EBOOK FÉRFIAKNAK

TÁPLÁLKOZÁS × SZEXUÁLIS EGÉSZSÉG

áramlás.

A leghasznosabb ételek és kiegészítők a jobb vérkeringésért, erősebb erekcióért és a férfi egészségért



LUSTIQ

BAKONYI GERGŐ
ÉS A LUSTIQ CSAPATA

mi vár *rád?*



- AZ EREKCIÓ MINT EGÉSZSÉGJELZŐ 03
- HOGYAN MŰKÖDIK A VÉRÁRAMLÁS? 04
- HÁROM MEGKÖZELÍTÉS 05

01 ÉTELEK 06

02 TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK ÉS AZ EROS ELIXÍR 10

03 ÉLETMÓD 12

- MÉRÉS, ÉS MIKOR MENJ ORVOSHOZ 13
- EGY NAP AZ ÁRAMLÁSÉRT 14

Összegyűjtöttük, mit esznek, szednek és csinálnak a véráramlásuk és az erekciójuk érdekében a legismertebb, adatvezérelt egészségoptimalizálók — Bryan Johnson, Siim Land és Thomas DeLauer —, és lefordítottuk a hétköznapokra.

MIÉRT FONTOS?

az erekciód *a szíved tükre.*

Ugyanaz az érrendszer táplálja a péniszedet, mint a szívedet és az agyadat. A péniszben azonban kisebbek az erek, ezért az érrendszeri gondok gyakran itt jelentkeznek először. A jó hír: ami a szívednek jót tesz, az az erekciódnak is.

3–5 év

Ennyivel előzhetik meg az erekciós problémák a szívbetegség első tüneteit — Bryan Johnson ezért tekint rájuk korai figyelmeztető jelként.

3+ óra

Ennyi éjszakai erekciója lehet egy egészséges, 20-as éveiben járó férfinak, 3–5 epizódban. 75 év felett ez átlagosan 50 perc alá csökken.

25–50%

Ennyivel magasabb Bryan Johnson csapata szerint a szívroham, a stroke és a korai halálozás kockázata az erekciós zavarral élő férfiaknál.

Ha tartósan problémát tapasztalsz, ne csak tüneti megoldást keress. Menj el orvoshoz — lehet, hogy a szíved üzen.

a kulcsmolekula: *nitrogén-monoxid*

A nitrogén-monoxid (NO) egy pár másodpercig élő gáz, amelyet az ereid fala termel. Ellazítja az erek körüli simaizmot, így az erek kitágulnak, és több vér áramlik be. Az erekció lényegében ez a folyamat. A potencianövelő gyógyszerek is ezt a jelet erősítik — de a tested magától is tud több NO-t termelni.

1. ÚT – AMINOSAV-ÚT

L-citrullin (pl. görögdinnye)

↓

L-arginin → eNOS enzim az érfalban

↓

NO — értágulás

Mozgás, napfény és egészséges érfal serkenti. Cukor, magas vérnyomás és cukorbetegség rontja.

2. ÚT – NITRÁT-ÚT

Nitrát (cékla, rukkola, spenót)

↓

Nyál → nyelvhát baktériumai

↓

nitrit → **NO**

A nyál 10–20-szorosára koncentrálja a nitrátot. Terhelés alatt különösen aktív — és az antiszeptikus szájvíz megzavarhatja.

−90%

Egy kísérletben 7 nap klórhexidines szájvíz után 90%-kal csökkent a szájban képződő nitrit, a vérben 25%-kal, a vérnyomás pedig 2–3,5 Hgmm-rel nőtt. (Siim Land összefoglalója alapján)

KITŐL TANULTUNK?

három megközelítés, *egy irány*

Bryan Johnson mér, Siim Land az érrendszerre optimalizál, Thomas DeLauer a táplálkozást és a hormonokat vizsgálja. Más úton járnak, de ugyanoda jutnak: a jó erekció a jó egészség melléktermé ke.

Bryan *Johnson*

A LEGTÖBBET MÉRT EMBER

- Szenzorral méri az éjszakai erekcióit: 132 percről 179 percre javította, rekordja 3 óra 36 perc.
- Az alvás az első. Utolsó étkezés 2–4 órával lefekvés előtt.
- Nincs cukor, alkohol, dohány és sült étel.
- Orvosi felügyelettel alacsony dózisú tadalafilt és lökéshullám-terápiát is használ.

Siim *Land*

AZ ÉRRENDSZER-OPTIMALIZÁLÓ

- 215 perces éjszakai erekció — gyógyszer nélkül.
- Szinte minden nap céklát eszik, rendszeresen görögdinnyét és narancsot.
- Heti 2+ óra könnyű kardió, majdnem napi szauna, 10–13% körüli testzsír.
- Napfény, orrlégzés, és nincs antiszeptikus szájvíz.

Thomas *DeLauer*

TÁPLÁLKOZÁS ÉS HORMONOK

- Egy 83 fős vizsgálatban napi 60 g dió és mogyoró 12 hét alatt javította a vágyat és az orgazmust.
- Cink inkább kagylóból; kiegészítőként kis adagban, szelénnel.
- Ne hagyd ki a kardiót, és lépj napi 8000-nél többet.
- Kávé csak 60–90 perccel ébredés után. Ne menj túl alacsony zsírbevitelre.

FEJEZET

01

ételek a jobb *áramlásért*



Nem egyetlen csodaétel számít, hanem a minta: sok zöldség és színes gyümölcs, jó zsírok, elég fehérje — és kevés cukor meg ultrafeldolgozott étel. Három dolgot keresünk a tányéron:

NITRÁT ÉS CITRULLIN

A nitrogén-monoxid alapanyagai. Cékla, leveles zöldek, görögdinnye.

ANTIOXIDÁNSOK

Védik az érfalat és az NO-t. Gránátalma, bogyók, kakaó, citrusok.

CINK ÉS JÓ ZSÍROK

Hormonok és rugalmas erek. Osztriga, halak, tojás, diófélék.

ételek a *véráramlásért*



CÉKLA

Az egyik legnitrátdúsabb zöldség. Siim Land szinte minden nap eszi — sütve, párolva vagy salátában.



RUKKOLA ÉS SPENÓT

Egy 12 hetes vizsgálatban napi 350–400 mg zöldségből származó nitrát csökkentette a nappali vérnyomást.



GÖRÖGDINNYE

L-citrullint tartalmaz, amelyből a szervezet arginint, majd nitrogén-monoxidot állít elő. A héj közeli, fehér rész a leggazdagabb.



GRÁNÁTALMA

Polifenoljai antioxidánsként védik az érfalat. Siim Land is a nitrogén-monoxid-barát ételek közé sorolja.



ÉTCSOKOLÁDÉ ÉS KAKAÓ

A kakaó flavanoljai támogatják az erek tágulását. Válassz legalább 70%-os, kevés cukrot tartalmazó csokit.



BOGYÓK ÉS CITRUSOK

Antioxidánsok és C-vitamin. Thomas DeLauer szerint a C-vitamin védi a nitrogén-monoxid-termelést.

ételek a hormonokért *és a rugalmas erekért*



OSZTRIGA ÉS KAGYLÓK

Kiemelkedő cinkforrások — a cink a tesztoszteron-termelés egyik alapja. DeLauer a cinket inkább kagylóból, garnélából pótolja, mint tablettából.



LAZAC ÉS HERING

Omega-3 zsírsavak, D-vitamin és ásványi anyagok. Siim Land szerint segítenek megelőzni a lerakódást a pénisz ereiben is.



EGÉSZ TOJÁS ÉS MINŐSÉGI FEHÉRJE

Egy vizsgálatban azonos kalória mellett az egész tojást evők tesztoszteronszintje magasabb volt, mint a csak tojásfehérjét evőké. A sárgáját ne dobd ki.



DIÓ, MOGYORÓ, BRAZIL DIÓ

Napi 60 g dióféle 12 hét alatt javította a vágyat és az orgazmust egy 83 fős vizsgálatban. A brazil dió szelént is ad.



OLÍVAOLAJ ÉS AVOKÁDÓ

A túl alacsony zsírbevitel DeLauer tapasztalata szerint lenyomta a tesztoszteronját. Az egyszeresen telítetlen zsírok erre jó választások.

BÓNUSZ: BÓR ÉS ROST

Siim Land szerint napi kb. 3 mg bór támogatja a tesztoszteron- és D-vitamin-anyagcserét — 85 g aszalt szilva 1,5–3 mg-ot ad. DeLauer a rostbevitel (lenmag, útifűmaghéj) csökkenésekor rosszabb libidót tapasztalt.

amit *kerülj*



A legjobb étel sem ellensúlyozza azt, ami közben rombol. Ha dohányzol, az az első, amit érdemes elhagyni. Utána jöhet ez a hat:

1

CUKOR ÉS FINOMÍTOTT SZÉNHIDRÁT

Károsítja az erek belső falát, és hosszú távon rontja a véráramlást. Bryan Johnson és Siim Land is az elsők között vágta ki.

2

ALKOHOL

Siim Land szerint csökkenti a tesztoszteront és rontja az erekció minőségét. Az alvásodat is rontja — Bryan Johnson egyáltalán nem iszik.

3

SÜLT, ZSÍROS GYORSÉTELEK

A vérben felszaporodó trigliceridek rontják az erekciót. Hamburger és sült krumpli helyett sült hal és zöldség.

4

KÉSŐ ESTI EVÉS

Bryan Johnsonnál egy késői vacsora 10-zel emeli az éjszakai pulzust, és 35%-kal rontja az alvást. Utolsó étkezés 2–4 órával lefekvés előtt.

5

ANTISZEPTIKUS SZÁJVÍZ

Kiirtja a nitrátot hasznosító baktériumokat a nyelveden. Siim Land szerint elég a fogmosás és a fogselyem.

6

KÁVÉ RÖGTÖN ÉBREDÉS UTÁN

DeLauer azt tapasztalta, hogy több koffeinnel csökken a libidója. Várj vele 60–90 percet, és ne vidd túlzásba.

FEJEZET

02 táplálék-kiegészítők

L-CITRULLIN

Az arginin előanyaga, és jobban hasznosul, mint maga az arginin. Egy enyhe merevedési zavarral élő férfiakon végzett vizsgálatban napi 1,5 g-ot használtak.

CINK + SZELÉN

Hiány esetén emelheti a tesztoszteront. DeLauer: kezdj kis adaggal (10–15 mg), szelénnel. A 100 mg feletti adag felboríthatja a réz- és szelénháztartást.

D-VITAMIN

Napfényből és kiegészítőből. Mérd meg a szintedet, és ahhoz igazítsd az adagot — ne vaktában szedd.

MAGNÉZIUM

Esténként az alváshoz és a stresszkezeléshez. Az alvás minősége közvetlenül látszik az éjszakai erekciókon.

CÉKLA- ÉS NITRÁTKIVONAT

A nitrát-utat táplálja. A vérnyomáscsökkentő hatást napi 350–400 mg nitráttal mérték — ez ételből is elérhető.

BÓR

Siim Land kedvence: napi kb. 3 mg. Javíthatja a D-vitamin- és a tesztoszteronszintet, főleg ha eddig kevés bórt vittél be.

OMEGA-3

Ha hetente kevesebb mint kétszer eszel zsíros halat. Az érfal és a vérzsírok egészségét támogatja.

TONGKAT ALI

Randomizált vizsgálatok metaanalízise javulást talált az erekciós funkcióban. A termékek minősége nagyon eltérő, válogass gondosan.

MIELŐTT BÁRMIT ELKEZDESZ

Beszélj orvossal vagy gyógyszerésszel, különösen, ha vérnyomáscsökkentőt vagy potencianövelő gyógyszert szedsz: a citrullin és a nitrát is csökkentheti a vérnyomást. A kiegészítő nem helyettesíti az ételt, az alvást és a mozgást.

eros *elixír.*

Prémium növényi esszencia a férfi energia támogatására

A stressz a vágy egyik legnagyobb ellensége — DeLauer is a tartósan magas kortizolt nevezi meg. Az Eros Elixírt ezért adaptogén növényekből fejlesztettük, a mindennapi férfi egyensúly támogatására. A receptúrát Juhász Diána táplálkozástudományi szakember dolgozta ki.

Shilajit	ásványi komplex, vitalitás
Szibériai ginzeng	éberség, állóképesség
KSM-66® Ashwagandha	stressz, egyensúly
Maca	hangulat, vitalitás
Reishi	belső harmónia

Napi 2 ml (≈ 60 csepp) fél deci vízben vagy kedvenc italodban. Alkoholmentes, vegán.

MEGNÉZEM AZ EROS ELIXÍRT →



Étrend-kiegészítő, nem gyógyszer. Nem helyettesíti a változatos, kiegyensúlyozott étrendet és az egészséges életmódot.

FEJEZET

03 életmód: az alap, *amire minden épül*

Bryan Johnson sorrendje: alvás, étrend, mozgás. Ha jól alszol, könnyebb mozogni, ha mozogsz, könnyebb jól enni.

ALVÁS: 7–8 ÓRA

„Az alvás a legerősebb gyógyszer" — mondja Bryan Johnson. Az éjszakai erekciók az alvás minőségét is mutatják.

8000+ LÉPÉS

Egy vizsgálatban 8000 lépés felett minden további 1000 lépés kb. 7 ng/dl-rel magasabb tesztoszteronnal járt együtt.

NAPFÉNY

Az UV-fény a bőrben D-vitamint és nitrogén-monoxidot is termel. Mértékkel, leégés nélkül.

SZAUNA

Siim Land szinte naponta használja a vérkeringésért. A heréket közben hűtsd: Bryan Johnsonnál enélkül romlottak a termékenységi mutatók.

KARDIÓ, HETENTE 2+ ÓRA

Siim Land heti legalább két órát mozog a könnyű, beszélgetős tempójú zónában. DeLauer: kardiót akkor se hagyj ki, ha izmot építesz.

EGÉSZSÉGES TESTZSÍR

A túlsúly rontja a véráramlást, és a zsírszövet a tesztoszteron egy részét ösztrogénné alakítja. A túl alacsony testzsír is visszaüthet.

ORRLÉGZÉS, HORKOLÁS

Orron át lélegezve több NO keletkezik. A horkolás és az alvási apnoé kevesebb éjszakai erekcióval járhat — érdemes kivizsgáltatni.

SZEX ÉS STRESSZ

DeLauer azt tapasztalta, hogy amikor tudatosan időt szánt a szexre, a vágya is nőtt. A tartós stressz és kortizol viszont lenyomja.

mérd, *ne találgasd*

Bryan Johnson mottója: ne az érzéseidben bízz, hanem az adatokban. Ezekkel láthatod, hogy működik-e, amit csinálsz:

REGGELI EREKCIÓ	A legegyszerűbb jelzés. Ha hetek óta elmarad, figyelj rá.
ÉJSZAKAI EREKCIÓ	Bryan Johnson és Siim Land is egy péniszre helyezhető, alvás közben mérő szenzort használ: az erekciók számát és hosszát rögzíti.
VÉRNYOMÁS	Otthoni vérnyomásmérővel, reggel és este, egy-két hétig.
VÉRKÉP	Tesztoszteron (össz és szabad), D-vitamin, vérzsírok, éhgyomri vércukor vagy HbA1c, cink.
KÉRDŐÍV	Az IIEF az erekciós funkció nemzetközi kérdőíve — Bryan Johnson is ezzel követi magát.

mikor menj *orvoshoz?*

Ha a probléma hetek óta fennáll, ha magas a vérnyomásod, cukorbeteg vagy, vagy ha mellkasi panaszaid is vannak. Az erekciós zavar sokszor az erek első figyelmeztetése.

Bryan Johnson orvosi felügyelettel alacsony dózisú tadalafilt, lökéshullám-terápiát és Botox-kezelést is kipróbált. Ezek orvosi beavatkozások: csak urológussal egyeztetve.

egy nap *az áramlásért*

ébredés	Természetes fény a szemedbe 5–10 percig, egy pohár víz.
+60–90 perc	Jöhet a kávé — nem korábban.
reggeli	Egész tojás leveles zöldekkel. Eros Elixír: 2 ml fél deci vízben.
ebéd	Lazac, hering vagy kagyló, mellé céklasaláta rukkolával és olívaolajjal.
délután	Séta — a nap végére legyen meg a 8000+ lépés. Egy marék dió vagy mogyoró, gránátalma vagy görögdinnye.
edzés	Heti 2+ óra könnyű kardió és erősítés. Utána szauna — a heréidet hűtsd.
vacsora	Legalább 2–4 órával lefekvés előtt. Desszertnek 1–2 kocka 70%+ étcsoki.
lefekvés	Képernyők le, magnézium, mindig ugyanabban az időben. Cél: 7–8 óra alvás.

A SZERZŐRŐL

szia, *gergő vagyok.*

BAKONYI GERGŐ · A LUSTIQ TÁRSALAPÍTÓJA · A SZEXPLICIT PODCAST HÁZIGAZDÁJA



„A férfi szexualitás nem a teljesítményről szól, hanem a kapcsolódásról. De amíg a tested irányít téged, addig nem tudsz igazán jelen lenni.”

Az Édes Város startup alapítójaként megtapasztaltam a folyamatos stressz és teljesítménykényszer hatásait. A kiégés és a magánéleti nehézségek vezettek oda, hogy mélyebben elkezdjek foglalkozni a férfi szexualitással és a tudatossággal.

Több mint 10 éve élek egészségtudatosan, és folyamatosan követem a kutatásokat — ez az útmutató is ebből született. Az alapítótársaimmal létrehoztuk a Lustiqot, és Varga Gréta szexuálpszichológussal vezetem a Szexplicit podcastot, amely havonta több mint egymillió megtekintést ér el.

Fontos tisztáznom: nem vagyok orvos. Ez az ebook tájékoztató jellegű, és nem helyettesíti a szakorvosi tanácsot.

FÉRFI KONTROLL PROGRAM — FERFIKONTROLL.LUSTIQLAB.HU →

LUSTIQ TERMÉKEK — GETLUSTIQ.HU →

FORRÁSOK

honnan *tudjuk?*

BRYAN JOHNSON

„How I'm de-aging my penis" — blueprint.bryanjohnson.com

„Nobody Taught You THIS About Sex" — Bryan Johnson Podcast

Interjúk: Danica Patrick, More Plates More Dates, Interview Magazine

SIIM LAND (YOUTUBE)

„What Your Erections Secretly Say About Your Health"

„Stop Ruining Your Nitric Oxide Levels"

„5 Foods To Improve Erections", „5 Reasons Why You Have ED", bór-videó

THOMAS DELAUER (YOUTUBE)

„These Foods Plummet LIBIDO, but THESE 4 Fix Erectile Dysfunction"

„How to Increase Nitric Oxide Naturally"

„The Best Nutrient for Men is ZINC", „7 Things that Destroyed my Testosterone Levels"

TUDOMÁNYOS IRODALOM

Cormio L. és mtsai: L-citrullin enyhe merevedési zavarban. Urology, 2011.

Kotirum S. és mtsai: Tongkat ali és erekciós funkció, metaanalízis. Maturitas, 2015.

Eros Elixír összetevők: getlustiq.hu/products/eros-elixir

Ez a kiadvány tájékoztató jellegű, nem minősül orvosi tanácsnak, diagnózisnak vagy kezelésnek. Egészségügyi panasz esetén, illetve étrend-kiegészítők szedése előtt fordulj orvoshoz vagy gyógyszerészhez. Az idézett számadatok a megnevezett szerzők saját beszámolói, illetve az általuk hivatkozott vizsgálatok.