

La testosterona baja va mucho más allá de una disminución en tu libido

Traducido y adaptado por MSL para amorcc.org.mx

BAJO



NORMAL

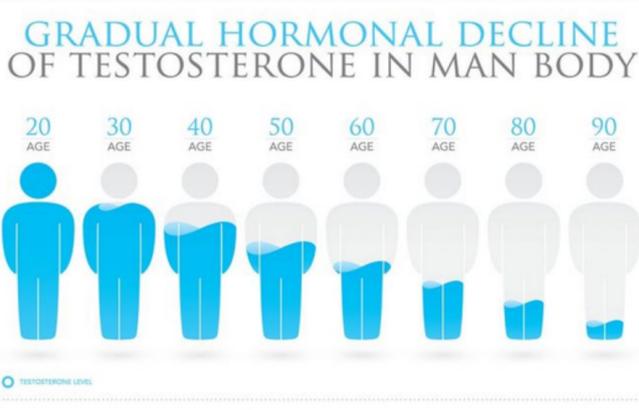


Como lector habitual, sabes que la Testosterona baja también causa disminución de la masa muscular y la densidad ósea, resistencia a la insulina, grasa visceral, pérdida de energía, depresión e incluso esos temidos senos masculinos. Pero nueva evidencia revela que la disminución de los niveles de testosterona también está causando un aumento en las enfermedades autoinmunes entre los hombres estadounidenses. Estoy hablando de enfermedades como el lupus, la artritis reumatoide y la esclerosis múltiple.

Las enfermedades autoinmunes ocurren cuando el sistema inmunitario crea anticuerpos que atacan las propias células y tejidos del cuerpo. Históricamente, estas afecciones se han considerado clásicamente una "enfermedad de la mujer", porque las mujeres tienen niveles naturalmente más bajos de testosterona, pero los hombres se están poniendo al día.

Lamentablemente, los médicos convencionales no tienen idea de la conexión de la testosterona con las enfermedades autoinmunes. Continúan repitiendo el mantra de que las enfermedades son genéticas, y no hay nada que se pueda hacer para evitar que golpeen. Simplemente: No es verdad.

El Doctor Sears ha sospechado durante años que la testosterona protege contra las enfermedades autoinmunes. El hecho de que las mujeres tengan sólo una décima parte de la testosterona que un hombre explica por qué las mujeres son más susceptibles a estas afecciones. Déjame explicarte... Una nueva investigación de la Universidad de Gotemburgo en Suecia confirmó recientemente la conexión de la testosterona, pero el estudio también reveló lo que sucede detrás de escena.



Verás, la testosterona reduce la cantidad de células B en tu cuerpo. Las células B son un tipo de célula inmunitaria que libera anticuerpos peligrosos. Los científicos suecos descubrieron que la testosterona reduce la producción de una proteína llamada BAFF. Cuando se suprime esta proteína, el cuerpo produce aún más células B. En otras palabras, cuando tus niveles de testosterona bajan, el cuerpo produce más BAFF... seguido por más células B.

El resultado final es un mal funcionamiento del sistema inmunológico y tu cuerpo se ataca a sí mismo. Esto se está convirtiendo en un problema real porque la baja T ha alcanzado proporciones epidémicas en estos días. Lamentablemente, la mayoría de los médicos todavía creen que la T baja es un problema de edad, pero eso también es falso.

Claro, a medida que los hombres envejecen, la producción de testosterona disminuye lentamente. Es natural que su testosterona disminuya un poco con el tiempo. Pero no debería tener absolutamente ningún efecto en la salud. El verdadero problema es que los factores antinaturales en nuestro entorno moderno también están en juego, y los niveles de testosterona en los hombres están disminuyendo a un ritmo alarmante.

Verás, cientos de toxinas reductoras de testosterona están al acecho en casi todas las partes de nuestro mundo moderno: están en los vasos de plástico, envases de alimentos y una amplia gama de productos para el cuidado personal, incluidos jabones, desodorantes y champú. Estas toxinas se llaman "imitadores de estrógeno" porque, para nuestro cuerpo, se parecen mucho a la conocida hormona femenina. Y una vez en nuestro sistema, crean un desequilibrio poco saludable en la relación testosterona-estrógeno.

Un estudio reciente publicado en el Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism encontró que uno de cada cuatro hombres mayores de 30 años tiene niveles bajos de testosterona. Pero antes de dirigirse a la clínica de testosterona más cercana, debemos tener en cuenta que la mayoría de los pacientes que van a estos lugares terminan en un desastre mucho peor que el que comenzaron. Si seguimos administrando inyecciones de testosterona a los hombres, suceden tres cosas:

Es probable que nuestro cuerpo suprima su producción natural de testosterona.

Nuestro cuerpo convertirá una gran cantidad de testosterona en dihidrotestosterona o DHT. Esto puede acumularse en el tejido prostático y hacer que la próstata crezca con el tiempo, lo que eventualmente causa hiperplasia prostática benigna.

El cuerpo comenzará a producir estrógeno adicional para equilibrar toda esa testosterona antinatural, exacerbando todos los problemas asociados con la testosterona baja.

Aumentemos la testosterona baja de forma natural y segura.



En el Instituto Sears de Medicina Antienvjecimiento, ayudan a los pacientes a aumentar sus niveles de Testosterona de forma natural para evitar enfermedades autoinmunes y disfrutar de todos los beneficios de la testosterona saludable:

Comer carne o pescado en cada comida. La proteína magra aumenta la producción de hormonas de crecimiento. La hormona del crecimiento le dice al cuerpo que produzca músculo y estimula la testosterona. También modera la producción de insulina en exceso productora de grasa y reductora de testosterona. Buenos ejemplos son los filetes y el hígado alimentados con pasto, el pescado libre capturado en la naturaleza y el cerdo, el pollo, el pavo y los huevos de pastoreo.

Aumentemos la testosterona con zinc. El zinc juega un papel importante en la producción de testosterona al bloquear la formación de estrógenos. En un estudio publicado en The Lancet, los investigadores dividieron a los hombres en dos grupos. La mitad recibió un placebo; la mitad recibió zinc. Los investigadores notaron que el zinc mejoró la potencia en todos los pacientes y elevó su testosterona a la normalidad. El grupo de placebo no vio beneficios.

Mi forma favorita de obtener zinc es comiendo vísceras como hígado y riñón alimentados con pasto. Las ostras, la sandía y las semillas de calabaza también tienen mucho mineral. Si tomas suplementos, busca una forma más absorbible llamada picolinato de zinc. Recomiendo tomar 30 mg por día, ya sea una hora antes o dos horas después de la comida.

Usar Bulbine natalensis. Esta hierba africana ha sido utilizada durante siglos por los curanderos tradicionales para tratar la impotencia masculina. Funciona al aumentar el volumen de una hormona estimulante de la testosterona (GnRH) del hipotálamo en el cerebro, algo así como encender la radio de su automóvil a todo volumen. Esto estimula los testículos para producir testosterona.

Un estudio sudafricano publicado en la revista Pharmaceutical Biology mostró que la bulbina produjo un sorprendente aumento del 347% en la testosterona. Un pequeño estudio interno informó que la hierba aumentó la testosterona en un 35% en ensayos en humanos en sólo dos semanas. Y aquí hay una ventaja adicional: la bulbina actúa como afrodisíaco. Incluso supera a "la pequeña píldora azul" para mejorar el deseo sexual.



Por Tu Buena Salud,

Al Sears, MD, CNS

Publicado originalmente en lengua inglesa en <https://alsearsmd.com/>