytonutriments.** Mélangez votre supplément multivitaminé isolé et synthétique pour un soutien réel, sous forme de repas complets. L'utilisation d'un concentré de multivitamines d'origine alimentaire est un ajout facultatif, mais néanmoins très judicieux pour votre programme de restauration des hormones. Recherchez une formule alcalinisante riche en nutriments, avec une abondance de fruits et d'herbes riches en antioxydants, pour nourrir tous les systèmes physiques et toutes les cellules de votre corps. Une formule de haute qualité contiendra également des concentrés de crucifères et d'autres herbes pour favoriser une meilleure détoxification du foie, une bonne santé gastro-intestinale, des niveaux élevés d'oxyde nitrique et une inflammation moins profonde.

**Une formule d'acides gras essentiels.** Un niveau optimal et équilibré d'acides gras essentiels est essentiel pour la santé hormonale. Des évaluations en laboratoire ont montré que la plupart des hommes aura besoin en moyenne de 2400 mg d'EPA/DHA provenant d'une source d'huile de poisson pure et naturelle, de triglycérides, pour atteindre des niveaux optimaux d'oméga-3. Si vous complétez votre alimentation avec une formule d'acides gras oméga-3, il sera important pour vous de vérifier vos niveaux sanguins pour s'assurer que votre index d'oméga-3 reste entre 10 et 12 %.

**Une forme absorbable de vitamine D3.** En raison d'un manque chronique d'ensoleillement et de la sur utilisation des écrans solaires, près de 85 % de la population est pauvre en vitamine D3. Il s'agit d'un problème sérieux car la vitamine D3 est un des plus importants nutriments dans votre corps ! Elle n'est pas seulement un bloc de construction pour l'ensemble du système hormonal, elle est responsable de

l'activation de l'immunité et la régulation des os, du cerveau et de la santé cardiaque. Il a également été prouvé qu'elle augmentait la force musculaire et la récupération, ainsi que le temps de réaction à l'équilibre. Le taux optimal de vitamine D3 est lié à une testostérone élevée et de faibles taux de SHBG.

Pour complètement rétablir leurs niveaux, des évaluations en laboratoire indiquent que la plupart des hommes devront prendre au moins 5000 UI par jour de vitamine D3 et, lorsque cela est possible, avoir 20 à 30 minutes d'exposition complète du corps aux rayons du soleil de mi-journée trois fois par semaine. Si vous commencez à prendre un supplément de vitamine D3, assurez-vous d'évaluer son niveau dans votre sang après quatre mois d'utilisation. Ajuster votre dose de vitamine D3 afin de maintenir un niveau entre 55 et 65 pg/ml.

**Une formule d'acides aminés essentiels.** Même lorsque votre régime alimentaire comprend des quantités suffisantes de protéines, vous pouvez toujours manquer d'acides aminés essentiels dont le corps a besoin. Age, stress et mauvaise digestion interfèrent avec l'utilisation des protéines alimentaires. Même les meilleurs suppléments de protéines sont seulement de 18 % à 35 % utilisés à des fins anaboliques (formation de protéines) par opposition au catabolisme (production d'énergie et déchets d'azote). Si votre taux de testostérone n'est pas optimal et que vous vous retrouvez avec des muscles lancinants, des lésions des tendons ou des articulations, alors vous devriez envisager un essai de huit semaines de 10 à 20 grammes d'une formule d'acides aminés essentiels de haute qualité. Vous constaterez peut-être que vos niveaux d'hormones se rétablissent, que votre force et votre vigueur de jeunesse retrouvent leur vigueur, en quelques semaines seulement !

**Un supplément de magnésium facilement absorbable.** Les minéraux sont tout aussi importants pour le corps que l'eau et l'air parce qu'elles sont nécessaires pour de multiples processus physiologiques. Le magnésium est un minéral particulièrement important pour la restauration hormonale. Il contribue directement à la production d'énergie, soutient la fonction surrénalienne et la DHEA, favorise la fonction musculaire optimale, la santé des os et l'équilibre hormonal. Il calme le système nerveux et améliore la qualité du sommeil. L'utilisation d'une formule topique (à frotter) est considérée comme un « standard de référence » lorsqu'il s'agit de restaurer et de rééquilibrer la réserve corporelle de magnésium.

Si le stress chronique est un problème, envisagez d'évaluer vos besoins avec le quiz inclus dans la section des **Ressources**.

## Etape neuf : évaluer vos progrès



Évaluez vos progrès de restauration hormonale toutes les deux semaines à l'aide de votre **Profil Hormonal Personnel** et votre rapport T/E chaque trois ou quatre mois à l'aide des **Évaluations Hormonales Salivaires**.

Si vous ne voyez pas les progrès que vous souhaitez, faites un inventaire. Vous êtes-vous concentré de manière trop spécifique sur une ou plusieurs des mesures recommandées, au détriment d'améliorer votre vision d'ensemble ? Est-il temps de s'attaquer aux problèmes les plus difficiles ou à ce que vous estimiez être des problèmes moins importants ? Si tel est le cas,

il vous faudra probablement un peu plus de temps pour mettre en œuvre un plan d'action plus complet tout en restant cohérent.

### Posez-vous la question :

Ai-je abordé la plupart des mesures d'actions décrites dans le **Guide de Démarrage Rapide** ?

Ai-je lu l'ensemble du programme ?

Ai-je inclus des exercices vigoureux d'intervalles training dans mon activité physique ?

Est-ce que j'utilise encore des articles de soins personnels toxiques ?

Est-ce que je dors huit heures par nuit ?

Est-ce que j'ai pris du temps de repos et de détente pour moi chaque jour ?

Est-ce que j'ai des relations sexuelles romantiques deux fois par semaine ?

Ai-je cessé de manger du sucre et de blé ?

Est-ce que j'utilise des suppléments nutritionnels ciblés ?

Si vous avez répondu « non » à plus de deux de ces questions, il est temps de vous remettre au programme, et de vous réévaluer vous-même à nouveau dans trois à quatre mois.

Si vous avez toujours adhéré au mode de vie recommandé, diététique, et aux interventions nutritionnelles de soutien, mais que vous continuez à lutter avec un déséquilibre T/E et des symptômes connexes, vous devriez considérer l'utilisation d'une formule de soutien à base de plantes. L'utilisation temporaire d'un produit à base de

plantes va stimuler votre testostérone et/ou réduire votre taux d'œstradiol jusqu'à ce que votre nouveau style de vie, votre régime alimentaire, et les choix d'activité physique commencent à prendre leur plein effet.

Lisez la suite pour en savoir plus sur les formules de support à base de plantes que beaucoup d'hommes ont trouvé utile.

## Etape dix : des formules hormonales favorables

Il y a littéralement des centaines de formules sur le marché, chacune promettant des améliorations de la testostérone, de la croissance musculaire, de la fonction sexuelle et du dynamisme. Après de nombreuses années de travail avec des centaines d'hommes, j'ai trouvé que très peu de ces produits délivrent leurs promesses.

**A noter :** si vous décidez d'essayer une formule de soutien hormonal, il est important de vous assurer qu'il ne contient que des herbes et des extraits de plantes, et non pas des pro-hormones. Les formules à base de plantes supportent la capacité innée de votre corps pour fabriquer des hormones. Les pro-hormones sont essentiellement synthétiques, des formes juridiques de stéroïdes. En outre, quelle que soit la formule que vous décidez d'utiliser, assurez-vous de surveiller vos améliorations en utilisant le **Profil Hormonal Personnel** et **L'évaluation Salivaire des Hormones**.

Voici quelques options de suppléments qui ont un succès établi avec un certain nombre d'hommes, en particulier ceux qui ont suivi un programme améliorant la testostérone.

**Optimal SX** est une formule réparatrice hormonale qui a été conçue pour supporter plusieurs clés, les processus physiologiques responsables du maintien d'un rapport qualité E/T optimal. Ce produit a été cliniquement prouvé comme augmentant les niveaux de testostérone libre sans élévations en œstradiol ou DHT. Lorsqu'il est utilisé par intermittence comme indiqué, Optimale SX restera en vigueur indéfiniment. Ses principaux ingrédients sont l'argousier, l'avoine verte, et les orties.

**L'extrait de pollen de pin.** Le pollen de pin peut être l'une des herbes ou des aliments les plus puissants sur le marché. La spore mâle du pin est utilisée depuis des milliers d'années. Il peut être consommé quotidiennement pour aider à rétablir un système endocrinien sain et équilibrer les niveaux d'androgènes et d'œstrogènes. Cet aliment super-chargé est une source rare de phyto-androgènes et de nouveaux composés végétaux, qui se retrouvent dans les sites récepteurs de la testostérone, la santé régulière de la prostate, des actions anti-inflammatoires, la détoxification du foie et bien plus encore. En outre, il contient plus de 200 nutriments bioactifs, vitamines et minéraux qui agissent comme un adaptogène pour restaurer l'énergie, réduire les signes du vieillissement et soutenir un système immunitaire fort.

**La Royale Maca** est un extrait de racine cultivé bio-énergétiquement, certifié biologique produit à partir de maca séchés au soleil dans les Andes du Pérou. Le Maca nourrit les centres hormonaux du cerveau, facilitant la santé équilibrée des hormones. Il agit comme un adaptogène, aidant le corps à s'adapter au stress tout en améliorant l'énergie et l'endurance. Le Maca peut également améliorer la résistance et le fonctionnement du système immunitaire.

**Le XenoProtX** est une formule complète conçue pour soutenir les phases I et II de détoxification du foie des polluants environnementaux, des perturbateurs endocriniens, des métabolites d'œstrogènes, des xénoœstrogènes, et d'autres toxines. Le XenoProtX soutient également l'activité antioxydante tout au long du processus de désintoxication. Micronutriments, phytonutriments et cofacteurs activés fournissent un soutien supplémentaire pour la production d'énergie, la protection cellulaire et la fonction hépatique au cours des processus de biotransformation métabolique cruciaux.

## Etape onze : affiner votre état nutritionnel

**Évaluer vos niveaux de vitamine D3 et d'oméga-3.** Pour que votre système hormonal fonctionne pleinement et efficacement, il est essentiel d'optimiser vos niveaux de vitamine D3 et d'acides gras oméga-3. Des niveaux physiologiques non suffisants de l'un ou l'autre de ces facteurs clés peuvent inhiber une production et une réponse hormonale normale. Ces deux évaluations peuvent facilement être effectuées à la maison. Un simple doigt et quelques gouttes de sang suffisent. Une fois terminé, votre échantillon prélevé sur carte est directement envoyé au laboratoire pour traitement.

Pour des détails plus spécifiques sur l'évaluation de la vitamine D [cliquez ici](#).

Pour des détails plus spécifiques sur l'évaluation des Omega-3 [cliquez ici](#).

**Évaluer votre statut antioxydant.** *Les radicaux libres sont des molécules instables qui, si elles ne sont pas contrôlées, peuvent causer des dommages cellulaires importants et nuire à la capacité du corps à fonctionner correctement. De nombreuses maladies chroniques sont causées par des dommages aux radicaux libres. Les effets néfastes des radicaux libres peuvent être neutralisés avec l'utilisation d'une batterie d'antioxydants dérivés d'aliments entiers contenant des vitamines telles que A, C et E, ainsi que des dizaines de milliers de composés phytochimiques, que l'on trouve naturellement dans les aliments. Ces composés phytochimiques sont collectivement appelés polyphénols, caroténoïdes et flavonoïdes. En faisant vous-même un simple prélèvement d'urine, vous pouvez évaluer votre statut personnel de radicaux libres/antioxydants.*

Pour des détails plus spécifiques sur l'évaluation des antioxydants [cliquez ici](#).

**Évaluer vos niveaux d'oxyde nitrique.** L'oxyde nitrique (NO) est une molécule critique de signalisation cellulaire qui diminue avec l'âge. Il permet non seulement à votre corps de régénérer son pouvoir antioxydant naturel, mais il est aussi essentiel pour réguler une variété de processus métaboliques cellulaires, y compris la désintoxication, la circulation sanguine, et la production d'énergie. Les niveaux de NO réduits peuvent causer de nombreux problèmes de santé tels que la fatigue, les maladies cardiovasculaires et la dysfonction érectile. Vous pouvez évaluer vos niveaux de NO à la maison en utilisant un simple échantillon de salive et une bandelette urinaire.

Pour des détails plus spécifiques à propos de l'évaluation de l'Oxyde Nitrique [cliquez ici](#).



**Évaluer votre métabolisme cellulaire.** Cette évaluation urinaire fournit une vue précise des processus métaboliques cellulaires de votre corps. Elle vous permet d'identifier les irrégularités métaboliques de la détoxification, de la santé gastro-intestinale, ou de l'oxygénation qui peuvent être améliorées avec l'alimentation, le mode de vie, et des interventions nutritionnelles. Elle évalue également des marqueurs spécifiques de dommages de l'ADN, du stress oxydatif et de l'insuffisance en antioxydants. Pour des détails plus spécifiques sur l'**Évaluation Complète des Acides Organiques**, voir la **Section Ressources**.

**Évaluer votre statut nutritif cellulaire.** Alors que la plupart des tests sanguins mesurent les métabolites ou les niveaux de nutriments présents dans le sang, cette évaluation unique détermine réellement les conditions intracellulaires de votre corps, pour les vitamines, les minéraux, les acides aminés et les antioxydants. Elle fournit également un score d'une mesure unique, le Spectrox, une capacité antioxydante cellulaire de votre corps. L'information obtenue à partir de cette évaluation vous permettra de déterminer si vos cellules ont besoin des nutriments supplémentaires pour l'énergie optimale, l'immunité et la protection antioxydante. Elle comprend également une option pour mesurer la longueur de votre télomère d'ADN, un indicateur précis du vrai âge biologique de votre corps. Pour des détails plus spécifiques sur l'**Évaluation Fonctionnelle des Micronutriments**, voir la **Section Ressources**.

## Passer à l'action : améliorer vos niveaux d'oxyde nitrique

L'oxyde nitrique (NO) est l'une des molécules de signalisations les plus importantes dans le corps. Ce petit, relativement instable radical libre est devenu l'une des molécules les plus fascinantes et bien étudiées de la chimie biologique médicale. Tout comme la vitamine D3 et les acides gras oméga-3, le NO joue un rôle essentiel dans la santé fonctionnelle de pratiquement tous les systèmes organiques dans le corps humain. Et à cause de cela, le déséquilibre en NO peut conduire à une grande variété de problèmes physiques, mentaux et sexuels.

Vous trouverez ci-dessous certaines des améliorations de la santé les plus importantes associées aux niveaux élevés de NO.

Sommeil plus profond	Amélioration de l'humeur	Réduction de la pression
Plus d'énergie	Mémoire plus efficace	artérielle
Amélioration de la	Cicatrisation plus rapide	Santé artérielle améliorée
fonction sexuelle	Moins d'inflammation	Système immunitaire plus
Digestion plus efficace		fort

La production de NO a lieu dans divers tissus et organes. Toutefois, sa production par les parois de l'artère est considérée comme particulièrement importante, car elle régule le débit sanguin des artères et protège contre la maladie. De nombreux médicaments reposent sur le métabolisme du NO pour leur efficacité. En fait, les médicaments érectiles comme le Cialis, le Viagra et le Levitra fonctionnent en stimulant chimiquement les niveaux de NO, et ainsi améliorer la circulation sanguine et les érections.

Le NO contribue directement à l'apport d'oxygène, de glucose, la vitesse musculaire, la puissance, l'expression des gènes, la croissance musculaire. Il détend les muscles lisses des vaisseaux sanguins, favorisant ainsi une baisse de la pression artérielle et une meilleure circulation sanguine. Le NO facilite la transmission des messages entre les cellules nerveuses, ce qui contribue à améliorer la mémoire, les capacités d'apprentissage, le sommeil et l'humeur. Il soutient même le système immunitaire, en aidant le corps à lutter contre les infections et le développement potentiel de cellules cancéreuses.



Ce n'est pas tout, il a été prouvé scientifiquement que l'augmentation des niveaux de NO améliore la performance et l'endurance sportive ! Des études sur les aliments riches en NO (betteraves rouges et chou frisé) ont montré que cela permettait aux gens de faire de l'exercice jusqu'à 16% plus longtemps. La quantité de nitrate dans cette étude était équivalente à celle trouvée dans deux ou trois betteraves rouges, ou dans une grande assiette d'épinards. Cela a augmenté les niveaux de NO, du moins en partie, améliorant la performance chez les athlètes d'endurance, s'entraînant à haute altitude. En effet, les niveaux de NO augmentent naturellement dans les endroits à faible teneur en oxygène.

Afin de produire des quantités suffisantes de NO, nous avons besoin de suffisamment de nitrates (à ne pas confondre avec les *nitrites* toxiques utilisés pour conserver les aliments) provenant de notre alimentation. Les nitrates sont présents en certaine quantité dans la plupart des aliments entiers, mais sont plus élevés dans les légumes verts feuillus tels que le chou frisé, la bette à carde, les épinards, la roquette, et dans les aliments riches en polyphénols tels que les betteraves rouges, les grenades, les myrtilles, les raisins et la poudre de cacao.

En raison d'un manque de nitrates dans l'alimentation, l'âge (nous perdons la capacité de produire efficacement du NO à partir de 40 ans), un taux d'acide gastrique faible, le déséquilibre des bactéries dans la bouche, une activité physique insuffisante, trop de stress, les niveaux de NO sont dans un état constant de déclin. Pour cette raison, il est très important d'évaluer régulièrement et de surveiller vos niveaux de NO. Heureusement, cela peut être fait simplement à peu de frais, chez vous, avec une évaluation rapide de salive matinale.

Le NO est un facteur critique qui doit être optimisé pour obtenir une santé hormonale et une fonction érectile optimales. Le fait de suivre systématiquement les étapes de restauration de ce programme et d'utiliser un complément alimentaire complet, concentré et de haute qualité, peut entraîner des avantages significatifs et positifs pour de nombreux hommes. Mais la plupart des hommes, en particulier ceux âgés de plus de 35 ans, auront finalement besoin d'un soutien supplémentaire de NO.

Heureusement, il y a un produit de grande qualité, de niveau professionnel qui a prouvé son efficacité cliniquement, pour élever les niveaux de NO à un niveau normal, en seulement deux à quatre mois. Je ne vous recommande pas d'utiliser l'arginine, parce qu'elle n'est pas efficace. En outre, un niveau d'arginine élevé peut causer une variété de déséquilibres métaboliques. Les hommes qui utilisent des médicaments peuvent généralement réduire leurs dosages (ou éliminer complètement leur utilisation) en augmentant leur NO à un niveau optimal.

## Passer à l'action : qu'est ce qui peut aller mal ?

Alors qu'un déséquilibre de la testostérone est souvent attribué à l'âge, mon expérience clinique m'a amené à une conclusion différente, un déséquilibre en testostérone n'est presque jamais causé par l'âge, mais par le déclin de plusieurs variables biologiques cachées.

En conséquence, la majorité des lacunes et des difficultés hormonales rencontrées par les hommes d'aujourd'hui ne répondent pas bien à l'hormonothérapie substitutive traditionnelle. Une solution plus ciblée et complète peut être trouvée dans la restauration de la santé cellulaire de base d'un homme. Quand les milliers de milliards de cellules qui composent chaque système du corps sont nourris, elles commencent à fonctionner pleinement et efficacement. Un système hormonal sain n'a pas besoin de compter sur des apports extérieurs pour faire son travail.

Comme nous l'avons vu précédemment, les hormones sont des messagères. Elles disent aux cellules quand et comment initier une action biochimique. Dans cet esprit, il est important de comprendre que vous ne paraîtrez, vous sentirez et exercerez de votre mieux, que lorsque la chaîne du métabolisme de la testostérone fonctionnera bien, à un niveau cellulaire fondamental. Lorsque le cerveau signale aux testicules de produire de la testostérone, l'hormone doit pouvoir voyager librement dans le sang et se lier à une cellule saine. Le fait que les cellules soient en mauvais état, qu'elles ne répondent pas bien à la stimulation hormonale, rend incapable d'exécuter les fonctions voulues.

Si vous éprouvez des signes classiques de mauvaise santé hormonale, une perte de la libido, un dysfonctionnement sexuel, une diminution de la masse musculaire, de la fatigue, un manque de motivation, et que vous voulez vraiment une solution durable, il faut d'abord comprendre d'où vient le problème. Alors seulement vous serez en mesure d'identifier la cause spécifique de votre déséquilibre et le lien défectueux dans la chaîne de production de testostérone.

### Où la production de testostérone peut-elle aller mal ?

#### 1. Dans le cerveau

Tout ce qui interfère avec le fonctionnement du cerveau va inhiber la libération de l'hormone LH qui déclenche la production de testostérone dans les testicules.

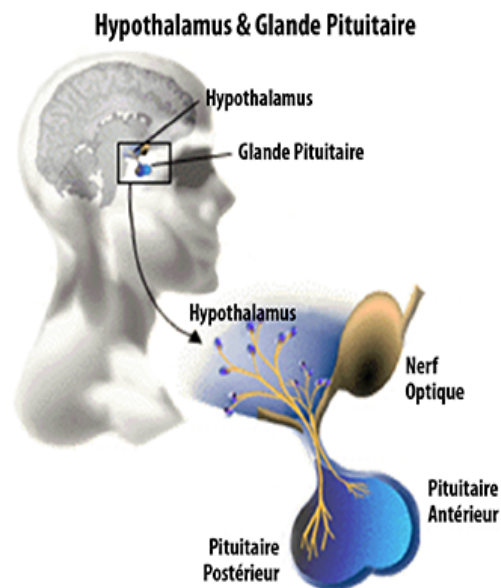
Les problèmes les plus courants sont les suivants :

### **Le stress physique et mental.**

Les augmentations des niveaux de cortisol des surrénales suppriment la libération hypophysaire de LH, ce qui limite la production de testostérone.

### **Les déséquilibres de la thyroïde.**

La fonction thyroïdienne affaiblie est directement associée à une testostérone faible, elle peut conduire à la fois à un mauvais fonctionnement des glandes surrénales et à la signalisation cérébrale. En outre, une hypothyroïdie a de nombreux symptômes qui se chevauchent avec une faible testostérone tels qu'un mental embrumé, de l'anxiété, une énergie faible, et une faible libido. Une évaluation complète du déséquilibre hormonal devrait inclure une évaluation de la TSH et de la T3-T4.



### **Les hormones de remplacement avertissement.**

Que ce soit le remplacement de la testostérone bio-identique ou synthétique, de stéroïdes anabolisants pour l'amélioration de la performance, la prise d'hormones d'origine externe peut **arrêter la capacité naturelle de votre corps** à fabriquer sa propre testostérone. Tandis que leurs effets peuvent être importants, ces agents sont finalement inefficaces et nuisibles, en créant une boucle de rétroaction négative qui interrompt la signalisation de la testostérone dans le cerveau.

Rarement, un état pathologique peut causer des dommages à l'hypothalamus ou l'hypophyse qui, à son tour, interrompt le processus de production de testostérone. Ces conditions comprennent :

- **Les tumeurs cérébrales** : issues de dommages de la glande pituitaire ou des effets secondaires du traitement des tumeurs cérébrales.
- **La diminution du flux sanguin vers trois glandes** : issue de conditions médicales qui provoquent des hémorragies et/ou un choc.
- **Les infections** : issues d'une réponse inflammatoire du VIH, de la tuberculose ou d'une sarcoïdose.

## 2. Pendant la production

Tout ce qui nuit à la santé des testicules et/ou leur approvisionnement en hormones précurseuses, va inhiber la production de testostérone.

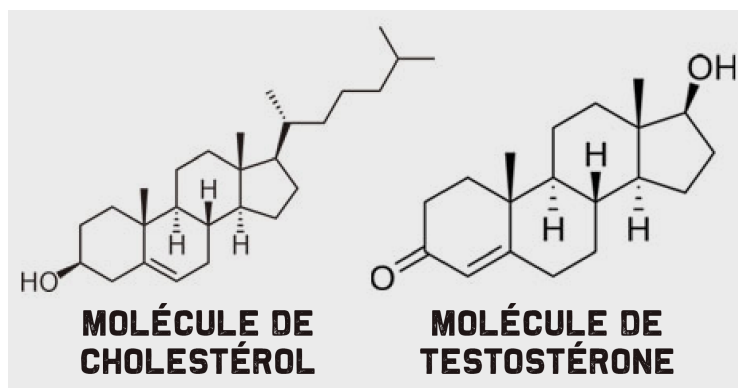
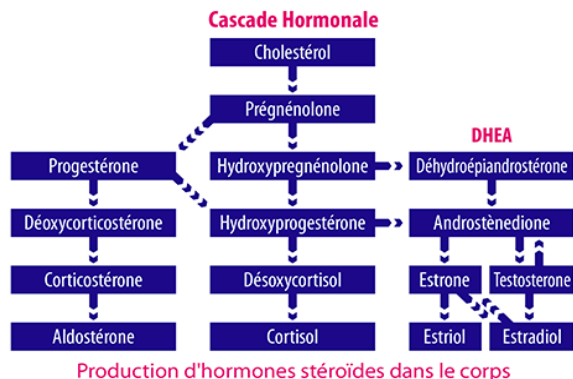
Les causes les plus courantes sont :

### Le stress chronique.

Lorsque le corps est soumis à un stress à long terme, il privilégie la production de cortisol sur la testostérone et autres hormones androgènes tels que la prégnénolone, un important précurseur (stéroïde) hormonal. Ce processus, appelé shunt du cortisol (ou vol de prégnénolone), est un mécanisme de survie du corps qui l'emploi en réponse à une menace ou un danger.

***Le cholestérol est le père de toutes les hormones stéroïdes et en fonction sur les différents besoins de l'organisme, il peut être converti en hormones surrénales telles que l'aldostérone (qui contrôle l'équilibre minéral) ou en cortisol (qui contrôle la réponse au stress) ou en hormones androgènes masculines, androstènedione, testostérone, estradiol et DHT.***

**Un cholestérol inadéquat et/ou une consommation de graisses alimentaires.** Si vous ne consommez pas assez de cholestérol, d'acides gras saturés, d'oméga-3 et/ou que vous utilisez des médicaments qui bloquent le cholestérol ou sa liaison (comme une statine), vous privez votre corps de cholestérol, la plus importante de toutes les hormones stéroïdes.



**La carence en zinc :** le zinc adéquat est nécessaire pour la production de testostérone dans les testicules. Vos niveaux de zinc s'appauvrissent lorsque votre apport alimentaire de ce nutriment est faible, ou que son absorption est bloquée par l'utilisation d'antiacides ou d'anti-H2.

Bien que rare, il existe plusieurs conditions pathologiques qui peuvent endommager les testicules et interférer avec la production de testostérone :

**Les varicocèles** : concernant jusqu'à 15 % des hommes, les varicocèles peuvent causer l'infertilité masculine et interférer avec la production de testostérone.

Les varicocèles sont des faisceaux de veines dilatées dans le scrotum qui peuvent ressembler à un sac de vers. Les veines sont gonflées par des défauts dans les minuscules valves qui maintiennent normalement le sang dans les veines drainant les testicules. Dans une varicocèle, les valves ne fonctionnent pas bien, le sang s'accumule et gonfle les veines. Ce sang supplémentaire réchauffe les testicules et surchauffe les cellules sensibles à la température qui fabriquent à la fois le sperme et la testostérone.

Les varicocèles sont relativement faciles à détecter ; vous pouvez habituellement les sentir sous la peau du scrotum, lorsqu'il est dans un état détendu (comme après une douche chaude). Beaucoup d'hommes souffrant de varicocèles ont des scrotums suspendus bas. Les varicocèles sont opérables. Si vous en avez ou pensez en avoir, demandez un avis médical.

**Les blessures ou infections du scrotum** : si les testicules sont blessés ou sont infectés, ils peuvent ne pas être en mesure de produire une quantité suffisante de testostérone. Les dommages à un seul testicule ne conduisent pas à un faible niveau de testostérone.

**Une vasectomie** : la méthode de contrôle des naissances la plus populaire aux États-Unis pour les couples mariés de plus de 30 ans. Cette opération simple et relativement peu douloureuse consiste à sectionner les tubes (canaux déférents) qui transportent les spermatozoïdes des testicules au pénis.

Pour les couples qui ne veulent pas risquer une grossesse, une vasectomie semble être la réponse parfaite au contrôle des naissances, pas de pilules à prendre ou de préservatifs à utiliser. Mais il y a un inconvénient. Alors que les experts médicaux ont assuré aux hommes que la procédure est sûre et pratiquement exempte d'effets secondaires, elle a une incidence plus élevée de cancers de la prostate, de diminution des niveaux de testostérone, et d'impuissance.

Pesez soigneusement vos options avant de choisir cette procédure ; de nouvelles procédures comportant moins de risques seront bientôt disponibles. Si vous décidez de poursuivre dans cette voie, évaluez vos symptômes de base et les niveaux d'hormones

avant l'intervention et six mois après, afin de pouvoir surveiller l'apparition d'effets indésirables.

**Orchite des oreillons** : le virus des oreillons provoque une inflammation des testicules, des dommages qui peuvent entraîner une faible production de testostérone.

**La chimiothérapie et l'exposition aux radiations** : ces traitements communs du cancer peuvent endommager les cellules interstitielles dans les testicules qui sont responsables de la production de testostérone. Le résultat de ce déclin hormonal peut être temporaire lorsque les cellules récupèrent ou bien être permanent.

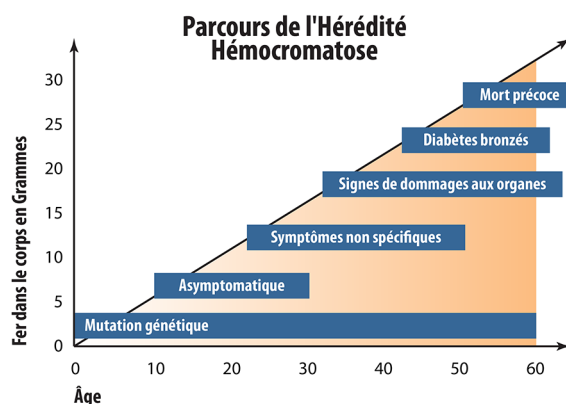
### 3. La distribution hormonale

Tout ce qui interfère la capacité de la testostérone à se déplacer librement dans les cellules, réduira sa capacité à communiquer avec vos cellules.

Les causes les plus courantes sont :

**Augmentation de la SHBG** : taux élevés d'œstrogènes, problème de détoxification du foie, excès de caféine dans le régime alimentaire, déséquilibre de la glycémie (provoquant une inflammation du foie) et vieillesse aggravée.

**Déséquilibres des minéraux** : une faible teneur en magnésium et une teneur élevée en fer peuvent réduire la libération de testostérone dans les cellules. Bien qu'il soit difficile d'évaluer les taux de magnésium fonctionnels et cellulaires (les taux de magnésium sérique ne diminuant que de manière significative en cas d'insuffisance rénale ou de diurétiques), il est facile d'évaluer les réserves de fer en mesurant les niveaux d'une protéine de stockage appelée ferritine.



De même qu'avec le magnésium, une vérification rapide de votre taux de fer sérique n'est pas un indicateur précis des réserves tissulaires réelles de votre corps. Tout comme il peut ne vous rester qu'une très faible quantité de carburant lorsque votre voyant personnel tourne au rouge, les taux sériques de minéraux comme le fer ne changeront pas jusqu'à ce que les réserves tissulaires du corps soient extrêmement faibles. En mesurant vos réserves de ferritine, vous saurez exactement combien de



carburant vous avez réellement dans votre réservoir, et vous n'aurez pas besoin d'attendre que tous les avertisseurs s'allument pour continuer.

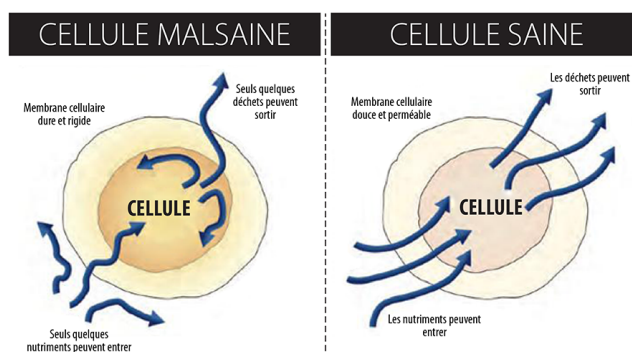
L'excès de fer est une condition observée presque exclusivement chez les hommes qui ont tendance à manger plus de viande rouge (et de calories en général) que les femmes qui ne sont pas menstruées. L'ingestion d'un excès de fer par l'utilisation aléatoire de suppléments (de nombreux supplément multivitaminés contiennent du fer), d'aliments transformés (qui sont enrichies en fer) et une prédisposition génétique contribuent également à des niveaux excessifs de fer.

À des niveaux encore modérément élevés, l'excès de fer peut causer une inflammation et des dommages sur les radicaux libres (ou oxydation) qui peuvent tous deux altérer le fonctionnement de la testostérone et augmenter considérablement les risques de cancer, d'arthrite et de maladies cardiaques. Des niveaux très élevés de fer peuvent causer des dommages au foie, le diabète et des maladies vasculaires.

En raison de ces risques, il est important pour tous les hommes de maintenir un niveau d'environ 80 ng/ml de ferritine. Si vos niveaux sont inférieurs à 300 ng/dl, faites un don de sang tous les 3 mois jusqu'à ce qu'ils atteignent un niveau sain. S'ils sont supérieurs à 300 ng/dl, vous devriez consulter un médecin et envisager une intervention plus agressive.

#### 4. La santé cellulaire

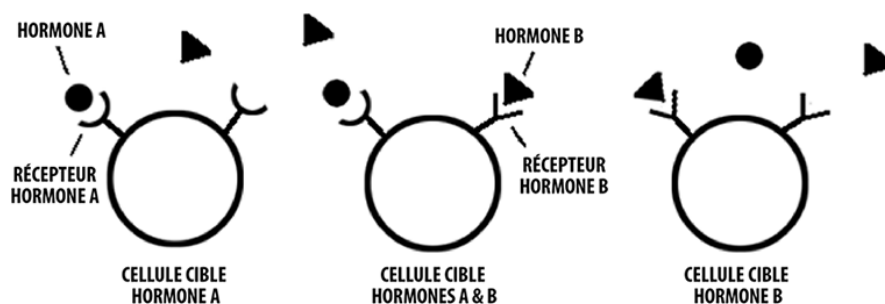
Tout ce qui interfère avec la capacité de la testostérone à se lier librement aux récepteurs d'androgènes, ou qui porte atteinte à la capacité des cellules à réaliser leur fonction, réduira la capacité de la cellule isolée à exécuter des fonctions androgéniques tels que l'amélioration de la libido, des fonctions sexuelles, des fonctions anaboliques telles que la croissance musculaire et la récupération. Cet effet explique pourquoi certains hommes bénéficient de peu d'avantages au remplacement de la testostérone, même si leur taux de testostérone s'améliore.



Voici les causes les plus courantes :

**Insuffisances nutritionnelles** : des carences de facteurs de santé cellulaires essentiels, notamment la vitamine D3, les acides gras oméga-3, l'oxyde nitrique et les micronutriments, réduisent la sensibilité des récepteurs de la testostérone dans la cellule, ce qui entraîne une altération de la fonction et une mauvaise santé cellulaire.

**Excès d'androstènedione** : l'androstènedione est un précurseur de la testostérone, c'est un faible androgène qui peut entrer en compétition avec la testostérone au niveau du récepteur cellulaire. Parce qu'il est cinq fois plus faible que la testostérone, des niveaux élevés d'androstènedione entreront en compétition avec la testostérone pour le récepteur cellulaire, mais aussi atténueront les effets stimulants.

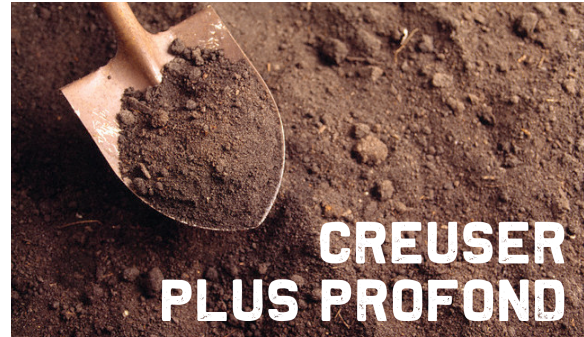


**L'excès de DHT** : la dihydrotestostérone (DHT) qui est créée directement à partir de la testostérone peut également se lier aux sites récepteurs de la testostérone dans une cellule. Parce qu'il est dix fois plus puissant que la testostérone, au fil du temps, l'excès de liaisons DHT peut conduire à une baisse de la régulation (altération de la fonction) des récepteurs de la testostérone et diminution de la résistance à la stimulation de la testostérone.

**Remplacement de l'excès de testostérone exogène** : le corps produit naturellement et brièvement de la testostérone, par rafales pulsatiles, tout au long de la journée. L'utilisation de la testostérone (soit sous forme d'une crème ou d'injection), en particulier à des doses plus élevées peut entraîner une diminution de la sensibilité cellulaire, et une réponse cellulaire médiocre. Ceci est la raison principale pour laquelle les effets de la thérapie de remplacement de la testostérone diminuent souvent au fil du temps.

## Étape douze : identifier la cause sous-jacente de votre déséquilibre hormonal

Un engagement ferme et constant en faveur de l'optimisation de votre santé hormonale améliorera considérablement votre santé et vos résultats physiques, par contre des symptômes non résolus sont le signe qu'une investigation supplémentaire peut être nécessaire. Existe-t-il une source d'inhibition hormonale invisible et non identifiée au travail dans votre corps?



Vous avez appris qu'un certain nombre de problèmes potentiels peuvent nuire à la santé optimale des hormones mâles. En outre, bien que vous souhaitiez vous assurer qu'il n'y a aucune raison médicale à vos problèmes, la réalité est que seul un très faible pourcentage de problèmes hormonaux masculins sont causés par une pathologie. Les causes les plus courantes sont les adénomes hypophysaires bénins, la varicocèle et les infections testiculaires.

Pour la grande majorité des hommes souffrant de problèmes liés aux hormones, les coupables les plus courants sont décrits ci-dessous.

***Le stress physique et mental.*** Nous savons tous que le stress peut nous détruire. Le stress physique et mental peut nuire à la santé hormonale des hommes à chaque étape du processus.

Nous subissons tous une forme de stress au quotidien. Bien que les évaluations hormonales de la salive puissent vous fournir des informations sur votre statut hormonal surrénalien, ne serait-il pas bon de savoir comment votre corps gère le stress que vous vivez quotidiennement ?

Avec la technologie moderne et un processus appelé variabilité de la fréquence cardiaque, vous le pouvez maintenant ! Mesurer et surveiller la variation de votre fréquence cardiaque vous permettra d'évaluer votre état de repos et votre résistance au stress. Quand on vous donnera le feu vert, vous saurez que le moment est venu de relever un défi. Mais quand le feu est au rouge, vous devriez prendre le temps de vous reposer et de récupérer. Vous pouvez commencer à suivre votre VRC en utilisant une

application téléchargée sur votre Smartphone ou un programme plus puissant installé sur votre ordinateur portable.

***L'inflammation cellulaire.*** Lorsque nous entendons le mot « inflammation », la plupart d'entre nous pensons à un genou ou une cheville enflée. Mais il y a un autre type d'inflammation qui se produit invisiblement, à l'intérieur du corps. La graisse viscérale inflammatoire dans et autour de notre région abdominale déclenche toute une série d'événements internes, qui conduisent à la production excessive de radicaux libres, à l'origine de la plupart des maladies chroniques. Ce problème (connu par plus de 50 % de la population masculine) endommage votre santé cellulaire, provoquant une inflammation interne et des déséquilibres métaboliques qui se traduisent par une surproduction d'androsténédione (en concurrence avec la testostérone pour une position sur le site récepteur de testostérone de la cellule) et d'œstrogènes, qui aggravent encore l'inflammation et réduit la fonction hormonale.

***Détoxification du foie et toxines.*** Lorsque la fonction du foie est altérée par des toxines (alcool, médicaments sur ordonnance, xénoestrogènes, etc.) ou par des carences nutritionnelles, elle conduit à des niveaux excessifs de SHBG et une incapacité de casser et métaboliser les œstrogènes.

Cela peut devenir un problème majeur puisque, normalement, seulement un pour cent de la testostérone est habituellement convertie en œstrogène, alors que la demi-vie de la testostérone est de sept minutes, la demi-vie de l'œstrogène est de plusieurs heures. Ainsi, même une petite diminution de la capacité de répartition des œstrogènes dans le foie, peut conduire à un fort pourcentage des effets œstrogéniques à long terme dans le corps, même si vos niveaux d'œstrogènes totaux ne sont pas élevés.

Combinez ce problème avec le fait que les xénoestrogènes sont très puissants à faibles niveaux et peuvent également réguler négativement les sites récepteurs des cellules en androgènes et vous avez la recette d'un désastre hormonal masculin.

Un excès de fer et de métaux lourds sont deux causes silencieuses de toxicité interne qui ne doivent pas être négligées. Un test sanguin de la ferritine peut évaluer vos réserves en fer, de plus une simple analyse d'urine à domicile peut détecter la présence de métaux lourds tels que le cadmium, le cuivre, le cobalt, le plomb, le manganèse, le mercure et le nickel.

***Les carences nutritionnelles.*** La santé hormonale et cellulaire nécessite des niveaux optimaux de vitamine D, d'acides gras omégas-3, d'oxyde nitrique et de micronutriments provenant d'aliments entiers. Ceci est un facteur essentiel que la plupart des hommes négligent. Il est essentiel d'améliorer la santé de vos cellules si vous désirez un bon fonctionnement de la testostérone.

Sur les centaines d'hommes que j'ai évalué pour un déséquilibre hormonal, tous avaient des niveaux inférieurs aux niveaux optimaux de ces facteurs cellulaires critiques !

## Etape treize : enquêter

Le corps humain fonctionne dans une fourchette relativement étroite de normalité. Lorsque des produits chimiques tels que les hormones se situent en dehors des normes, cela peut avoir des conséquences qui affectent le corps au niveau cellulaire, organique ou systémique (partie du corps).

Votre première étape dans l'évaluation de votre santé hormonale personnelle devrait inclure l'utilisation d'une **enquête de profil personnel** pour évaluer vos symptômes liés à la testostérone et une **évaluation salivaire** pour mesurer au moins votre rapport T/E.



Si vos symptômes liés à la testostérone entravent votre capacité à fonctionner pleinement et profiter de la vie, vos niveaux T/E d'hormones dans la salive sont déficients et/ou votre programme de restauration naturelle ne donne pas de résultats significatifs (après 6 mois d'efforts solides), aussi vous devriez chercher une solution plus complète.

Il est particulièrement important d'évaluer votre LH et votre FSH afin d'évaluer la fonction hypophysaire si vos niveaux de testostérone sont déficients, vérifier vos niveaux de DHT si des problèmes sexuels existent (même avec un rapport T/E optimal), ainsi que les niveaux de DHEA et de cortisol si vous avez connu un stress chronique et que vous n'êtes pas en mesure de restaurer votre testostérone à un niveau optimal.

**Obtenez une image exhaustive.** Bien que votre taux de testostérone total, ou même vos taux d'hormones salivaires puissent fournir un indicateur général sur votre santé hormonale masculine, ces résultats peuvent ne pas vous fournir toutes les informations dont vous avez besoin.

Vous pouvez par exemple avoir un taux de testostérone élevé, mais (en raison d'une liaison excessive à la SHBG ou à des problèmes liés au site du récepteur cellulaire) vous avez toujours des symptômes de testostérone faible. Ou bien, votre taux de testostérone libre peut être inférieur à la norme, mais comme vous avez une sensibilité élevée des récepteurs aux androgènes, une santé optimale de la dopamine, vous pouvez vous sentir encore très bien.

Connaître vos niveaux d'hormones métaboliques masculines, clés essentielles, vous permettra de formuler un programme de restauration hormonale personnel plus complet.

**Regardez au-delà des chiffres.** Si vous vous sentez bien et que votre niveau de testostérone baisse, prenez-le comme un signe d'alerte précoce. Si vous éprouvez des signes de déséquilibre d'hormone masculine, ne comptez pas seulement sur une mesure de la testostérone. Vous devriez évaluer toutes vos voies hormonales, afin de déterminer où se trouve le problème.

### **En quoi consiste une évaluation hormonale complète ?**

Une évaluation hormonale masculine complète devrait inclure une évaluation du sérum et de la salive. En ajoutant des marqueurs salivaires, vous aurez une indication supplémentaire sur vos voies de production de testostérone et l'état de stress de vos surrénales. Vous devriez également envisager un examen physique par un médecin pour exclure toute pathologie physique comme une varicocèle.

### **Votre analyse sérique devrait comprendre :**

- Un panel métabolique basique
- Un profil lipidique du cholestérol
- Analyse sanguine complète avec différentiel
- Gamma glutamyl transpeptidase (GGT)
- Analyse d'urine
- Magnésium sérique
- Ferritine sérique
- Fer sérique avec la TIBC
- Hémoglobine A1c
- Test de protéine c-réactive cardiaque, sensibilité élevée
- Insuline à jeun
- Hormone lutéinisante (HL)
- Hormone stimulant les follicules (HSF)
- Prolactine
- Testostérone totale
- Testostérone libre
- Sulfate de déshydroépiandrosterone (DHEA-S)
- Estradiol
- Globuline de liaison aux hormones sexuelles
- Antigène spécifique de la prostate (ASP)
- Hormone stimulant la thyroxine (HST)
- Thyroxine (T4) directe

- Triiodothyronine (T3) libre

### **Votre profil hormonal salivaire doit comprendre :**

- Rythme quotidien du cortisol (Cortisolx4)
- 17 OH progestérone
- Androstènedione
- DHT
- Estrone
- Progestérone

## **Etape quatorze : des soins médicaux appropriés** (ces

informations sont uniquement disponibles en anglais)

Les personnes qui souhaitent des informations médicales supplémentaires devraient consulter les sites suivants, ils proposent des recherches de professionnels de la santé dotés d'une approche plus progressive et plus complète sur l'équilibre hormonal et la santé optimale. N'oubliez pas que même si vous avez besoin d'un traitement de remplacement de la testostérone ou d'un autre support hormonal, de nombreux autres facteurs doivent également être pris en compte pour optimiser votre santé cellulaire fondamentale. La plupart des médecins de famille ne sont tout simplement pas suffisamment instruits pour offrir une solution vraiment complète.

De plus, les urologues et endocrinologues se concentrent sur le diagnostic de la maladie, la gestion chirurgicale ou pharmacologique de ses symptômes, et non sur sa cause sous-jacente.

[Http://www.worldhealth.net](http://www.worldhealth.net)

L'Académie de Médecine Anti-âge est un organisme sans but lucratif composé de plus de 22.000 membres médecins, professionnels de la santé, scientifiques, responsables gouvernementaux (USA) et membres du grand public, parmi plus de 105 nations. L'A4M est dédié à l'avancement de la technologie pour détecter, prévenir et traiter les maladies liées à l'âge et promouvoir la recherche sur les méthodes pour retarder et optimiser le processus de vieillissement humain. L'A4M est également dédié à l'éducation des médecins, des scientifiques et des membres du public sur les sciences biomédicales, les technologies de rupture et les questions d'antivieillesse.

<http://www.naturopathic.org>

L'Association Américaine des Facultés de Médecine Naturopathique favorise un système de médecine fondée sur le pouvoir de guérison de la nature. La naturopathie est un système holistique, ce qui signifie que les docteurs en naturopathie (PDN) ou Paramédical Médecins Naturopathie (MNM) cherchent à trouver la cause de la maladie



par la compréhension du corps, du cerveau et de l'esprit de la personne. La plupart des docteurs en naturopathie utilisent une variété de thérapies et de techniques (tels que la nutrition, la modification du comportement, la phytothérapie, l'homéopathie et l'acupuncture).

[Http://www.bodylogicmd.com](http://www.bodylogicmd.com)

Si vous avez besoin de soutien hormonal, envisagez Body Logic MD. C'est un groupe affilié de médecins hautement qualifiés dans des thérapies naturelles bio-identiques hormones qui sont intégrées aux plans de nutrition et de conditionnement physique.

[Http://www.acam.org](http://www.acam.org)

L'American College for Advancement in Medicine est la principale organisation de médecine intégrative au monde. La médecine intégrative combine des thérapies conventionnelles et des alternatives pour améliorer les soins des patients. Plutôt que de pratiquer un type de médecine, les médecins intégrateurs combinent souvent des thérapies et des approches de traitement afin d'obtenir les meilleurs résultats pour leurs patients. Les médecins de l'ACAM ne fuient pas la médecine occidentale, mais sont uniques car ils utilisent toutes les options de traitement appropriées et éprouvées.

## Etape quinze : en savoir plus

### **Boisson énergisante pour la testostérone** (uniquement en anglais)

Pour un substitut de repas nourrissant et facile à digérer, mélangez environ 20 gr de protéines, une portion de concentrés d'aliments en poudre, quelques glucides (pour la saveur), beaucoup de graisses saines, un peu de glace avec du lait de coco et de l'eau.

*Protéines* : notre protéine de lactosérum bio préférée est ici :

<http://bestgrassfedwhey.com>

*Glucides* : choisissez en un ou faites une combinaison de ½ banane, une betterave cuite, ¼ de tasse de myrtilles ou de fraises, ou des racines de gingembre fraîches.

*Phytonutriments* : deux boules de Chocoberry Blast, 1 cuillère à café de Maca

*Graisses* : choisissez une combinaison ou deux - une cuillère à soupe d'huile de Udos 3: 6: 9, d'huile de noix de coco, de MCT, de macadamia, d'avocat et/ou d'huile d'olive, ½ petit avocat.

Finalisez le tout avec une pincée de sel rose d'Himalaya, 220 gr de lait de coco (ou deux cuillères à soupe de lait de coco en poudre), de l'eau et de la glace au goût. Mélangez pour homogénéiser la consistance et régalez-vous !

## **Produits nutritionnels et formules** (uniquement en anglais)

<http://core4nutrition.com/purepaleo-protein-vanilla>

Protéine de bœuf très digestible, sans allergène et hautement digestible, qui fournit également des acides aminés essentiels au collagène et au tissu conjonctif.

<http://core4nutrition.com/chocoberryblast>

Composé d'un puissant mélange de plus de 50 fruits, légumes et plantes différents, le délicieux Chocoberry Blast est formulé pour donner à votre corps la grande variété de concentrés d'aliments complets, de micronutriments et d'antioxydants dont il a besoin pour fonctionner pleinement.

## **Suppléments nutritionnels fondamentaux** (uniquement en anglais)

<http://core4nutrition.com/learn-more>

Afin de soutenir la santé et les performances globales et hormonales, Core 4 Nutrition fournit un programme complet de suppléments qui fournissent des micronutriments, des antioxydants dérivés d'aliments entiers, des formes hautement absorbables de vitamine D3, d'oméga-3, ainsi que des formules d'acides aminés essentiels et d'oxyde nitrique, le tout en complément de vos évaluations de laboratoire et suivre vos progrès. Des centaines d'hommes, y compris des athlètes professionnels et d'autres sportifs de haut niveau, utilisent leurs produits pour maintenir la santé et la performance de leurs cellules.

**Voici d'autres produits et formules qui ont fait leurs preuves d'efficacité dans le monde moderne.** (uniquement en anglais)

<http://www.mtcapra.com/deep-2-30>

Portions de 30 gr de protéines de chèvres nourries à l'herbe

<http://www.sunwarrior.com/product-info/warrior-blend>

Mélange de protéines de chanvre, de pois et de canneberge

[http://wholeworldbotanicals.com/info\\_royalmaca](http://wholeworldbotanicals.com/info_royalmaca)

Le Royal Maca est cultivé bio-énergétiquement pour une puissance accrue, produit à partir de racines de maca séchées au soleil, précuites et gélifiées pour produire un concentré de maca efficace et puissant.

Le magnésium dans sa [forme la plus absorbable peut être trouvée ici](#).

## **Évaluations de laboratoire** (uniquement en anglais)

<http://core4nutrition.com/assessments>

Core 4 Nutrition propose diverses évaluations à la maison et en laboratoire portant sur tous les facteurs nutritionnels et hormonaux essentiels dont vous avez besoin pour optimiser votre santé cellulaire et hormonale. Cela inclut notamment la vitamine D3, les acides gras oméga-3, les antioxydants, l'oxyde nitrique, des évaluations de la salive et du sérum pour les marqueurs hormonaux essentiels, les acides aminés et des panels plus avancés, comprenant un panel de sérum anti-âge complet, un panel d'options saines métaboliques et gastro-intestinales, plus des évaluations de la salive et des télomères sériques permettant de ralentir le vieillissement avec le temps.

Voici des liens vers quelques évaluations que le laboratoire Core 4 Nutrition propose :

<http://www.greatplainslaboratory.com/home/eng/gpl-tox.asp>

Évaluez et identifiez votre taux de produits chimiques toxiques.

<http://www.metametrix.com/test-menu/profiles/organic-acids/organix-comprehensive>

Évaluez les processus cellulaires de votre corps et l'efficacité de votre fonction métabolique globale.

<http://www.spectracell.com/mnt>

Déterminez vos besoins intracellulaires personnels en vitamines, minéraux, acides aminés et antioxydants.

<https://titanovo.com/>

Évaluez la longueur moyenne de vos télomères et la longévité du génotype avec cette simple évaluation de votre urine à réaliser chez vous.

## **Soins naturels** (uniquement en anglais)

<http://www.ewg.org>

La recherche de ce groupe de travail sur l'environnement met en lumière un certain nombre de faits troublants au sujet de l'industrie des soins personnels que vous avez le droit de savoir. Cela fait honte aux pollueurs et secoue leurs lobbyistes. Elle ébranle les politiciens et les partis politiques. Persuade la bureaucratie de repenser la science et de renforcer la réglementation Vous y trouverez des informations pratiques que vous pouvez utiliser pour protéger votre communauté et votre famille.

<http://safecosmetics.org>

Une campagne pour des produits cosmétiques sans dangers est un effort de coalition lancé en 2004 pour protéger la santé des consommateurs et des travailleurs, en sécurisant les réglementations des entreprises et les réformes législatives nécessaires pour éliminer les produits chimiques dangereux, des produits cosmétiques et des produits d'hygiène personnelle.

## **Produits ménagers** (uniquement en anglais)

<http://veggiewash.beaumontproducts.com>

Un nettoyant végétal 100 % biologique pouvant être utilisé pour éliminer les résidus de pesticides.

<http://www.kleankanteen.com>

Récipients pour l'eau sans BPA, en acier inoxydable.

<http://www.seventhgeneration.com>

Une sélection complète de produits pour faire le ménage.

[http://eartheasy.com/live\\_nontoxic\\_solutions.htm](http://eartheasy.com/live_nontoxic_solutions.htm)

Recettes maisons pour le nettoyage.

## **Sommeil et récupération** (uniquement en anglais)

<http://www.myzeo.com/sleep>

Suivez la qualité et la profondeur de votre sommeil.

<http://restwise.com>

Suivez le rythme et l'état de votre récupération.

<http://www.earthing.com>

Des produits uniques pour vous permettre d'expérimenter les bénéfices de la connexion à la terre chez vous.

<http://www.heartmath.org>

Les outils de HeartMath sont dédiés à aider les gens à réduire le stress, auto réguler leurs émotions, fabriquer de l'énergie et de la résilience pour une vie en bonne santé et plus heureuse.

<http://www.bioforcehrv.com>

Un moyen abordable et facile à utiliser de surveiller votre VRC (variabilité de la fréquence cardiaque)

<http://www.perfectbreathing.com>

Le simple fait de respirer fournit une manière puissante de vivre mieux. Ce n'est pas un état inaccessible qui nécessite la pratique de toute une vie et des sacrifices, mais une puissante source d'énergie dont vous pouvez commencer à profiter dès aujourd'hui et qui aura un impact considérable sur votre santé, vos performances et votre bien-être émotionnel.

<Http://www.bluezones.com>

Blue Zones révèle les secrets des sociétés qui vivent le plus longtemps dans le monde moderne.