

4 formas naturales para aumentar testosterona y ganar masa muscular

Cada día existen más mitos y realidades para aumentar testosterona y masa muscular. Por eso, este informe detallado habla sobre 4 interesantes elementos naturales que ayudarán a ganar masa muscular aumentando la producción de testosterona

Un factor indispensable para el desarrollo de la musculación es la fuerza para desarrollar el entrenamiento con potencia. Esta también implica tener períodos de recuperación efectivos y cortos para completar la hipertrofia muscular. Para eso, es indispensable aumentar testosterona en el organismo, ya que es la hormona que imprime al cuerpo estas propiedades.

La testosterona comienza a decaer en los hombres a partir de los 30 años, a razón del 1% cada año. Aunque esto también puede verse perjudicado por un mal estado físico y una alimentación inadecuada. Si bien la musculación implica un cambio en los hábitos alimenticios, existen suplementos naturales que ayudan incrementar la hormona masculina.

Ahora bien, en este artículo se habla sobre estos complementos, pero vale aclarar que cada uno debe ser consciente de que la alimentación y el ejercicio son tan importantes como los suplementos. Y se debe estar seguro de que en un caso particular no afectará negativamente al organismo. Por esto último, siempre es muy recomendable la visita o consulta a un médico o profesional de confianza. De esta forma nos aseguramos que no nos traerá posibles efectos secundarios nocivos.

1- Tribulus terrestris

Se trata de una fanerógama que forma parte de la familia Zygophyllaceae. Es una planta que tiene la capacidad de elevar la hormona luteinizante, que se encuentra en los testículos y que se encarga de aumentar testosterona.

Incrementa la hormona masculina para obtener más fuerza e impulsar el desarrollo muscular. Desde hace tiempo forma parte de los suplementos deportivos, para obtener fuerza y resistencia no solo en el culturismo. También es requerido por deportistas olímpicos y de resistencia.

2- Testofen fenugreek

Es una derivación de la alvolha, que son semillas que tienen la propiedad de aumentar la testosterona. Su uso es originario de India y Pakistán, en donde se la empleó en medicina naturista para tratar la andropausia, estimular la lactancia y regular la digestión.

Esta planta pertenece al grupo de los fenusteroles. Posee saponinas y una gran cantidad de fitoquímicos. Como suplemento tiene la capacidad de aumentar la fuerza natural, y de apoyar al organismo con una amplia gama de antioxidantes.

Se ha demostrado que el testofen fenugreek aumenta la testosterona libre del organismo, que es la que imprime vitalidad al cuerpo. Un estudio tomó un grupo de 60 participantes, de los cuales, 30 recibieron dosis diarias de 600 mg de este vegetal. El resto solo recibió un placebo. La prueba duró 8 semanas.

Como resultado, quienes habían recibido la dosis de este vegetal pudieron incrementar la testosterona en un 98%. Cifras bastante llamativas, pero reales.

3- Epidenium

Es una planta que se desarrolla en el sur de China y en algunas partes de Asia. Es una especie perenne. Inicialmente se la conoció como afrodisíaco. Y esto tiene que ver con que aumenta el nivel de testosterona en el organismo.

El elemento activo de esta planta es la icariina, que está presente en este hasta en un 60%. Esta tiene la capacidad de estimular la producción del óxido nítrico, que también es clave para ganar fuerza y resistencia durante la práctica culturista. Además incrementa la circulación, con el beneficio consecuente de oxigenar la sangre y llevar más nutrientes en todo el cuerpo. También es un ingrediente que puede reducir la osteoporosis.

4- Ácido alfa lipoico

Este ácido se caracteriza porque es un gran antioxidante soluble en las grasas, lo que ayuda a licuarlas con gran efectividad. Se trata de un co-factor esencial o coenzima, disponible para otras sustancias. Su acción ayuda a eliminar toxinas del organismo, lo que brinda siempre una reducción del peso. Esto sin dudas permite aumentar testosterona de forma natural.

Debido a que elimina los radicales libres, también da lugar al surgimiento de otros antioxidantes. Además elimina la diabetes, y el colesterol mejorando la salud cardio respiratoria.

El acceso a la suplementación

Para ganar masa muscular la suplementación ha sido, en ocasiones, necesaria. Desafortunadamente, el uso de esteroides y anabólicos artificiales tuvo consecuencias en la salud de muchos culturistas. Por eso se debió cambiar a comprimidos elaborados de forma natural.

Los vegetales antes nombrados no son fácilmente accesibles. La mayoría crece de forma autóctona en diversos países y por lo tanto tienen un costo elevado. No obstante, el mercado ofrece una alternativa accesible.

Anabolic Rx24 es un suplemento deportivo que contiene los vegetales antes nombrados. Ha sido pensado para proporcionar un estímulo natural de la producción de testosterona. Y cómo resultado, se dieron lugar a estos comprimidos que proveen esta necesidad de forma saludable.

A diferencia de los productos que buscan aumentar testosterona de forma externa, Anabolic Rx24 provee las vías para que crezca libremente en el caudal sanguíneo. Como resultado se obtiene fuerza y un incremento superior de resistencia. También hace posible obtener períodos de recuperación más cortos.

Frecuencia en el entrenamiento

La ganancia de masa muscular solo es posible a través de un entrenamiento constante y regular, sumado de una alimentación óptima para lograr justamente este objetivo. Este no implica un trabajo diario, que puede reprimir el crecimiento de los músculos.

El tejido fuerte solo crece durante los descansos. Y esto se logra con sesiones intermedias que sumen entre 2 y 3 veces por semana. Si ya se dispone de la suplementación correcta, esto hará posible aumentar testosterona y de este modo lograr la estructura muscular deseada.

Pero siempre recordar que es muy buena práctica consultar con un profesional en el área, para saber si en tu caso podría generar algún efecto secundario negativo. Si bien esto no ocurre con frecuencia, más vale prevenir que lamentar, dice el refrán.

Datos de contacto:

AumentarTestosterona.net

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Medicina alternativa](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>