

Forløbet AUTENTISK MAND

DIT FYSISKE FUNDAMENT

Når du har set videoen, så er her nogle supplerende oplysninger.

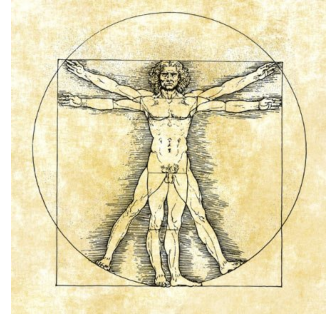
I fitnessbranchen lægges ofte vægt på at træne hele kroppen. Et meget vigtigt område er totalt overset: mænds bækkenbund og den seksuelle energi.

Bækkenbundsøvelser

Søren Ekman - forfatter til 'Fra regnorm til anakonda' - forklarer nogle grundlæggende bækkenbundsøvelser på <https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/det-kan-du-selv-goere/ditliv-kursus/roer-dig-godt/raad-redskaber/baekkenbundsoevvelser-for-maend/>

Fordi målgruppen i dette link er cancer-patienter, så omtales prostatakræft og impotens. Kan rigtig godt lide hans 'no-bull-shit' tilgang. Det er det eneste gratis-link til hans instruktion. Bækkenbundsøvelser er vigtig for ALLE mænd - så naturligvis også for raske og velfungerende mænd.

NB: max. 5 minutter om dagen.



Hjorteøvelsen

Hvor ovenstående bækkenbundsøvelser klarer det meste af det fysiske, så stimulerer 'hjorteøvelsen' den seksuelle energi.

Formålet er at kultivere seksuel nydelse, åbne potentialet for fuldkrops- og multi-orgasmer og forbedre din vitalitet. Og så tager det kun nogle få minutter om dagen.

Hjorteøvelsen aktiverer dine seksuelle organer. Den stimulerer blodcirkulationen i området, så den på en gang giver stærkere erektioner OG øger evnen til at sprede seksuel nydelse ud i resten af kroppen.

Udførelse: Sid yderligt på sengekanten (eller stol). Gnub håndfladerne kraftfuldt mod hinanden for at gøre hænderne varme. Sørg for at have tom blære. En naturlig morgenerektion er bedst, men også fint at skabe en erektion ved at stimulere/onanere. OBS: porno forbudt! Brug din fantasi.

Step 1: Start med at massere pelvis. Hold med højre hånd omkring dine testikler. Tommelfingeren placeres over penisskaftet ved roden. Placer din venstre hånd med flad hånd ca. midt mellem din navle og penis.

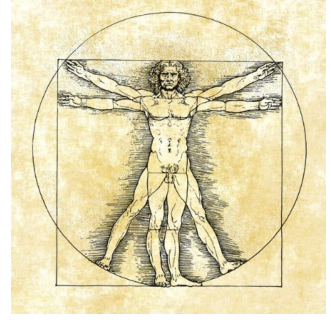
Lav nu cirkulære bevægelser 49 gange med venstre hånd. Det kan hive lidt i dine kønshårs og/eller hår på maven. Trim eller fjern evt. noget hår for at fjerne ubehag.

Step 2: Højre hånd griber nu håndfast fat omkring testiklerne og trækker dem nedad. Samtidig med dette presser du dine samlede pege-, lange- og ringfinger dybt (og skråt i retning af anus) ned i maven - lige over dit kønsben. Vigtigt at have tømt blæren. Her leder du nu dybt nede efter din prostata. Den føles rund og der er en vis lystfølelse forbundet med berøringen. I hvert fald efter nogle gange. Lav nu cirkulære masserende bevægelser 49 gange. Samtidig med at du trækker testiklerne nedad.

Så skifter du hånd og gentager step 1 og 2.

Step 3: Hvil dine knyttede næver (tommelfingeren inde i hånden) på dine lår og luk dine øjne. Mærk din vejtrækning. Spænd nu din bækkenbund (se ovenfor), og hold den så længe, du kan. Når du ikke kan holde den længere, så giv slip og slap af. Hold dine øjne lukkede og mærk følelserne i hele kroppen.

Se udførelsen af step 1 og 3 på <https://www.youtube.com/watch?v=WkQgUUIsWyQ>, før du begynder at udføre dem selv.



Fysisk træning

I Danmark er 47% af den voksne befolkning overvægtige. Og 13% af dem er svært overvægtige. Overvægtige mænd har lavere testosteron, fordi fedtceller metaboliserer testosteron til østrogen. Hvis du vil øge dit testosteronniveau naturligt og gennem træning, så skal der trænes regelmæssigt og hyppigt. Men ikke for hyppigt! Overtræning øger stresshormonet kortisol, som blokerer testosterons positive effekter.

Træning, der maksimerer testosteronstigning

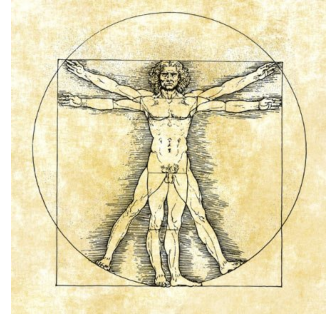
- Så mange muskler som muligt skal være involveret i bevægelserne (funktionel træning).
- Træn med tungere vægte og belastninger og færre repetitioner i stedet for lavere vægt og flere repetitioner.
- Kortere pauser mellem øvelserne.

Hvis du er seriøs, så hyr en personlig træner - så sikrer du dig en harmonisk udvikling uden skader.

Hvis du gerne vil have træningseffekter, som er gode for hele kroppen, så er det optimalt at tilføje smidighedstræning - giver frihed i kroppen og forbygger skader - og udholdenhedstræning - godt for hjerte/kredsløb, immunforsvar og fedtforbrænding.

Optimalt træningsprogram (for dig der i moderat form)

- Udholdenhedstræning 3 gange om ugen à 40-60 minutter. Variér gerne mellem flere discipliner.
- Funktionel styrketræning 2-4 gange om ugen à 15-30 minutter - afhængig af form. Efterhånden som du kommer i bedre form og kan klare mere vægt, kan du fint styrketræne længere.
- Smidighedstræning - som fx yoga - efter træning samt 2 ugentlige timer dedikeret til fx yoga.



Søvn

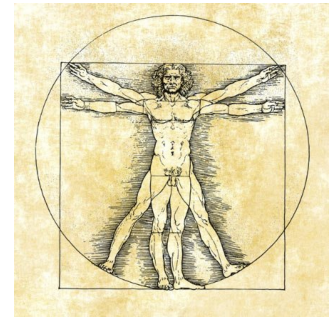
Studier har vist, at raske og sunde mænd, der sover mindre, end de har behov for, har lavere testosteronniveau end mænd, der sover tilstrækkeligt. Der produceres testosteron om natten under restitution, og hormonets døgnniveau er på sit højeste, når du vågner om morgenen. Ydermere er det påvist, at især søvnmangel i den første halvdel af natten forårsager lavere testosteron. Hvis du altså går tidligt i seng og står tidligt op, kan du stadig bibeholde et normalt niveau af testosteron.

Andre effekter af for lidt søvn: forhøjet blodtryk, hjerte-kar-sygdomme, apopleksi, fedme, ADHD, psykiatriske lidelser som fx depression.

Nogen oplever det kan være svært at falde i søvn, hvis man går tidligt i seng. Årsagen er ofte, at man skal lande efter en lang dag.

Jeg bruger og anbefaler følgende tommelfingerregel:

- 3 timer før sengetid: ingen mad
- 2 timer før sengetid: stop arbejde
- 1 time før sengetid: ingen skærm



Psykisk velvære

At kunne slappe af er alfa omega for potensen. Er der stress og for mange tanker i dit hovede, kan det være svært at få rejsning og holde længe.

Det er hovedårsagen til, at du gennem hele forløbet skal lave en daglig afspændingsøvelse (se oversigten).

Stress er direkte med til at få testosteronniveauerne til at dale. Kroppen producerer det meste af din testosteron i testiklerne, og et enzym der hedder 11 β HSD-1, der afholder kortisol (stresshormon) fra at ødelægge din testosteron. Men når du er stresset er der simpelthen for meget kortisol vs. 11 β HSD-1 enzymet, og det går ud over dine testosteronniveauer.

Testosteron ødelægges altså rent biokemisk af stresshormon. Samtidigt er alle følgerne af stress, såsom dårlig søvn, dårlig fordøjelse og evt. forkert kost, også med til at underminere din testosteronproduktion. Stress påvirker altså direkte din evne til at få rejsning!

For bedre at kunne forstå vigtigheden af afspænding versus stress, så lad mig forklare lidt om det autonome nervesystem (ANS). Det koordinerer alt det der normalt er uden for viljens kontrol, såsom de indre organer, hjerte, mave og tarme, og også en del muskler i kroppen.

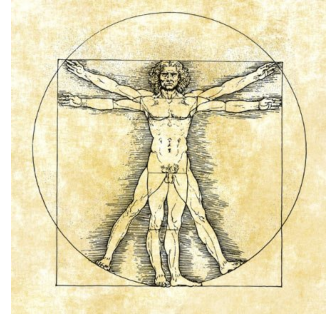
Det autonome nervesystem er opdelt i to delsystemer:

- Det parasympatiske nervesystem – er aktivt når vi ikke registrerer nogen farer, og i disse perioder sørger dette nervesystem for at vi kan slappe af, restituere kroppen og fordøje
- Det sympatiske nervesystem – er aktivt i nødssituationer, og betegnes ofte som kamp/flugt-mekanismen, hvor vi enten skal blive og tage kampen op med den fare der er foran os, eller flygte fra faren, så hurtigt vi kan.

Vanens magt er stor, og det sympatiske nervesystem kan overtage en alt for stor del af styringen i vores liv. Dette gælder også på det seksuelle område. Hvis du hele dagen går rundt i en halvstresset tilstand (sympatisk nervesystem aktiveret) er det svært, eller **næsten umuligt**, at vende tilbage til en afslappet tilstand (parasympatisk nervesystem aktiveret), selv når du har lyst til at elske med din partner.

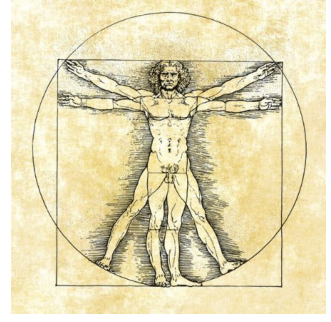
Hele idéen med at lære afslapning er, at træne dig selv op til at kunne forblive i en parasympatisk tilstand, mens du elsker.

Mange mænd der lider af rejsningsbesvær lider også af tidlig sædafgang, og er samtidigt præget af nervøsitet og angst. Hvis du oplever dette, betyder det, at dit sympatiske nervesystem faktisk er fuldt aktiveret, allerede når du begynder at elske. Det er forklaringen på at du er tilbøjelig til enten ikke at kunne få rejsning, og derudover eventuelt at ejakulere for hurtigt, når du så endelig får en rejsning. Dit nervesystem og din underbevidsthed vil ikke kunne skelne mellem sex og en truende livssituation. I en sympatisk tilstand, hvor du vil flygte for livet, har kroppen en tendens til at give slip på energi. F.eks. vil folk der er panisk angste tisse i bukserne, og ringmusklen vil blive slap, så man kan tømme tarmenes indhold, deraf udtrykket ”at skide i bukserne” af skræk. At være i en sympatisk tilstand, gør også at dine muskler er anspændte og sætter dig i en tilstand af indre panik. Du mister evnen til at nyde øjeblikket. Din krop er gearret til en nødssituation, såsom at håndtere konflikter eller at undslippe farer, men ikke til en kærlig og sanselig oplevelse. I fysik er der et begreb der kaldes ”black box”, som beskriver et system, hvor du kender både input og output, men du har ingen idé om, hvad der sker inde i den sorte boks. I vores tilfælde er den sorte boks kroppen. Input kan have mange forskellige former - dvs. en tanke eller en distraktion, mens output er udeblivende erektion eller for tidlig sædafgang.



Så den daglige afspændingsøvelse er MEGA vigtig!

Afslutningsvis vil jeg nævne, at psykisk velvære og autenticitet hænger nøje sammen. Min opfordring til mænd, der gerne vil have deres maskulinitet styrket: du skal turde være dig selv! Uanset hvad normerne, kvinderne og andre mænd måtte have af indvendinger. Hvad nu hvis du som mand turde stå ved din passion, dine holdninger eller dit ønske om at forandre noget i verden eller dit liv? Hvis du turde være mere konsekvent. Hvad ville der så ske? I hvert fald ville du være langt mere autentisk maskulin. Måske endda også producere mere testosteron...



Kost

Ordsproget "Du er, hvad du spiser" er ikke den fulde sandhed, men det er absolut betydningsfuldt, hvad du spiser. Det viser videnskabelig research med stor tydelighed.

I denne sammenhæng er der specielt fokus på ernæring der

- Styrker testosteronproduktionen
- Opretholder din hormonbalance
- Styrker dit blodomløb
- Opbygger din muskelstyrke
- Holder din fedtprocent lav

Et stabilt blodsukker virker meget befordrende på testosteronniveauet og den generelle hormonbalance, så det er essentielt at have et stabilt blodsukker, så

- Begræns mængden af sukker og søde frugter
- Spis kulhydrater med lavt glykæmisk index (GI)

Og så sørg for at balancere de 4 fødevarergrupper (spis selvfølgelig helst økologisk!):

- 1/8 kulhydrater med lavt GI
- 1/8 sundt fedt
- 1/4 protein
- 1/2 grøntsager

Glykæmisk Index (GI)

Glykemisk indeks er udtryk for hvor hurtigt og hvor meget dit blodsukker stiger, efter at du har spist en bestemt fødevarer.

Blodsukkeret bliver meget ustabil når man spiser en kulhydrat-rig kost, da al stivelse omdannes til sukker i kroppen.

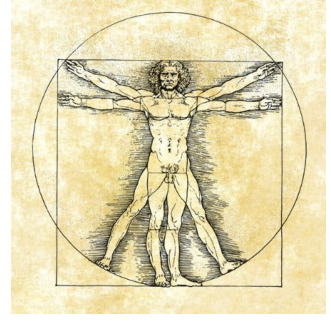
Dvs. at når du spiser korn, brød, pasta, müsli, ris etc. bliver det omdannet til sukker og dit blodsukker stiger. Også sodavand, slik, frugt, tørret frugt og visse søde grøntsager såsom rodfrugter er meget rige på sukker og/eller stivelse.

Efterfølgende falder blodsukkeret igen, og du oplever ofte træthed eller mathed en halv til en hel time efter måltiderne.

Her kan du se en oversigt over forskellige fødevarers GI: <https://sundfo.dk/glyk%C3%A6misk-indeks-GI/glykaemisk-indeks-tabel-gi-tal.html>

Tip:

Der er dokumentation for, at **æblecidereddike** kan øge mæthedsfornemmelsen og stabilisere blodsukkeret, når æblecidereddiken indtages i forbindelse med et måltid. Virkningen skyldes, at maden opholder sig længere tid i mavesækken, inden den bliver tømt videre ned i tarmen.



De 4 fødevaregrupper

Grøntsager

I grøntsager findes et væld af antioxidanter, fytokemiske stoffer, vitaminer, mineraler, sporstoffer samt masser af fibre. Grøntsager er super sund mad, der øger den naturlige afgiftning (detox), er fulde af næringsstoffer og mætter godt *uden blodsukkerstigning* - og bør altid være basis i din kost. Det er grøntsagerne der giver dig liv, vitalitet og sundhed, og uden deres enorme mængder af mikronæringsstoffer, kan vi ikke fungere optimalt - hverken psykisk eller fysisk.

- Indeholder masser af mikronæringsstoffer og fibre
- Afbalancerer hormonsystemet
- Hjælper kroppen med at afgifte
- Stimulerer fordøjelsen
- Styrker immunforsvaret
- Giver mere energi og modvirker træthed
- Hjælper alle kroppens vigtigste funktioner
- Giver bedre koncentration og hjernefunktion

Spis primært de grøntsager der vokser over jorden, da de indeholder mindst kulhydrat og har et lavt GI.

Proteiner

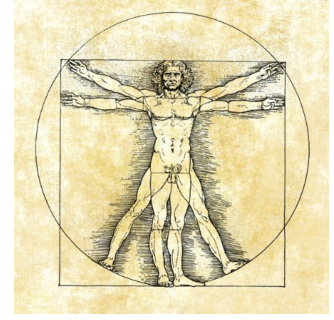
Proteiner og aminosyrer hjælper dig med til at opbygge muskler fremfor at tage fedt på.

- De opbygger dine celler og muskler så du får øget muskelmasse (hvilket stimulerer testosteronproduktionen)
- Stabiliserer blodsukkeret
- Medvirker i produktionen af anti-oxidanter
- Sikrer en god afgiftning af kroppen
- Giver en bedre evne til at klare stress
- Sænker blodtrykket hvis det er forhøjet
- Serotonin og dopamin niveauerne afbalanceres (hvilket giver stabilt humør, entusiasme og optimisme)

NB: Mange mænd tror at kødspisning = mere testosteron. De er bekymrede for om en plantebaseret diæt vil give dem lavere testosteronniveauer. Men faktum er, at ingen data tyder på at vegetarer og veganere har lavere testosteron.

Ifølge den nyeste forskning skal folk, der træner mindst 2-3 gange om ugen, helst spise mellem 1,2-1,7 gram protein pr. kilo kropsvægt om dagen. Vejer du fx 75 kg, skal du spise mellem 90 og 130 gram protein pr. dag.

Sørg for at variere protein-indtaget så det bliver både kød-, fisk- og plantebaseret. Sidstnævnte planteproteiner fra alle de 3 grundlæggende grupper: svampe og soyaprotein, bælgfrugter og nødder/kerner.



Kulhydrater

Fuldkornprodukter indeholder livsnødvendige næringsstoffer, samt masser af gode fibre der hjælper med til at opretholde en sund fordøjelse og giver god mæthedensfølelse. Hvis du begynder at se kornprodukterne som tilbehør, i stedet for at være hovedbestanddelen af måltidet, kan du spise dem uden at få den skadelige blodsukkerstigning. Vælg derfor dine kulhydrater med omtanke, og gå efter dem med det laveste GI - men husk også at spise et varieret sortiment. Du får lige linket igen: <https://sundfo.dk/glyk%C3%A6misk-indeks-GI/glykaemisk-indeks-tabel-gi-tal.html>

Huske-principper ang. kulhydrater:

- Minimér de hurtige kulhydrater: pasta, kartofler, hvedebrød og hvide ris
- Spis overvejende fuldkornsprodukter
- Begræns mængden
- Minimér alle former for sukker

Tips til færre kalorier i din mad:

- Brug grøntsager som tilbehør i stedet for ris, kartofler eller pasta
- Skift til morgenmadsprodukter baseret på havre, rug eller byg
- Brug parboiled ris i stedet for hvide
- Undgå kager og søde sager
- Spis i stedet mørk 70-80 % chokolade og suppler med nødder eller mandler, så spiser du mindre af det
- Erstat kartoffelchips med blandede nødder og kerner
- Suppler altid høj GI mad med lav GI mad

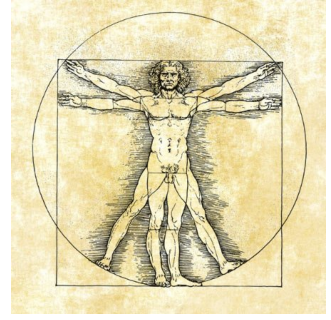
Fedtstoffer

Der er mange gode grunde til at spise fedt!

Fedtstoffer er livsnødvendige, og hormonbalancen som er så vigtig i forbindelse med testosteronproduktion, er stærkt afhængig af tilstedeværelsen af fedtstoffer.

Her er blot nogle af de mange gode grunde til at du skal spise ordentlige, sunde fedtstoffer af god kvalitet til hver eneste måltid – hver dag:

1. Fedtstoffer er nødvendige for en sund hormonproduktion
2. Når nyt fedt tilføjes dagligt samtidig med at din fedtforbrænding øges (ved at spise færre kulhydrater) kan kroppen give slip på gamle fedtdepoter fuld af indlejrede affaldsstoffer.
3. Lidt sundt fedt til hvert måltid forsinker blodsukkerstigningen og giver god insulinfølsomhed i cellerne.
4. De rette fedtstoffer giver naturligt vægttab hvis du er overvægtig.
5. Sundt fedt giver sunde elastiske blodkar, et sundt hjerte, og bedre kolesteroltal.
6. Fedtstoffer giver sunde muskler, led, slimhinder, jævner og sundere hud, og modvirker inflammation.
7. Fedtstoffer styrker immunforsvaret.
8. Fedtstoffer modvirker skader på generne, der kan opstå pga. mangel på sunde fedtsyrer.
9. De mange fedtopløselige vitaminer i din mad optages bedre når der er rigeligt fedt tilstede, og de er nødvendige for hormonproduktionen.
10. Leveren bruger fedtstoffer til at afgifte din krop for østrogen, giftige kemikalier fra miljøet, stresshormoner mm.



Der er grundlæggende 3 kategorier af sunde fedtsyrer som du skal sørge for at få regelmæssigt. Det er EPA, DHA, alfalinolensyre og linolensyre.

Hvis du spiser et godt udvalg af planteolier, fede fisk 2-3 gange om ugen, samt animalsk fedt fra fede mælkeprodukter, vil du være godt dækket ind.

Husk at planteolier ikke må opvarmes. I stedet kan du hælde dem på salater, på dampede grøntsager eller over den færdige mad. Skift imellem de forskellige olier og udvælg dem du bedst kan lide.

Du får de livsvigtige fedtsyrer fra følgende kilder:

EPA og DHA (Omega 3): Laks, sild, makrel, ørred, sej og sardiner

Alfalinolensyre (Omega 3): Økologisk hørfrøolie og/ eller økologiske hørfrø

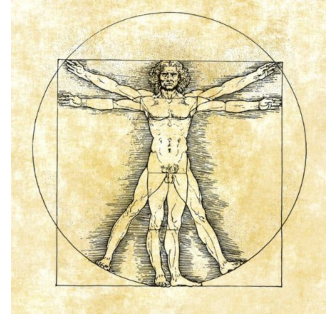
Linolensyre (Omega 6):

- Tidsel-, sesam-, solsikke-, kæmpenatlys-, græskarkerne- og valnøddeolie
- Olivenolie og rapsolie (raps indeholder også omega 3)
- Mandler, hasselnødder, cashewnødder, valnødder, macadamianødder, paranødder
- Solsikkefrø, græskarkerner, sesamfrø
- Mandelsmør, tahin (sesamsmør), jordnøddesmør

Mad der booster testosteron og libido

Der findes mad der indeholder mange vitaminer, mineraler og phytoestoffer (kemiske processer, som skaber en fysiologisk balance i kroppen) der booster libidoen i dagene efter at du har spist det:

- fede fisk
- kål, alle typer, men specielt grønkål, blomkål og broccoli
- hvidløg
- æg
- nødder og frø
- asparges
- avocado
- selleri, både blade og knold
- østers
- vandmelon
- bønnespirer
- aroniabær, også andre mørke bær
- chili



Kosttilskud og urter

Hvis du har brug for at styrke din virilitet og potens udover fysisk aktivitet (som er vigtigst!), så får du nogle anbefalinger her.

Sørg for du tager et dagligt grundkosttilskud (multivitamin). Jeg anbefaler Vitamun, som kan fås i helsekostbutikker. Tag det i forbindelse med din morgenmad eller frokost.

Derudover kan det være godt med et zink-tilskud i en periode. Tag det før sengetid.

Zink er særdeles vigtigt for den seksuelle sundhed, dannelsen af sæd og testosteron produktionen. Sæd består af en stor del zink.

Mangel på zink kan hæmme vækst og modning af det reproduktive system og føre til for tidlig sædafgang, foruden væggtab, hårtab og manglende appetit. Zink har også betydning for dit immunforsvar og mange andre funktioner i kroppen.

Her er en liste over gode urter:

- Catuaba (sexlyst, blodcirkulation)
- Damiana (afrodisiak)
- Gingko biloba (blodcirkulation)
- Ginseng (testosteron, energi)
- Passionsblomst (testosteron, præstationsangst)
- Rosenrod (energi, sexlyst)