

0.3. LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN Y SALUD EN EL CRECIMIENTO DEL PENE

Tu pene no es una entidad separada de tu cuerpo; es una parte más. Así si tú tienes poca salud no puedes esperar que tu pene tenga mejor salud. Si tienes stress, no duermes lo suficiente o no tienes un sueño de calidad; si sufres una enfermedad o si no tomas una dieta equilibrada, tu pene puede rendir menos de lo que tú deseas.

Tal vez escuchó el dicho que dice "*Mente sana en cuerpo sano*", bueno acá vamos a inventar otro "*Pene sano en cuerpo sano*". El estado del cuerpo en su totalidad es fundamental, puedo llegar a importantes ganancias en un cuerpo descuidado, pero en uno en buen estado estas aumentan geométricamente.

Por eso no desestime nuestras recomendaciones y haga ejercicios, no necesita ser un físico culturista, solo *trate de evitar la vida sedentaria* y los malos excesos (tabaco, alcohol, drogas, etc.).

Y aquí lo que muchos preguntan, y con razón. ¿Que pasa con las relaciones sexuales durante el Programa?, la respuesta es: Tengan todo el sexo que quieran, como quieran y cuando quieran. Y este consejo no es solo durante el Programa, sino de por vida. El sexo es el mejor ejercicio para mantener saludable al sistema (dejando de lado las enfermedades de transmisión sexual), y no solo al aparato reproductor, sino a todo el cuerpo y al espíritu. Con respecto al sexo durante el Programa, solos van a descubrir que es conveniente darle un tiempo de descanso al sistema entre sexo y ejercicios o viceversa.

De aquí surgen las Consideraciones y puntos a tener en cuenta, respétalos porque son la clave del éxito:

- 1 - Respeta sus tiempos. Escucha a tu cuerpo.
- 2 - Regularidad y Constancia.
- 3 - Mantenga el estado integral de su cuerpo, haga ejercicios.
- 4 - Equilibra tu Dieta. Mejora tus hábitos alimenticios.

Es imposible mantener una parte de nuestro cuerpo sana, sin mantener o cuidar la integridad del mismo.

Nuestro consejo es la alimentación sana y evitar los excesos. Con esto los beneficios que logrará con nuestro programa se potenciarán.

No daremos una dieta detallada de que, como y cuando comer, solo mostraremos los efectos causados por ciertos excesos, mencionaremos necesidades energéticas, y hablaremos de algunas vitaminas.

Nuestras sugerencias con respecto a sanear su cuerpo es la siguiente:

El Agua

El agua es el componente principal de los seres vivos. De hecho, se pueden vivir meses sin alimento, pero sólo se sobrevive unos pocos días sin agua. El cuerpo humano tiene un 75 % de agua al nacer y cerca del 60 % en la edad adulta. Aproximadamente el 60 % de este agua se encuentra en el interior de las células (agua intracelular). El resto (agua extracelular) es la que circula en la sangre y baña los tejidos.

Necesitamos unos tres litros de agua al día como mínimo, de los que la mitad aproximadamente los obtenemos de los alimentos y la otra mitad debemos conseguirlos bebiendo. Por supuesto, en determinadas situaciones o etapas de la vida estas necesidades pueden aumentar considerablemente.

Si consumimos agua en grandes cantidades durante o después de las comidas, disminuimos el grado de acidez en el estómago al diluir los jugos gástricos. Esto puede provocar que los enzimas que requieren un determinado grado de acidez para actuar queden inactivos y la digestión se ralentice. Los enzimas que no dejan de actuar por el descenso de la acidez, pierden eficacia al quedar diluidos. Si las bebidas que tomamos con las comidas están frías, la temperatura del estómago disminuye y la digestión se ralentiza aún más. Como norma general, debemos beber en los intervalos entre comidas, entre dos horas después de comer y media hora antes de la siguiente comida.

Está especialmente recomendado beber uno o dos vasos de agua nada más levantarse. Así conseguimos una mejor hidratación y activamos los mecanismos de limpieza del organismo.

En la mayoría de las poblaciones es preferible consumir agua mineral, o fuente de confianza, NO el agua de la red pública. A esta se le añaden compuestos químicos como el flúor o el cloro, que a pesar de ser imprescindible para evitar la contaminación microbiológica, puede resultar peligroso incluso en las dosis utilizadas por la sanidad pública.

La Dieta Equilibrada

Una dieta equilibrada es aquella que contiene todos los alimentos necesarios para conseguir un estado nutricional óptimo. Toda dieta equilibrada incluye frutas frescas (manzanas, plátanos melocotones, peras, uvas, naranjas) y verduras (especialmente de hojas verdes como espinacas, brócoli, coliflor...) y una cantidad equilibrada de proteínas e hidratos de carbono de calidad.

Si no te gustan las frutas prueba a tomarlas en zumos pero no bebas zumos enlatados porque el proceso de enlatado roba los nutrientes esenciales que son fundamentales para el crecimiento del pene.

Todos los días debemos de tomar proteínas de calidad como pescado, pollo y huevos. La carne roja como además de proteínas tiene colesterol, debemos de limitarla de 1 a 4 veces al mes. Hay que evitar tener los niveles

de colesterol altos pues crea depósitos en la venas y arterias que pueden restringir el flujo sanguíneo. Y para tener erecciones de acero necesitamos que la sangre circule con fluidez.

Este estado de gracia nutricional es aquel en que la alimentación cubre los siguientes objetivos:

Aportar una cantidad de nutrientes energéticos (calorías) que sea suficiente para llevar a cabo los procesos metabólicos y de trabajo físico necesarios. Ni más ni menos.

Suministrar suficientes nutrientes con funciones plásticas y reguladoras (proteínas, minerales y vitaminas). Que no falten, pero tampoco sobren.

Que las cantidades de cada uno de los nutrientes estén equilibradas entre sí.

Alimentos que te mantendrán en un buen estado de ánimo:

Ajos, chocolate, ostras, avena fatua. pimienta y cacahuets. Estos últimos son ricos en una sustancia que afecta los vasos sanguíneos y tienen un efecto muy positivo ya que ayudan a lograr y a mantener erecciones potentes. Intenta tomar de 250 a 300 gramos antes de una tarde de pasión. No obstante tenemos que tomar los cacahuete con precaución porque llevan grasa.

La pimienta negra ayuda al organismo a absorber cierta cantidad de nutrientes que ayudan a aumentar la libido

Alimentos contraproducentes

Entre los factores que neutralizan o destruyen ciertas vitaminas y que perjudican nuestra salud integral tenemos los siguientes:

Bebidas alcohólicas: Aportan calorías sin apenas contenido vitamínico disminuyendo el apetito y generando carencias, especialmente de vitaminas B1, B2, B3, B6, y ácido fólico. Tenemos que evitar los excesos ya que de lo contrario nuestro cuerpo no estará preparado para la acción.

Tabaco: Aumenta la necesidad de nuestro cuerpo de Vitamina C, puesto que esta vitamina interviene en los procesos de desintoxicación reaccionando con los tóxicos del tabaco. Si no puede abandonar este vicio recomendamos un aporte superior de Vitamina C (incluso el doble o el triple). Cuando fumas disminuyes la sangre y el oxígeno en las arterias y el resultado es que la firmeza de las erecciones disminuye. Esta última razón sería suficiente para dejar de fumar.

Drogas: Como en el caso anterior, son tóxicos para el organismo por lo que se deberá incrementar el aporte de vitamina C. Debido a que en muchos casos también disminuye el apetito, deberemos aportar suplementos de vitaminas del grupo B y ácido fólico.

Azúcar: El azúcar blanca no aporta ninguna vitamina a nuestro organismo. Por el contrario, requiere de un aporte de vitaminas y minerales de nuestras propias reservas para metabolizarse (sobre todo B1).

Medicamentos: Los antibióticos y los laxantes destruyen la flora intestinal, por lo que se puede sufrir déficit de vitaminas K, H o B12

Conservantes y aditivos alimenticios. Benzoato sódico, nitrato sódico... son toxinas que estimulan las neuronas del cerebro hasta que mueren.

Pan, galletas, bizcochos. Este tipo de hidratos de carbono te consumen la vitamina B y te roban la energía.

Pomelos. Aunque frenan el apetito y tienen vitamina C, los pomelos hacen que los niveles de testosterona se desajusten de tal manera que producen un efecto calmante atípico.

Productos derivados de la soja. Aunque la soja tiene efectos beneficiosos para las mujeres, el estrógeno que contiene tiene efectos negativos sobre los hombres.

Aluminio y fluoruro. Hay que evitar el aluminio (que está vinculado a la enfermedad de Alzheimer) y el fluoruro. No hay que utilizar papel de aluminio ni beber en botes de aluminio. Incluso el fluoruro de la pasta de dientes puede ser peligroso.

Vitaminas, minerales y suplementos.

Por mucho que lo intentemos, es difícil conseguir todos los nutrientes que necesitamos de la comida que ingerimos. Afortunadamente disponemos de una amplia gama de vitaminas y suplementos minerales para poder llenar ese vacío.

Hay mucha información y opiniones sobre las vitaminas, minerales, suplementos... tú siempre puedes consultar a un médico. Basándome en mi experiencia yo recomiendo:

Vitamina A

Vitamina B-12

Vitamina B (complejo anti stress)

Vitamina C

Vitamina E

Zinc

El zinc juega un importante papel en el crecimiento y división celular, ayuda a la movilidad del esperma, es bueno para la próstata y es muy importante en el metabolismo de la testosterona. Si a los primeros síntomas de un resfriado tomamos zinc en 24 o 48 horas lo tenemos curado.

Suplementos para un mejor rendimiento sexual.

Los más conocidos y recomendados son:

L-arginina (aminoácido) Se pueden tomar de 500 a 1000 mg diarios y de 1000 a 1500 antes de las relaciones sexuales. No hay que superar la dosis de 1000 a 1500 mg al día. Hay que abstenerse de tomar L-arginina si se sufre de herpes. A los que tomen L-arginina de forma regular recomiendo que no tomen más de 1500 mg al día y que tomen 500 mg de L-lysine para equilibrar los efectos de L-arginina.

Polen de abeja. Aumenta la energía sexual, la frecuencia de las erecciones y el volumen de las eyaculaciones. Es rico en vitaminas, minerales, aminoácidos y enzimas proporcionado una buena salud sexual. No hay que tomarlo si se es alérgico a las abejas.

Las 9 hierbas más destacadas. Estas hierbas pertenecen a la medicina natural. En cada persona pueden tener efectos distintos por lo que es importante hablar con un médico o nutricionista cualificado antes de tomarlas. Y al tomarlas es muy recomendable hacerlo en pequeñas dosis primero para ver cómo reacciona el organismo:

Damiana: Aumenta el apetito sexual y la habilidad para controlar la eyaculación. Algunos piensan que el que toma Damiana es más atractivo al sexo opuesto.

Epimedium: Otro afrodisíaco que trata la fatiga y alza el impulso sexual, además de aumentar la libido.

Extracto de Muira Puama: o "madera de potencia" aumenta el apetito sexual y proporciona más duras y frecuentes erecciones.

Extracto de Saw Palmetto Berries. Bueno para la salud de la próstata.

Schizandra. Aumenta los fluidos sexuales, el poder sexual y la fortaleza de todo el cuerpo. También favorece a la piel.

Tribulus Terrestris: Aumenta la producción de testosterona, aumenta tu energía, y libido

Honeymooners Tea: Este té es para recuperar la energía sexual gastada.

Maca: Es el sustituto natural de la viagra. alimento de alto valor nutricional y biológico, ya que su variada composición química tiene presencia de proteínas, grasas, glúcidos, calcio, celulosa, almidones, fósforo, yodo, hierro, complejo de vitaminas B y vitamina C. La Maca también contiene Zinc lo cual favorece a la oxigenación de los tejidos.

Ginkgo Biloba: El ginkgo se ha usado y estudiado para el tratamiento de las disfunciones sexuales en hombres y mujeres. El ginkgo se puede considerar efectivo en el tratamiento de las disfunciones eréctiles, basados en estudios en animales y en humanos que muestran las propiedades de relajación de los vasos sanguíneos, lo

cual pueden incrementar el fluido de sangre hacia el pene para lograr una erección.

También hay otras hierbas que tienen potentes poderes sexuales, pero tienen efectos secundarios muy adversos. Por ejemplo el Yohimbe no es recomendable para los hipertensos y tomado de forma prolongada tiene serios efectos negativos.

Fórmula recomendada.

Yo después de probar muchos productos me he quedado con un complejo de vitaminas B, con Ginkgo biloba y con Maca. El ginkgo biloba se encuentra en las farmacias con el nombre comercial de tanakene. Complejos basados en la vitamina B hay muchos uno de los más económicos es el Benexol.

Algunas veces complemento con Exotique plus, que es un producto que se vende en los herbolarios y que lleva un montón de componentes: Jalea Real Fresca, Guaraná, Taurina y Ginseng Coreano, Creatina y L- Arginina.

Otras veces tomo como complemento Sargisthene pastillas efervescentes con 1000 mg de L-arginina.

Cuando necesito mejorar la salud de la próstata tomo de forma habitual un complejo alimenticio denominado Prostanova (Zinc, Pygeum, vitamina E...). Si el problema es más grave entonces tomo Permixon 160 mg

¿Qué hay de las pastillas para el alargamiento del pene?

Después de probar muchas os puedo decir que NO FUNCIONAN en el mejor de los casos y a veces perjudican. Algunas pastillas como Pro Solutions se venden con un manual con ejercicios para el pene. Y resulta que las pastillas sin ejercicios no funcionan. Lo que ocurre que con los ejercicios aceleran un poco el crecimiento, pero en realidad lo que hacen es aumentar el riego sanguíneo. Pero con Ginkgo biloba (Tanakene en versión recetable) conseguimos el mismo resultado y nuestro bolsillo nos lo agradece.

GRÁFICO NO DISPONIBLE

LOS GRÁFICOS, FOTOGRAFÍAS Y VÍDEOS SOLO ESTÁN DISPONIBLES PARA LOS ALUMNOS QUE SE MATRICULEN EN EL CURSO.

PARA REALIZAR LA MATRÍCULA RELLENA EL FORMULARIO QUE TIENES EN :

www.crecimiento-personal.com/formulario_reserva.htm