

SUPLEMENTACJA NATURALNA vs Viagra, Kamagra, Sildenafil, Cialis i inne

Instrukcja użytkowania suplementu Erectus MAX

1. Po co powstał ten poradnik

Na rynku przesyconym reklamami komercyjnymi produktów na wszystko brakuje merytorycznej wiedzy w skondensowanej formie dla osób które próbują się odnaleźć w chaosie informacyjnym z którym mamy do czynienia z XXI wieku. Dlatego też, postanowiliśmy stworzyć dla Ciebie krótki poradnik który w pigułce będzie Ci służył jako drogowskaz po pokrętnym rynku suplementacji. Skorzystaj z wiedzy wszystkich naukowców, technologów i dietetyków pracujących przy tworzeniu suplementów w Lanco Nutritions i sam stwierdź czy suplementy są dla Ciebie a jeśli tak to jak to robić z głową.

Jak naturalnie podnieść poziom libido u mężczyzny?

Żyjemy w czasach, gdzie sex przestał być już tematem tabu. Jest to przecież naturalny i bardzo potrzebny aspekt naszego życia - nie tylko w celach zaspakajania potrzeb, ale również do utrzymania zdrowia fizycznego, psychicznego a przede wszystkim do przetrwania gatunku.

Potrzeby seksualne to kwestia bardzo indywidualna. Główną rolę odgrywa tutaj nasz mózg. To właśnie on jest Źródłem naszych seksualnych potrzeb i możliwości. Zatem należy o niego bardzo dobrze zadbać. Oprócz odżywiania naszego organu sterującego całym organizmem, nie możemy też zapomnieć o innych jego częściach. Podejdźmy zatem do tematu seksualności holistycznie:

1. DIETA

Mężczyźni pragnący zintensyfikować swoje libido powinni zwiększyć w diecie ilość warzyw-przede wszystkim liściastych: szpinak, roszponka, jarmuż, sałata, rukola

Wzrost popędu seksualnego wspomogą również zielone warzywa kapustne czyli: brukselka i brokuły.

Naturalne afrodyzjaki to również : ostrygi i wątróbka.

Panowie przed zbliżeniem mogą sięgnąć po arbuza, który dzięki zawartej w nim Cytrulinie, rozluźnia naczynia krwionośne-zwiększając tym samym przepływ krwi.

Warto zrezygnować z nadmiernej ilości cukru, który powoduje stan zapalny w organizmie. Dlatego trafnym wyborem będzie zastąpienie łakoci kawałkiem gorzkiej czekolady (z minimum 70 % kakao).

Od lat za naturalny afrodyzjak i warzywo idealne na podniesienie potencji służy nasz polski seler. Tak! im więcej i im mniej przetworzony tym lepiej.

2. Aktywność fizyczna

Dla poprawienia kondycji fizycznej w sferze intymnej, warto wdrożyć aktywność fizyczną na co dzień. Odpowiednie ćwiczenia poprawią nie tylko męską sylwetkę wpływając tym samym na wzrost samooceny i pewności siebie, ale również pomogą w produkcji endorfin. Zwiększą wydzielanie serotoniny i dopaminy. W przypadku problemów z erekcją pomocne będą ćwiczenia aerobowe które wspomagają wydolność takie jak pływanie, bieganie, jazda na rowerze, a zimą na nartach czy desce, ale także i przede wszystkim ciężkie ćwiczenia siłowe. Jeśli nie lubisz siłowni a chcesz podnieść poziom testosteronu zdecydowanie powinieś się z nią przeprosić. Im większy wysiłek i większe partie zaangażowane do ćwiczeń (Nogi, plecy, klatka piersiowa) tym bardziej pobudzane jest wydzielanie testosteronu. To właśnie testosteron jest głównym hormonem odpowiedzialnym za powstawanie erekcji w ciele mężczyzny.

3. Unikanie stresu

Ważnym elementem jest w miarę możliwości spokojny tryb życia i unikanie sytuacji stresogennych.

4. Suplementacja zamiast leku na potencję

L-arginina

Jest aminokwasem względnie egzogennym – co oznacza, że w niewielkich ilościach występuje w organizmie człowieka, ale wskazane jest jego dodatkowe dostarczanie w celu utrzymania prawidłowego poziomu. Tlenek azotu, który wytwarzany jest podczas procesu przemiany L-argininy ,powoduje rozluźnienie naczyń krwionośnych i zwiększa przepływ krwi, co istotnie wpływa na intensywność i długość wzwodu.

Korzeń Maca

Korzeń maca doskonale reguluje pracę układu hormonalnego, a u mężczyzn zwiększa aktywność plemników. Jest źródłem witamin z grupy B, witaminy C oraz takich minerałów jak : miedź, cynk, żelazo, selen i bor.

Cytrulina

Cytrulina, to aminokwas, który pomaga zminimalizować objawy zaburzeń erekcji. Dzieje się tak, poprzez zwiększenie przepływu krwi, czyli rozszerzenie naczyń krwionośnych. Najlepszym naturalnym źródłem cytruliny jest arbuz oraz rośliny strączkowe.

Tribulus Terrestris

W medycynie ludowej, buzdyganka od wieków używa się jako naturalnego afrodyzjaku. Szczególną sławą owiane są jego właściwości podnoszące libido oraz usprawniające popęd seksualny u mężczyzn. Tribulus zawiera szereg prozdrowotnych substancji : flawonoidy : astragalina, kempferol, rutyna, kwercetyna oraz fitosterole : kampesterol, daukosterol, stigmasterol, beta-sitosterol i saponiny.

Selen

Selen poważnie wpływa na produkcję ważnego dla mężczyzn hormonu, jakim jest oczywiście testosteron. Dzieje się tak, ponieważ wyrównuje stosunek poziomu tego hormonu względem drugiego, zwanego kortyzolem. Wówczas to testosteron bierze górę nad kortyzolem a za nim w górę skaczą wskaźniki - zarówno formy fizycznej, psychicznej jak i seksualnej.

Man Combo

Idealnym sposobem na poprawienie wydolności seksualnej jest zastosowanie Man Combo, które w swoim składzie zawiera wszystko to, co potrzebne każdemu mężczyźnie aby zrównoważyć stosunek kortyzolu względem testosteronu oraz wspomóc potencję :

Tribulus, selen, cynk, maca i korzeń żeń-szenia.

Podstawowe zasady zdrowego odżywiania

Podstawą zdrowego samopoczucia i podstaw leżących u konieczności suplementacji jest to jak się odżywiamy. Dieta to sposób żywienia. Podejście w którym myślimy, że schudniemy dzięki diecie 10kg w tydzień powinniśmy od razu schować między bajki. Diety ultra skuteczne działają na krótką metę i zazwyczaj powodują więcej problemów niż rozwiązują. Pogłodzenie się na diecie 3 miesiące (żeby zrobić formę na lato), a następnie powrót do słodczy jest drogą donikąd. Oczywiście można rzucić 10kg w tydzień. Problemem jest wtedy uszkodzenie narządów wewnętrznych takich jak nerki, oraz to, że ta waga wróci szybko i będzie jeszcze trudniejsza do zrzucenia. Jedyną metodą żeby zrzucić kilogramy i czuć się zdrowiej jest wprowadzenie diety na stałe - do końca życia. Dieta to konkretne nawyki żywieniowe.

Jakie znaczenie ma to co jemy?

Wiele osób twierdzi, że należy spożywać po prostu konkretną ilość kcal i będzie to wystarczające. Możemy przecież zapewnić sobie podaż kaloryczną np. w McDonalddie. Prawdopodobnie nawet nie przybierzemy na wadze jeżeli będziemy się kurczowo trzymać ilości spożywanych kalorii, problem leży jednak w tym co się będzie działo w naszym organizmie. Z zewnątrz będziemy wyglądali na zupełnie zdrowych z prawidłową masą ciała, ale pierwsze badania krwi lub poziomu tkanki trzewnej szybko uświadomią nam jaki popełniamy błąd. Jeżeli będziemy zapewniać sobie podaż kaloryczną, wykorzystując pokarm wysoko przetworzony będziemy szczupli, natomiast nasze narządy wewnętrzne będąc oblepione tłuszczem będą pracować znacznie ciężiej, co za tym idzie, szybciej będą się zużywać.

Co chcemy osiągnąć dietą?

W zdecydowanej większości przypadków chcemy schudnąć. Jednak dieta odchudzająca to nic innego jak spożywanie mniejszej ilości kalorii niż wynika z zapotrzebowania, jeśli tak robimy- chudniemy- najprostsza rzecz na świecie. Ale dobre zdrowie i samopoczucie nie wynikają z wagi czy sylwetki (poniekąd też, ale o psychologii akceptacji samego siebie kiedy indziej). Jeśli chcesz czuć się dobrze, jedzenie to podstawa. Organizm ludzki jest bardzo mądrym "urządzeniem" ale nie idealnym. Nie musisz świadomie uruchamiać procesów odchudzających, organizm poradzi sobie doskonale sam, rzecz w tym jakiego paliwa mu dostarczymy.

Zasadę zdrowego odżywiania najłatwiej możemy określić w procentach. Codziennie w naszej diecie powinno znajdować się minimum 70-75% produktów wartościowych-bogatych w witaminy i minerały, o niskiej zawartości tłuszczów utwardzanych a wysokiej ilości niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (z przewagą Omega 3) oraz o niskim indeksie glikemicznym. Pozostałe 25-30%, możemy przeznaczyć na tzw. produkty mniej wartościowe. Podstawą zdrowego odżywiania powinny być posiłki odpowiednio

przygotowywane. Należy unikać poddawania żywności wysokiej obróbce termicznej, ponieważ podczas tego procesu przygotowywane w ten sposób posiłki, tracą w dużej części swoje wartości odżywcze. Warto również wprowadzić zamienniki spożywanych dotychczas produktów, na zdrowsze i bardziej wartościowe. Dla przykładu: mąkę z pszenicy karłowatej (czyli białą mąkę tradycyjną) zastąpić możemy mąką z pszenicy samopszy lub płaskurki. Musztardę klasyczną, która zawiera w swoim składzie cukier, z łatwością zastąpimy dostępną w każdym sklepie spożywczym - musztardą typu Dijon. Ziemniaki idealnie zastąpi nam Topinambur a pospolitą sacharozę, czyli biały cukier-Stewia lub Ksylitol.

Żywnienie Polaków a najzdrowsze diety świata

Jak donoszą raporty Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego, Polacy wciąż jedzą za tłusto, za słono i za słodko. Według ostatnich dostępnych danych GUS, rok poprzedzający obfitował w ogromne ilości spożywanego cukru (0,94 kg /1 osoba/miesiąc). Odnośnie spożycia soli, wcale nie jest lepiej (11,5 g/osoba/dzień). Warto tutaj zaznaczyć, iż ilość ta dotyczy zarówno soli używanej w formie przyprawy podczas przygotowywania posiłków w domu, jak i tej zawartej w produktach gotowych. Z informacji wydanej przez Instytut Żywności i Żywienia, tzw. sól kuchenna stanowi aż 7 g dziennej porcji na osobę. Tłuste potrawy, to specjalność polskiej kuchni. Niestety w tej kwestii statystyki również są bardzo niepokojące, choć lepsze, niż w latach poprzednich. Według szacunków GUS, niezdrowe tłuszcze typu trans oraz nasycone kwasy tłuszczowe wynoszą 1,071 kg miesięcznie na jednego mieszkańca Polski.

Jak więc jedzą najzdrowsi ludzie na świecie? Amerykański miesięcznik U.S. News & World Report od lat umieszcza na szczycie rankingu najzdrowszych diet, dietę śródziemnomorską.

Dieta śródziemnomorska to tradycyjna dieta stosowana na terenach wokół Morza Śródziemnego- wynikająca z zasobów tamże dostępnych. Jest ona oparta na: owocach morza, oliwie z oliwek, świeżych warzywach i owocach, nasionach roślin strączkowych, rybach, pełnoziarnistym chlebie oraz makaronie, cebuli, czosnku. Z alkoholi - lampka czerwonego wina do obiadu. Dieta śródziemnomorska była też naszą inspiracją do stworzenia Lanco Nutritions Omega- 3+ D3+ K2 MK7 z uwagi na potrzebę uzupełniania diety w składniki występujące w naszej diecie ubogo lub wcale, ale ich suplementacja pozwala zredukować te braki przy zachowaniu smaków naszej tradycyjnej kuchni polskiej.

Drugie miejsce w rankingu zajmują ex aequo dieta DASH oraz fleksitariańska.

Dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) to dieta stworzona na podstawie badań przeprowadzonych przez National Heart, Lung, and Blood Institute w Stanach Zjednoczonych. Jest to dieta skierowana do osób mających problemy z chorobami układu krążenia takimi jak nadciśnienie. Dla osób zdrowych jest to działanie prewencyjne chroniące

przed takimi schorzeniami. Podobnie jak Śródziemnomorska opiera się na: pełnoziarnistych produktach zbożowych, rybach, świeżych owocach i warzywach, orzechach i nasionach roślin strączkowych, olejach roślinnych. Zakłada ona również ograniczenie spożywania czerwonego mięsa, alkoholu, żywności wysoko przetworzonej oraz cukru i soli.

Dieta Fleksytariańska od “flexibility” (elastyczny) i “vegetarian” (wegetariański) to nic innego jak dieta wegetariańska o elastycznym podejściu do spożywania mięsa. Mięso i jego przetwory można spożywać okazjonalnie, najczęściej dopuszczalne jest to poza domem, podczas różnych uroczystości, kiedy realizacja w pełni wegetariańskiej diety jest często niemożliwe lub utrudnione. cyt. za: Narodowym Centrum Edukacji Żywnościowej, należy pamiętać jednak, że dieta fleksytariańska jest bardzo młodym modelem żywienia, opisanym zaledwie kilkanaście lat temu, ilość badań jest znacznie ograniczona, a sama dieta nie doczekała się jeszcze ostatecznej i kompletnej definicji. Niemniej idea ograniczenia spożycia mięsa i jego przetworów na rzecz produktów roślinnych jest bardzo racjonalna i znajduje swoje uzasadnienie w badaniach naukowych.

Jest pewne miejsce na świecie gdzie długość ludzkiego życia jest dłuższa niż w innych miejscach. Warto wspomnieć, iż najdłużej żyjący mężczyzna w historii pochodzi z tego samego kraju, z którego pochodzi najdłużej obecnie żyjąca kobieta. Tym krajem jest Japonia. Największy odsetek stulatków żyje w Japonii. Dlaczego? Z tego samego powodu dlaczego się starzejemy. Przez wolne rodniki. A kto ma w diecie najwięcej antyoksydantów niwelujących działanie wolnych rodników. Też Japończycy. Typowa japońska dieta jest oparta na ryżu, rybach i warzywach. Japończycy nie jedzą tyle mięsa co Europejczycy, zastępując je tofu, warzywami strączkowymi, owocami morza, grzybami i wodorostami. Ponadto piją dużo zielonej herbaty, ba! Spożycie zielonej herbaty jest tam największe na świecie. Warto dodać, iż japończycy jadają bardzo wolno, dając sobie czas na dotarcie do mózgu informacji o tym, że apetyt został zaspokojony- z tego powodu nigdy się nie przejadają. Jest tam również najmniejszy odsetek osób z chorobami układu krwionośnego. Japońskie dania są niskokaloryczne stąd też niski poziom otyłości wśród mieszkańców Okinawy. Strach pomyśleć jak długo żyliby Japończycy gdyby wyeliminowali ze swojego życia stres i wszechobecne przepracowanie.

Mówiąc o najzdrowszych dietach nie sposób nie wspomnieć o tych uznawanych za zdrowe lecz przez nieumiejętne zastosowanie mogących być nawet niebezpieczne. Dość powszechnie stosowane i często polecane przez wielu specjalistów są diety Dukana i ketogeniczna. Nie jest to najrozsądniejsza droga dla przeciętnego Kowalskiego.

Dieta ketogeniczna zakłada spożywanie głównie tłuszczu (80-90%) w stosunku do węglowodanów i białek (10-20%) (proporcje w standardowej diecie rozkładają się: węglowodany- 50%, białka-15%, tłuszcze-35%). Jest to dieta redukcyjna która przez pierwsze 3 miesiące powoduje spadek masy ciała, czujemy się pełni energii i mamy bardzo dobre

samopoczucie. Niestety po 3 miesiącach stosowania pojawiają się problemy z trawieniem, zmęczenie, spadek energii, problemy z koncentracją oraz nieprzyjemny zapach. Dieta ketogeniczna ma zastosowanie wspomagające w leczeniu wielu schorzeń, np mózgu, ale stosowanie jej wymaga prowadzenia przez wysoko wykwalifikowanego specjalistę. Nie jest to uniwersalna dieta dla każdego.

Dieta Dukana to dieta wysokobiałkowa, ograniczamy w niej podaż węglowodanów i tłuszczu, zwiększamy podaż białek. Oparta jest na tym że do strawienia białka potrzeba najwięcej energii, którą organizm pozbawiony węgla oraz tłuszczu pobiera z tkanki tłuszczowej. Tak jak dieta ketogeniczna prowadzi do dynamicznego spadku masy ciała w krótkim terminie, tak samo po początkowym okresie zaczynają się problemy z utrzymaniem wagi oraz: uszkodzenia wątroby, nerek, nadciśnienie, tworzą się kamienie nerkowe, zaparcia, choroby stawów, bóle mięśni, zaburzenia trawienia, osteoporoza.

Najlepsze diety to takie więc, które zakładają stosowanie ich do końca życia jako zestaw zdrowych nawyków żywieniowych. Diety promowane szybką utratą masy ciała są skuteczne, ale niekorzystne dla zdrowia i stosowanie ich przez dłuższy okres czasu prowadzi do licznych problemów zdrowotnych. Jeżeli chcemy cieszyć się dobrym samopoczuciem i zdrowiem przez długi czas warto wybrać sposób żywienia oparty na trwałych i zdrowych efektach.

Reasumując zatem niezdrowe nawyki żywieniowe Polaków, nasza dieta zawiera przede wszystkim zbyt małe ilości warzyw i owoców a zbyt dużo soli, cukru, nasyconych kwasów tłuszczowych oraz izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych. Efektem takiej sytuacji są alarmujące statystyki dotyczące nadwagi, na którą w naszym kraju cierpi ponad 50% kobiet i blisko 80% mężczyzn. Na otyłość choruje około 25% polskiego społeczeństwa. Niestety efektem tradycyjnych polskich posiłków goszczących codziennie na naszych stołach są również choroby związane z układem sercowo-naczyniowym, cukrzyca oraz nowotwory.

Po co się w ogóle suplementować

Suplementacja nie zastąpi pożywienia- warto o tym pamiętać ale warto również pamiętać o tym, aby uzupełniać niedobory jakie występują w naszym organizmie. Niestety rzadko kiedy mamy dostęp do całkowicie "czystych" pod względem braku pestycydów i herbicydów warzyw i owoców. Ilość witamin i minerałów jest w nich obecnie ograniczona lub słabo przyswajalna. Również hodowla zwierząt pod względem dodatku antybiotyków i hormonów powoduje, iż mięso jakie trafia w dzisiejszych czasach na nasze stoły, często nie uzupełnia nam wszystkich potrzebnych makro i mikroelementów. Niedobory składników odżywczych, to nie tylko przesuszona cera, wypadające włosy, osłabione paznokcie czy też spadek energii. Niedobory, to przede wszystkim załączek do powstawania groźnych dla zdrowia i życia chorób.

Suplementacja bogata w flawonoidy intensywnie wspomaga procesy naturalnej obronności organizmu, w walce z poważnymi chorobami przewlekłymi takimi jak : choroba nowotworowa , nadciśnienie, cukrzyca czy choroby tarczycy. Aktywność biologiczna flawonoidów pozwala na zwalczanie wolnych rodników, działa przeciw starzeniu się skóry oraz wspomaga oczyszczanie naszego organizmu z toksyn. Ponadto aktywne związki roślinne, wspomagają procesy odbudowy komórkowej. Bywa również tak, iż suplementacja jest wręcz konieczna, jak w przypadku witaminy D3, K oraz niezbędnych nienasyconych kwasów Omega 3. Szczególnie dotyczy to kobiet i mężczyzn żyjących w naszej szerokości geograficznej.

Literatura:

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej

[/https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/dieta-polakow-a-zalecenia-za-tlusto-za-slono-za-slodko/](https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/dieta-polakow-a-zalecenia-za-tlusto-za-slono-za-slodko/)

podyplomie.pl/medycyna/27027,kwasy-tluszczowe-omega-3-w-zapobieganiu-uszkodzeniu-miessnia-sercowego-i-naczyn-wiencowych

Medycyna dawna i współczesna, Dr H. Różański, www.rozanski.li

Mikzińska K., Matławska I.:Znaczenie ziół w zaburzeniach seksualnych.Postępy Fitoterapii, 2007

<https://ncez.pzh.gov.pl/zdrowe-odchudzanie/ranking-diet-znamy-zwyciezcow-i-najwiekszych-przeigranych/>

https://health.usnews.com/best-diet/best-diets-overall?int=top_nav_Best_Diets_Overall

Khorsandi i wsp. 2019. Zinc supplementation improves body weight management, inflammatory biomarkers and insulin resistance in individuals with obesity: a randomized, placebo-controlled, double-blind trial. Diabetol Metab Syndr. 11:101.

María Tránsito López, Dieta Antyrakowa, 2014

Massimo Spattini, Żywnienie i suplementacja w sporcie, 2016

Marta Mieloszyk- Pawelec, Anna Augustyn- Protas, Żyj 120 lat! czyli moc mikroodżywiania, 2018