

Przyszłość cywilizacji zależy od testosteronu



„Testosteron-maxxing” – jak twierdzą media – to niepokojący nowy trend. Młodym mężczyznom przekazuje się za pośrednictwem filmów i postów w mediach społecznościowych, że powinni podnieść swój poziom testosteronu poprzez ćwiczenia, uregulowanie harmonogramu snu, jedzenie określonych produktów – zwłaszcza pochodzenia zwierzęcego (jajek, mleka i mięsa) – oraz przyjmowanie różnych suplementów, takich jak cynk i ashwagandha. Dzisiaj rano, przeglądając moje stałe źródła informacji o zdrowiu w poszukiwaniu wartościowych tematów do relacjonowania, natknąłem się na kolejny artykuł na ten temat.

Istotnie, w tym trendzie kryją się niepokojące aspekty, zwłaszcza sugestia, że młodzi mężczyźni, u szczytu swojej sprawności fizycznej, powinni ryzykować zniszczenie naturalnej funkcji hormonalnej poprzez zażywanie sterydów.

Część problemu leży w utrzymujących się mitach i jawnym szarlatanstwie w branży fitness i sporcie zawodowym. Przez dziesięciolecia, od czasu wynalezienia środków dopingujących, sportowcy kłamali na temat ich stosowania. W latach 80. i 90. budziliście i profesjonalni wrestlerzy byli poddawani intensywnej kontroli. Czy brali dopalacze? Oczywiście, że tak! Nadludzkie sylwetki, które stały się standardem na scenie kulturystycznej i na ringu wrestlingowym, były dokładnie takie – nadludzkie, wykraczające poza naturalne granice rozwoju mięśni wyznaczone przez Matkę Naturę. Nawet dziś, pomimo całej naszej wiedzy lub tego, co powinniśmy wiedzieć, wciąż uważa

się za „rewelację” informację, że ten czy inny kulturysta lub wrestler zażywał sterydy u szczytu kariery. A nawet gdy przyznają się do stosowania sterydów, byli sportowcy i kulturyści prawie zawsze bagatelizują ich ilości. „To było tylko trochę anawaru na kilka tygodni przed zawodami”. Doping ma potężne piętno i słusznie.

Realistyczne spojrzenie zakładałoby, że profesjonalni sportowcy mają niezwykle naturalny potencjał, który jest wzmacniany przez sterydy. Co więcej, nie ma substytutu dla oddania i ciężkiej pracy. Sama suplementacja sterydami nie wystarczy, aby zagwarantować herkulesową sylwetkę lub umiejętność gry w piłkę nożną, walki, podrzucenia 200 kilogramów nad głowę czy sprintu na 100 metrów w czasie poniżej dziesięciu sekund.

Jednakże te prawdy nie powinny przesłaniać nam niebezpieczeństw związanych z zażywaniem sterydów, aż do śmierci włącznie, a profesjonaliści medyczni, którzy ostrzegają przed ich coraz powszechniejszym stosowaniem, mają rację. To nie są substancje, które należy lekceważyć.

Współcześni młodzi mężczyźni są podatni na zwodnicze deklaracje influencerów fitness na Instagramie, Twitterze i TikToku, zwłaszcza tych, którzy twierdzą, że są „natty” – że osiągnęli swoje wspaniałe sylwetki bez pomocy sterydów – podczas gdy w rzeczywistości jest dokładnie odwrotnie. Dla tych, którzy naprawdę wiedzą, jest mnóstwo charakterystycznych oznak, jak okrągłe, „nakryte” barki i mięśnie czworoboczne – „jarzmo” – które nie byłyby nie na miejscu u wołu lub innego zwierzęcia pociągowego. Zachęty do składania takich deklaracji są oczywiste. Jeśli ten gość może wyglądać jak Mr. Olympia bez syntetycznego wspomagania, na pewno zna jakąś fantastyczną tajemnicę, której inni nie znają. Kup jego najnowszego ebooka, a dowiesz się za jedyne 50 dolarów!

Nieważne, jak bardzo wykonujesz to specjalne ćwiczenie czy pijesz ten specjalny koktajl proteinowy, wciąż nie wyglądasz

jak twój ulubiony influencer, a wtedy przychodzi uświadomienie sobie, że jedynym sposobem, aby zwykły śmiertelnik taki jak ty stał się półbogiem, musi być branie sterydów. I tak wielu to robi. To naprawdę okrutna sztuczka.

Potrzebujemy poważnej korekty oczekiwań co do tego, co można osiągnąć w sposób naturalny i jak długo to trwa. Potrzebna jest uczciwość, ale raczej nie zobaczymy jej w najbliższym czasie.

Uzasadnione ostrzeżenia przed mroczną stroną dążenia do fizycznej doskonałości nie powinny być jednak wykorzystywane do bagatelizowania, a nawet ukrywania faktu, że z testosteronem naprawdę są dzisiaj problemy. Poważne problemy.

Prawda, którą szczegółowo omawiam w mojej nowej książce *„Ostatni mężczyźni: liberalizm i śmierć męskości”*, jest taka, że świat Zachodu doświadczył katastrofalnego spadku poziomu testosteronu w ostatnich dziesięcioleciach, co poważnie wpływa na zdrowie i szczęście młodych mężczyzn. Utrudnia to również reprodukcję. Szerszy spadek zdrowia reprodukcyjnego, którego spadek testosteronu jest tylko częścią, może sprawić, że w ciągu kilku dekad ludzkość nie będzie w stanie rozmnażać się w sposób naturalny. Według światowej ekspertki, profesor Shanny Swan, liczba plemników spada tak gwałtownie, że do 2050 roku przeciętny mężczyzna będzie miał zerową liczbę plemników: połowa wszystkich mężczyzn nie będzie w ogóle produkować plemników, a druga połowa będzie produkować tak mało, że równie dobrze mogłoby nie produkować żadnych – nie zapłodnią kobiety, bez względu na to, jak bardzo będą się starać.

Alarm dotyczący poziomu testosteronu został po raz pierwszy podniesiony przez Massachusetts Male Aging Study („MMAS”), randomizowane badanie kohortowe populacji przeprowadzone w rejonie Bostonu między końcem lat 80. a początkiem XXI wieku. Badanie wykazało 1% rok do roku spadek poziomu testosteronu u mężczyzn w każdym wieku. W okresie krótszym niż 20 lat

testosteron spadł o nieco ponad 20%. Badania uzupełniające w Finlandii, Izraelu i USA potwierdziły te wyniki i pogłębiły nasz niepokój, chociaż wielu wciąż próbuje udawać, że nic się nie dzieje.

Testosteron jest nadrzędnym męskim hormonem i jako taki w dużej mierze odpowiada za to, że mężczyźni są mężczyznami, a nie kobietami (choć kobiety również potrzebują testosteronu dla dobrego zdrowia, podobnie jak mężczyźni potrzebują „żeńskiego” hormonu estrogenu). Jego działanie wykracza daleko poza samo zwiększenie masy mięśniowej. Testosteron rządzi nastrojem, motywacją, libido, funkcją odpornościową i wieloma, wieloma innymi aspektami. Mężczyźni, którzy mają mniej testosteronu – a zwłaszcza mężczyźni z niskim poziomem testosteronu – są prawdopodobnie słabsi, mniej zmotywowani, lękliwi, ospali, nie zainteresowani seksem i nieszczęśliwi.

Zrozumienie kryzysu męskości i jego korzeni w gwałtownie spadającym poziomie testosteronu jest najłatwiejsze, gdy spojrzymy na to, co dzieje się z mężczyznami, którzy mają niski poziom testosteronu. Forum internetowe Reddit zawiera całe sub-fora poświęcone negatywnym skutkom niskiego poziomu testosteronu. Pełne są osobistych świadectw, często bardzo poruszających, o druzgocących skutkach niskiego testosteronu u mężczyzn i cudownych przemianach, które zachodzą, gdy przywraca się normalny poziom. Wielu ostatecznie przechodzi na terapię testosteronem (egzogenne dawki hormonu), ale jak wielokrotnie radzę w swojej pracy, większość mężczyzn nie ma wrodzonego niskiego poziomu testosteronu – nie ma schorzenia genetycznego lub medycznego – i może poprawić swoje zdrowie hormonalne, po prostu robiąc takie rzeczy jak ćwiczenia, zwłaszcza podnoszenie ciężarów, poprawa diety, ekspozycja na światło słoneczne i prawidłowy sen. Zastrzyki lub żele z testosteronem zwykle nie są potrzebne.

Możemy również zobaczyć skutki spadku testosteronu na poziomie populacji. W Japonii miliony młodych mężczyzn stało się hikikomori – skrajnymi społecznie odludkami – być może nawet

dziesięć milionów, według niektórych szacunków. Hikikomori wycofuja się do swoich sypialni i konsumują stałą dietę śmieciowego jedzenia, pornografii, anime i gier wideo. Przynajmniej jedno badanie z Japonii wykazało, zgodnie z oczekiwaniami, że niski poziom testosteronu predysponuje młodego mężczyznę do zostania odludkiem społecznym. W innych społeczeństwach azjatyckich, takich jak Korea Południowa, jest miliony kolejnych społecznych odludków.

Ameryka też ma swoich hikikomori, chociaż nie nadajemy im tej nazwy. Szacuje się, że co najmniej sześć milionów młodych amerykańskich mężczyzn po prostu wycofało się ze społeczeństwa i z rynku pracy, zadowolając się bezcelową egzystencją. Całe pokolenie wyrzutków i nic-nie-robieniów.

Nie ma jednej przyczyny spadku testosteronu. Winne są zła dieta, siedzący tryb życia, brak snu, ciągła ekspozycja na niebieskie światło z ekranów, a nawet promieniowanie z urządzeń elektronicznych. Stworzyliśmy również toksyczne środowisko, w którym nie da się uniknąć narażenia na działanie substancji chemicznych zakłócających gospodarkę hormonalną, znanych jako „zaburzacze endokrynologiczne”. Te chemikalia są dosłownie wszędzie. W dezodorancie, który rozpylamy pod pachami, w mydle, którym myjemy ręce; w naszych sofach, pościeli, ubraniach i meblach; na urządzeniach elektronicznych, których używamy na co dzień; w jedzeniu, wodzie – nawet w powietrzu.

Mikroplastik został zidentyfikowany jako rosnące zagrożenie dla zdrowia człowieka. Te drobne, często niewidoczne kawałki plastiku przenoszą toksyczne chemikalia, w tym zaburzacze endokrynologiczne, głęboko do naszych organizmów, gdzie mogą wpływać na funkcjonowanie każdego pojedynczego narządu, od płuc i wątroby po oczy, mózg, a także narządy rozrodcze. Naukowcy znaleźli mikroplastik w jądrach, płynie nasiennym, a nawet w „mięsie” penisa, a także w łożysku, jajnikach i płynie owodniowym, w którym dzieci rozwijają się przez dziewięć miesięcy. Badania wykazały również, że mikroplastik może

również wchłaniać hormony we krwi, w tym testosteron, uniemożliwiając ich wykorzystanie przez organizm.

Skala problemu jest bezprecedensowa i wymaga bezprecedensowych działań. W Ameryce, przynajmniej, Robert F. Kennedy Jr. – mój współgwiazdor w filmie dokumentalnym Tuckera Carlsona z 2022 roku „*Koniec mężczyzn*” – podnosi świadomość i podejmuje działania, chociaż realistycznie rzecz biorąc, „Make America Healthy Again” zajmie dziesięciolecie, skoro zajęło większą część wieku, by Amerykanie stali się tak chorzy. MAHA musi być programem pokoleniowym, obejmującym wiele administracji, inaczej nic nie da.

Ostrzeganie młodych mężczyzn przed niebezpieczeństwami „testosteron-maxxingu”, jeśli wiąże się to z zażywaniem sterydów i środków dopingujących, jest dobrą rzeczą, ale takich ostrzeżeń nie należy wykorzystywać do maskowania prawdziwego biologicznego problemu, przed jakim stoją dziś mężczyźni, ani do oskarżania mężczyzn o okazywanie „toksycznej męskości” za samo bycie mężczyznami.

Poziom testosteronu spada i wszyscy powinniśmy to zauważyć. Zdrowie, szczęście i przyszłość mężczyzn – przyszłość cywilizacji – zależą od testosteronu.