



# INTRODUCCIÓN

Durante los últimos veintidós años he sido profesor universitario y he estado investigando la influencia que la nutrición, el estilo de vida y la situación hormonal tienen sobre la salud y la longevidad humanas. Al mismo tiempo he impartido asesoramiento en estos campos y he formulado programas individuales para miles de deportistas y pacientes que me fueron enviados por sus médicos. Por ello puedo considerar los datos científicos como científico, pero también con la visión mucho más abierta del clínico.

Este libro analiza la abrumadora evidencia, procedente de documentos oficiales y de investigaciones científicas, de que la atención de la salud hormonal está totalmente desfasada con respecto al conocimiento científico actual. Este desfase, sumado a la codicia comercial, ha impedido que los médicos tengan acceso a la información y puedan suministrar los cuidados que evitarían muchas de las enfermedades degenerativas del envejecimiento.

Por primera vez en la historia, la ciencia médica posee suficientes conocimientos sobre el funcionamiento humano como

para comprender la cascada hormonal que, fluyendo desde el cerebro, controla la estructura del cuerpo, la energía, las emociones e incluso la calidad del pensamiento. Simplemente manteniendo el sistema hormonal, utilizando nutrientes y cantidades no tóxicas de ciertas hormonas y otros compuestos, en la actualidad es posible prolongar la vida humana al menos 30 años más.

En el Instituto Colgan hemos estado utilizando el mantenimiento hormonal desde 1982, en nuestro Programa de Salud Hormonal. Hoy, en 1996, la ciencia ha avanzado lo suficiente para permitirnos presentar sus principios básicos al público, en forma de libro.

Sin embargo, un libro puede abarcar tan sólo una fracción muy pequeña de toda la evidencia existente. He hecho todo lo posible para que esa fracción sea verdadera y representativa. Este libro presenta la vanguardia de la ciencia, y yo soy científico y no médico. Por ello os conmino a que examinéis las referencias que os presento y que se las llevéis a vuestro médico. Sólo él os podrá aconsejar. Si adoptáis algo del contenido de este libro sin la previa aprobación de vuestro médico, será bajo vuestra exclusiva responsabilidad.

Entre unos individuos y otros existen profundas diferencias bioquímicas que pueden invalidar cualquier conclusión extraída de estudios científicos realizados con grupos de personas. Sólo vuestro médico puede realizar los exámenes adecuados y obtener la información necesaria que le permitirá averiguar cuáles son las necesidades de vuestra fisiología individual y única.

No obstante, los hechos científicos aquí presentados, utilizados bajo supervisión médica, generarán en la práctica de la medicina cambios tan profundos como los que siguieron a los trabajos de Pasteur. Ése es el fin al que dedico mi trabajo.

Michael Colgan,  
San Diego,  
marzo de 1996



# 1

## La castración QUÍMICA

Pon tres toros junto con la manada y la elevación de su testosterona los hará pelearse entre ellos casi hasta la muerte por el dominio sexual. Los caballos también deben mantenerse separados. Algunas cuadras de caballos de carreras no permiten la entrada de sementales, pues su olor asusta a los equinos castrados y vuelve locas a las yeguas. A la inmensa mayoría de los caballos se les castra muy jóvenes; de este modo ignoran el sexo, pierden su agresividad natural y se vuelven lo suficientemente tranquilos como para poderlos manejar.

Los potentados orientales hicieron lo mismo durante miles de años. Los soldados castrados y convertidos en eunucos eran tan dóciles como los caballos de carga y perdían todo interés en las damas. Protestaban y se quejaban, pero carecían del valor necesario para rebelarse.

Millones de hombres y mujeres sufren hoy el mismo destino. Pero nuestra castración es oculta. Está escondida en las trampas de la vida moderna. Como veréis, cientos de medicamentos, cirugías innecesarias, los contaminantes, las deficiencias nutritivas

y las fuerzas sociales conspiran hoy conjuntamente para hacernos dóciles e impotentes.

## La caída de Occidente

Nuestros antepasados eran potentes. Los pioneros eran duros, valientes y agresivos. Así es como un puñado de hombres y mujeres a lomo de caballo fueron capaces de conquistar tierras feroces como América, India, África y Australia. Hoy, sin embargo, la mayoría de los vaqueros cabalgan sobre animales castrados. ¿Por qué? Porque la impotencia del caballo encaja con la del jinete.

En nuestra descafeinada vida moderna los caballos sin castrar son demasiado temperamentales y sólo un hombre realmente fuerte los puede manejar. Dejando a un lado a John Wayne y los Siete Magníficos, la supuesta imagen americana de fuerza, valor y hombría es la parábola perfecta de lo que está ocurriendo con nuestra potencia. La mayoría de los intrépidos jinetes que Hollywood nos presenta cabalgando hacia el atardecer son sólo petimetres montados sobre caballos impotentes.

Lo que tienen los toros, los sementales y los hombres y mujeres verdaderos es la mayor fuerza de todo el reino animal. La Naturaleza, con la economía que la caracteriza, utiliza el mecanismo de esa inclinación reproductiva para generar confianza, valor, fuerza, bienestar, liderazgo y amor. Cuando la potencia sexual se desvanece, la mujer pierde mucho más que su libido y en el hombre no es sólo el pene lo que flojea. Ambos se quedan sin la verdadera esencia del espíritu humano.

Sin embargo, en lugar de respetarlo, nutrirlo y aprender a potenciarlo, los Estados Unidos y la mayor parte del mundo occidental parecen inclinados a destruir eso que hizo grandes a nuestros antepasados. La castración química está creando rápidamente naciones de personas frágiles e impotentes.

## Abundancia de eunucos

El enorme incremento de la impotencia en los Estados Unidos sirve de modelo a otros países. En diciembre de 1992 el Instituto Nacional de la Salud, el Instituto Nacional de la Diabetes y el Instituto Nacional del Envejecimiento celebraron una conferencia gigante. Tras examinar los informes de miles de investigaciones, llegaron a la conclusión de que el número de varones totalmente impotentes en este país oscila entre los 10 y los 20 millones. Esto significa la cuarta parte de la población masculina adulta. Un hombre de cada cuatro.<sup>1</sup>

En la década de los cuarenta, sólo un hombre de cada ocho era impotente.<sup>2</sup> Las parejas sin hijos eran muy raras. En la actualidad más de 5 millones de parejas americanas están siendo tratadas a causa de su incapacidad para tener hijos. A los hombres no les gusta admitirlo, pero gran parte del problema está en ellos.

## Ineficacia médica

Si tenemos en cuenta los enormes avances experimentados por la ciencia médica durante los últimos cincuenta años, el incremento de la impotencia masculina es todavía más extraño. Sorprende que una sociedad con suficiente capacidad científica para realizar clones de embriones humanos<sup>3</sup> no haya podido desarrollar un modo de mantener la juventud y la potencia. Sin embargo, en lugar de incrementar la potencia nuestro sistema de salud ha multiplicado por dos la impotencia y ha diezmando nuestra capacidad para tener hijos. Políticas de salud desviadas y corruptas han creado miles de medicamentos, toxinas, deficiencias nutritivas y estilos de vida que progresivamente destruyen la potencia. ¿Os parece demasiado fantástico? Seguid leyendo. Todas y cada una de mis afirmaciones están documentadas con los datos de investigaciones y estudios científicamente impecables.

Ante este problema la clase médica ha respondido como aquellos personajes medievales que en su vano intento por volar se ponían plumas en los brazos para imitar la apariencia de los pájaros. Muchos médicos tratan de restaurar eso que hace a los hombres, hombres, imitando su apariencia externa. Los norteamericanos se gastan cada año muchos millones de dólares en primitivas prótesis de plástico, en trasplantes para izar el achacoso pene o en medicamentos inyectables que temporalmente lo vuelven tan rígido e insensible como una salchicha en el congelador.<sup>4</sup>

Con gran cobertura de los medios de comunicación, la FDA acaba de autorizar otro medicamento, el alprostadil (Caverject), para ser inyectado en el pene y crear pseudoerecciones.<sup>5</sup> Inglaterra y otros países europeos hace ya años que lo están utilizando. ¡Qué gran engaño «penístico»!

Para las mujeres, la respuesta médica típica es todavía peor. Hasta muy recientemente la mujer sexualmente potente era considerada, de algún modo, inmoral y, desde luego, no como algo que debiera ser estimulado médicamente.<sup>6</sup> Veamos cómo se ha llegado a este absurdo estado de cosas. Una vez entiendas el mecanismo, permanecer hormonalmente sano y aumentar ese poder será un don que apreciarás durante todo el resto de tu vida.



## 2

### La represión **FEMENINA**

El Informe Kinsey presentó en 1953 el primer análisis científico sobre la sexualidad femenina. En contra de lo que tradicionalmente se creía, demostró que la mayoría de las mujeres experimentan un intenso deseo sexual, que sienten excitación sexual y que pueden lograr el orgasmo. Incluso declaró que aproximadamente un 15% de las mujeres disfruta de orgasmos múltiples.<sup>1</sup> La reacción de los medios de comunicación varió desde el escepticismo hasta el escándalo moral. El clima social de la época no estaba preparado para mujeres hormonalmente potentes.<sup>2</sup>

Junto con las tendencias hacia la emancipación social de la mujer, su aceptación fue aumentando, hasta que en la década de los sesenta, William Master y Virginia Johnson comenzaron a usar electrodos insertados en la vagina a fin de registrar los orgasmos femeninos.<sup>3</sup> Pero la moralidad puritana seguía dominando y para la mayor parte de los Estados Unidos y Europa, la sexualidad femenina se centraba en el servicio marital al esposo. Los intentos de potenciar la salud sexual y hormonal o incluso de

averiguar sus mecanismos eran considerados como una puerta hacia el pecaminoso desenfreno de los rituales paganos.

Finalmente la ciencia ha prevalecido y hoy sabemos que en el terreno hormonal y sexual la mujer posee el mismo potencial fisiológico que el hombre.<sup>4</sup> Poco a poco la sociedad occidental ha ido aceptando que la supresión hormonal en las mujeres es una reminiscencia salvaje de la moralidad medieval. La ciencia ha demostrado que la potencia masculina y la femenina siguen los mismos mecanismos fisiológicos. La profesora Helen Singer Kaplan, experta de renombre mundial y directora del Programa de Sexualidad Humana en la Universidad Cornell de Nueva York, mantiene un registro actualizado de todos los estudios que se llevan a cabo. No existe ya ninguna duda de que la libido y las emociones masculinas y femeninas dependen de la actividad bioquímica de los mismos circuitos nerviosos cerebrales.

Uno de los componentes imprescindibles para que esa función ocurra adecuadamente es la hormona testosterona. Sí, la testosterona no sólo es asunto de los toros, los sementales y los hombres de verdad, sino también de las mujeres. Ellos necesitan más testosterona que ellas, pero en ambos sexos, cuando esta hormona cae más allá de un cierto nivel, la libido declina totalmente.<sup>5</sup> Y al mismo tiempo decae también la confianza, la sensación de bienestar, el amor y el entusiasmo por la vida.

Hoy se sabe que la testosterona no sólo gobierna el deseo sexual masculino y femenino, sino que controla también otros muchos atributos de la potencia en ambos sexos.<sup>6</sup> Pero al mismo tiempo que la moral represiva de otros tiempos fue dejando paso a la ciencia, los hombres de la medicina lo echaron todo a perder.

### La represión sexual médica

La píldora anticonceptiva oral se comenzó a vender en 1959. Hoy, la inmensa mayoría de las mujeres todavía no saben cómo



funciona. Casi la totalidad de este tipo de píldoras funcionan suprimiendo la producción de gonadotropinas, hormonas que estimulan las funciones sexuales. El *Libro de referencia médica* de 1995 repite esto más de cincuenta veces entre sus páginas 615 y 1748.<sup>7</sup>

Entre las gonadotropinas más importantes están las que estimulan la producción de testosterona. Al suprimir las gonadotropinas a fin de evitar la concepción, la píldora también suprime la testosterona. Y con ella todos los demás atributos de la potencia sexual, entre ellos la libido, la confianza, el valor y la sensación de bienestar general.<sup>8</sup>

A muy pocas de las más de 14 000 mujeres que han pasado por el Instituto Colgan para que les realizáramos análisis nutricionales les habían informado sus médicos de estos efectos secundarios de la píldora. A muchas de ellas les habían dicho justo lo contrario, que al librarse de la ansiedad y el miedo a quedar embarazadas su sexualidad se incrementaría. Como veréis, es totalmente contrario a las evidencias existentes.<sup>9</sup>

La moralidad religiosa acostumbraba a servirse del mismo mecanismo para mantener a muchas mujeres dóciles y sexualmente reprimidas. Numerosos estudios demuestran que las mujeres a las que se ha hecho creer que la sexualidad debe restringirse al matrimonio y la reproducción presentan niveles de testosterona mucho más bajos que aquellas que mantienen una actitud más liberal.<sup>10</sup>

Justo cuando las normas religiosas empezaron a cambiar para estar más en consonancia con el papel que la mujer desempeña en el mundo de hoy, la represión moral de la sexualidad fue sustituida por esa otra mucho más insidiosa y nociva: la represión química generada por la píldora anticonceptiva.

Esta represión hormonal es luego seguida de un modo rutinario, incluso después de la menopausia, con las terapias de sustitución de estrógenos incorrectas. Los sistemas de salud de todo el mundo occidental son culpables de que la salud hormonal de

casi la mitad de las mujeres sea dañada con hormonas esteroideas durante la mayor parte de sus vidas. Pero no os preocupéis. La verdadera emancipación hormonal de la mujer va a llegar muy pronto.