



Refroidissement  
pour un  
*Gentleman*



**Félicitations.**  
**Vous venez devenir 1 % plus *cool*.**



## Sommaire

Comment être *cool* – 2

Une brève histoire du rafraîchissement du scrotum - 4

La *cool attitude* pour la testostérone - 6

La *cool attitude* pour la fertilité

    Les causes de l'infertilité masculine - 11

    Les veines en peine - 14

    Connaître ses spermatozoïdes - 16

    Vivre en pleine forme - 18

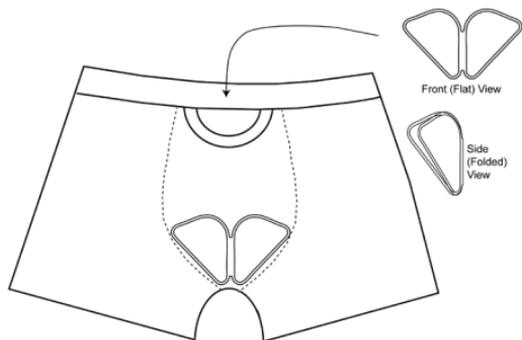
La *cool attitude* pour la récupération - 21

Calendrier *Cool*

## Comment être *cool*

### Comment est-ce que je deviens *cool* ?

Mettez vos SnowWedges™ dans le congélateur pendant au moins une heure. Mettez un de vos caleçons Snowballs™, et insérez un SnowWedge™ avec l'extrémité étroite vers le bas, ce qui vous permettra de plier le coin autour de votre scrotum. Continuez ensuite à faire ce que vous faisiez.



Un SnowWedge™ devrait vous garder au frais jusqu'à 30 minutes. Passé ce délai, remplacez le SnowWedge™ désormais un peu chaud par un SnowWedge™ provenant du congélateur. Votre médecin pourra vous conseiller sur la durée optimale des applications. Dans la plupart des cas, deux heures par

jour est idéal (voir les différentes sections de ce guide pour en savoir plus selon votre objectif spécifique, ainsi que le Calendrier *Cool* au dos de ce guide, moyen pratique pour le suivi de votre programme).

Les Snowballs™ sont fabriqués à partir d'un coton biologique léger, afin qu'ils puissent facilement être portés toute la journée comme tout sous-vêtement. Vous pouvez donc insérer un SnowWedge™ à n'importe quel moment : avant le travail, pendant le déjeuner, après une séance d'exercices physiques, le soir, ou même au lit.

Les Snowballs™ peuvent être lavés à la machine avec précaution comme n'importe quel sous-vêtement biologique de haute qualité. Les SnowWedges™ peuvent être lavés à la main à l'eau et au savon.

### **Comment est-ce que je reste *cool* ?**

Continuez de vous rafraîchir. Évitez les douches chaudes (préférez-les tièdes voire fraîches) et les bains chauds. Évitez de dormir avec trop de couvertures la nuit. Évitez le stress. Profitez de la vie. Flirtez avec votre femme. Regardez beaucoup de films d'Humphrey Bogart et essayez quelques-unes de ses répliques. Envisagez de porter un blouson en cuir.

## Une brève histoire du rafraîchissement du scrotum

Nous en avons assez d'utiliser des sacs de petits pois congelés entre nos jambes. Ce n'était pas stylé, et cela nous avait rendus étrangement méfiants envers les légumes. L'inconvénient - nous ne pouvions faire ça qu'à l'abri des regards, chez nous, de préférence cachés dans la salle de bain - nous a menés à cette conclusion logique : il doit y avoir un meilleur moyen. Et donc, nous avons imaginé les Snowballs™.

Nous nous rafraîchissions déjà pour la fertilité (et avec succès ! vous trouverez plus d'informations à ce sujet plus loin dans ce guide), mais tandis que nous recherchions des informations sur les cotons biologiques et les compositions de gel rafraîchissant, nous avons découvert que les bénéfices du « rafraîchissement masculin » étaient beaucoup plus vastes que nous avions prévu.

Désormais, cela nous semble évident : les testicules sont le centre de commandement de pratiquement tout ce qui fait de nous des hommes, y compris le sperme et la testostérone. Dans une époque d'obsession vis-à-vis de la nourriture que nous ingurgitons, nous ne pensons presque pas à nos testicules qui sont pourtant incroyablement importants, excepté, bien entendu, que nous prenons soin qu'ils ne prennent pas de mauvais coup. Les testicules sont si importants que nous les appelons les « bijoux de famille », mais nous

ne les traitons pas en conséquence. Ils sont tellement importants que Dame Nature les a suspendus à l'extérieur du corps pour les garder au frais. Alors, ne méritent-ils pas un meilleur traitement ? Nous avons jugé que oui, et la science nous conforte dans notre approche.

### **Apprendre à être *cool***

Les hommes ont une connaissance intuitive de l'importance des testicules : depuis notre enfance on nous dit que les caleçons font plus virils que les slips, et que les jacuzzis étaient la méthode de contraception des playboys. Nous avons entendu parler des programmes de rafraîchissement du scrotum des grands haltérophiles russes, et nous avons des amis alités après des chirurgies inconfortables, surtout des vasectomies et des hernies inguinales. Mais beaucoup de ces sujets étaient nouveaux pour nous : nous avons ensuite découvert des dizaines d'études scientifiques menées depuis les années 60 reliant le rafraîchissement à la fertilité, ainsi qu'à l'amélioration de la testostérone naturelle. Nous avons lu au sujet des rituels bizarres (pour nous) de bain de glace des Scandinaves et des avantages surprenants des douches froides pour la santé. Nous avons alors commencé à prendre des douches froides et nous nous sommes sentis plus en forme et plus alertes. Et plus nous découvrions et apprenions sur ces sujets, plus tout commençait à nous sembler évident. Nos parties étaient très certainement destinées à rester *cool*. Après tout, elles avaient été conçues de

## 6

cette façon. Et dans nos temps modernes, avec le chauffage central, les multiples couches de vêtements, et les emplois sédentaires, elles avaient bien besoin d'un peu d'aide.

Les avantages du rafraîchissement masculin ne sont plus anecdotiques et seulement empiriques. Il y a de nombreuses études montrant comment le rafraîchissement peut bénéficier à la fertilité, ainsi qu'à la production de testostérone, la guérison post-chirurgicale, et la bonne santé de manière générale. Ce guide vous donnera une introduction à certains de ces avantages. N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez en savoir plus.

## La cool attitude pour la testostérone

Tous les jours, des publicités pour des « boosters de testostérone », en particulier pour des médicaments et des compléments alimentaires, sont diffusées abondamment. Nous aimerions tous être un peu plus forts (peu importe d'où nous partons), et nous pourrions avoir envie d'améliorer nos désirs et « performances » sexuels, mais ce qui n'est pas souvent mentionné, ce sont les différences fondamentales entre la testostérone endogène (produite en interne) et la testostérone exogène (produite synthétiquement). Ne pas connaître ces différences peut nuire sérieusement à votre santé à long terme.



### Les dangers de la testostérone exogène

N'importe quel culturiste utilisant la testostérone exogène a

connaissance des risques qu'elle comporte. L'un des dangers les plus notables est la réduction de la taille des testicules. La testostérone synthétique signale à vos testicules d'arrêter la production de testostérone (pourquoi en produire plus s'il y en a déjà assez dans le corps ?). Avec le temps les testicules commencent à se rétrécir, ce qui bien entendu réduit drastiquement la quantité et la qualité du sperme. Bien évidemment, plusieurs études ont prouvé que la testostérone exogène nuit grandement à la fertilité. Des recherches ont même été effectuées sur l'utilisation de la testostérone exogène comme moyen de contraception !

Vous n'avez peut-être pas encore envie d'un enfant. Vous voulez peut-être continuer à vous amuser aussi longtemps que possible, et nous vous comprenons. Mais un jour, vous serez peut-être enfin prêt à avoir des enfants. Vous serez probablement encore en grande forme physique, du moins en apparence, et vous allez aussi peut-être découvrir qu'après plusieurs années à avoir maltraité vos testicules avec de la testostérone exogène, votre fertilité aura été sérieusement compromise, et ce, sur le long terme. Ne devenez pas cet homme.

Nous passons tellement de temps à réfléchir au carburant que nous ingérons et comment il affecte notre santé et notre performance générale. Nous avons quelques notions sur la décomposition des graisses et des sucres, et comment les muscles se forment,

mais nous ne savons presque rien sur l'usine à sperme et à testostérone, tellement essentielle à notre bien-être que nous l'appelons « bijoux de famille ». Tout cela est un peu étonnant, non ?

### **Optimiser la bonne testostérone**

La philosophie Snowballs™ - que vous la pratiquiez pour la guérison, la fertilité, ou la testostérone - est de permettre au corps, en particulier aux testicules, de faire leur travail avec un rendement optimal. Votre propre corps est la meilleure source au monde de production de bonne testostérone, faite sur mesure pour vous. Alors, au lieu d'ingérer de la testostérone exogène, potentiellement néfaste, pourquoi ne pas optimiser votre production de bonne et inoffensive testostérone endogène ?

Voici le secret des grands culturistes russes des années 70 et 80, dont certains détiennent encore aujourd'hui des records du monde : rafraîchir vos parties intimes crée les conditions optimales pour une production supplémentaire de testostérone endogène, et cela améliore aussi la performance. Les grands culturistes russes étaient reconnus pour pratiquer ce rituel juste avant une compétition, véhiculant ainsi l'information que cela leur conférait un avantage immédiat, mais il est plus probable que ce soit l'application de glace de manière régulière qui permettait à leurs « usines » à testostérone de fonctionner au maximum, améliorant ainsi leurs performances en général.

## 10

Des recherches ont montré cet effet, y compris une étude effectuée par Nakamura et al. démontrant que les testicules ont un fonctionnement optimal entre 31 et 36°C (87-96°F) – notez la température légèrement inférieure à celle typique du corps – et que des températures plus élevées affecteraient non seulement la production de sperme mais également la synthèse de l'ADN et la production de testostérone. Une autre étude a montré qu'une élévation de la chaleur dans les testicules de rats pendant une période de seulement 15 minutes réduisait considérablement la testostérone (une réduction de 65,4 % du poids des testicules !). Des résultats terrifiants.

À mesure que nous vieillissons notre niveau de testostérone baisse, mais une étude récente de l'Université de Sydney a démontré que la baisse de testostérone après 40 ans peut être davantage imputée à des *habitudes* plus qu'à l'*âge*. Ce n'est pas tant que nous sommes vieux ; c'est que nous vivons comme des vieux. Alors ne soyez pas vieux. Restez *cool*, et soignez votre corps – les Snowballs™ sont un bon début pour maximiser votre virilité.

### **Testostérone et fertilité**

La testostérone produite naturellement présente un autre avantage incontournable. Alors que la testostérone exogène *détruit* la fertilité, la testostérone endogène est un facteur important dans la *création* de la fertilité. Les mêmes hormones précurseurs

(la LH et la FSH) qui déterminent le début de la production de sperme, déterminent également le début de la synthèse de la testostérone - les deux procédés se complètent, et l'un n'existe pas sans l'autre. Donc en vous rafraîchissant avec les Snowballs™ vous êtes non seulement en train d'améliorer votre sperme, mais vous aidez également à maximiser la production naturelle de testostérone. Et vice versa. *Cool*, n'est-ce pas ?

### **La bonne testostérone pour la bonne santé**

La production optimale de testostérone peut changer le corps d'un homme, mais elle peut aussi changer son attitude. Oui, cela peut vous aider à perdre du poids, brûler des graisses et augmenter votre masse musculaire, mais la conséquence de ces changements physiques, en particulier lorsqu'ils sont combinés avec une libido exacerbée, peut vous mener à vous balader dans la rue plus confiant. Et plus on se sent bien, plus on augmente sa confiance en soi et plus on a tendance à prendre soin de son corps.

Les Snowballs™ peuvent vous aider pour cela. Nous avons ressenti la différence et nous pensons que vous la sentirez aussi.

## Les causes de l'infertilité masculine

Voici la statistique qui nous choque depuis le début de nos recherches : environ 40 % de l'infertilité totale est due à l'infertilité masculine, et 20 % est imputable au couple. Croyez-nous : tout ceci est incroyablement commun, et de plus en plus d'hommes en parlent. Dans la plupart des cas, des solutions peuvent être trouvées. Imaginez l'infertilité comme une entorse à la cheville ou une allergie alimentaire : pour guérir, vous aurez juste besoin de vous éduquer et de vous laisser un peu de temps.

L'éducation, c'est la première étape. Alors, quelles sont les causes de l'infertilité masculine ? Généralement, elles sont classées en fonction du moment où elles compliquent le processus de grossesse.

Les **facteurs pré-testiculaires** interviennent avant même que les testicules soient impliqués et sont généralement causés par une mauvaise santé générale, comprenant :

- Un trouble hormonal
- L'obésité
- Une mauvaise condition physique
- Le tabac, l'alcool, la drogue
- Certains médicaments
- Les anomalies génétiques

Ces facteurs sont généralement traités grâce à un changement

de mode de vie ou des médicaments appropriées.

Les **facteurs testiculaires** interviennent dans les testicules pendant la production de semence et peuvent amener à produire un sperme de faible qualité ou en faible quantité. C'est là que les Snowballs™ peuvent apporter des solutions. Les causes connues les plus courantes sont :

- La chaleur scrotale
- La varicocèle (une veine élargie dans le scrotum, qui apporte plus de sang et plus de chaleur)
- L'hydrocèle (une accumulation de fluide autour d'un testicule)
- La vieillesse
- Les maladies antérieures (les oreillons, la malaria, le cancer...)
- Des chromosomes anormaux

Ces facteurs sont généralement traités grâce à un changement de mode de vie et par intervention médicale.

Les **facteurs post-testiculaires** interviennent après que les spermatozoïdes, supposés en bonne santé, ont quitté les testicules. Ceux-ci comprennent :

- L'impotence
- L'absence ou l'obstruction du canal déférent (deux

tubes permettant au sperme de se déplacer pendant l'éjaculation)

- L'éjaculation rétrograde (le sperme est anormalement éjaculé dans la vessie plutôt que par l'urètre)
- L'infection (par exemple la prostatite, etc.)
- L'obstruction des canaux éjaculateurs

Ces facteurs peuvent être améliorés grâce à un changement de mode de vie, mais vont nécessiter en général une intervention médicale plus spécifique.

Comment pouvez-vous commencer à réduire les facteurs contribuant à l'infertilité ? Mangez sainement, faites de l'exercice, et essayez de réduire vos mauvaises habitudes. Utilisez Snowballs™ aussi souvent que vous le pouvez. Et comme toujours, consultez votre médecin afin de déterminer lequel de ces facteurs s'applique à votre situation et comment il pourrait être corrigé.

## Les veines en peine

Si vous êtes un homme et que vous avez des problèmes de fertilité, vous avez probablement une varicocèle. 40 % des hommes qui éprouvent des difficultés à concevoir en souffrent. 15 à 20 % de *tous* les hommes en souffrent. C'est une bonne nouvelle. Pourquoi ? Parce que le problème peut généralement être résolu.

Alors, qu'est-ce exactement une varicocèle ? Vous avez peut-être entendu parler de varices, souvent présentes sur les jambes. Et bien, un problème similaire peut se développer dans le scrotum : des veines se dilatent et causent des anomalies de température dans les testicules (car une veine dilatée transporte plus de sang et apporte plus de chaleur). De plus, parce que la veine est dilatée, la valve qui empêche le sang de stagner dans la veine ne peut pas se fermer complètement, ce qui entraîne le sang en excès à rester dans le scrotum et se traduit donc en chaleur supplémentaire. Et la chaleur est l'ennemi du bien-être des testicules.

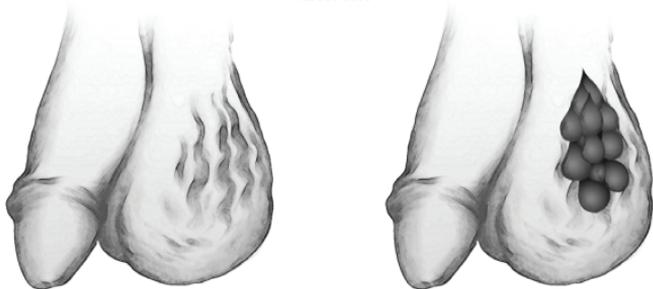
Comment savoir si vous avez une varicocèle ? Dans 85 % des cas, la varicocèle se situe sur le côté gauche du scrotum. Vous pouvez ressentir une légère douleur après de longues périodes passées en position assise ou debout. Notre médecin a décrit la sensation comme toucher « un sac de vers », il fallait oser l'image ! Les veines peuvent bifurquer et s'étendre comme une corde effilochée. Vous

pourriez également être en mesure d'observer cette texture de « corde effilochée » sur une petite zone à la surface du scrotum.

Pour traiter une varicocèle, les options sont une intervention chirurgicale ou une embolisation de la varicocèle. La chirurgie (la varicocélectomie) est une intervention peu invasive et elle possède un taux de réussite élevé (97 % des hommes retrouvent une circulation sanguine et une production de sperme normales), mais cette intervention peut être coûteuse. L'embolisation de la varicocèle est un processus aussi efficace que la chirurgie, et ne nécessitant aucune incision sur le scrotum ni anesthésie générale. Elle est sans douleur et les patients peuvent généralement retourner au travail le lendemain. Le coût est toutefois aussi élevé que l'option chirurgicale.

Une chose que vous pourriez faire immédiatement pour lutter contre les effets négatifs d'une varicocèle ? Commencez à porter des Snowballs™ régulièrement.

Varicocele



## **Connaître ses spermatozoïdes**

*Combien de temps faut-il à l'organisme pour former des spermatozoïdes ?*

Environ 74 jours, ou une dizaine de semaines. Ce processus est en perpétuel renouvellement, il faut donc que quel que soit le traitement « biologique » utilisé pour lutter contre l'infertilité masculine, il soit suivi pendant plusieurs mois.

*Quel est l'impact de la chaleur sur la qualité du sperme ?*

La chaleur peut tuer les spermatozoïdes. Et point tout aussi important, la chaleur complique la capacité de votre corps à produire efficacement du sperme, ce qui a pour conséquence une qualité (« la motilité du sperme ») et une quantité (« le nombre de spermatozoïdes ») moindres. Une augmentation de la température du scrotum, ne serait-ce que d'un degré Celsius, peut nuire à votre production de spermatozoïdes.

*Pourquoi abaisser la température ?*

Les études démontrent que la réduction occasionnelle de la température de la zone du scrotum peut inverser l'infertilité masculine. Les enzymes responsables de la production de la testostérone et du sperme travaillent plus efficacement à une certaine température. Une augmentation d'un seul degré vous

sort hors de la zone optimale. Restez *cool*, et votre corps fonctionnera plus efficacement.

*Puis-je observer des améliorations de mon sperme avec seulement quelques heures de rafraîchissement par jour ?*

Oui. Votre corps produit en permanence du sperme, et plus souvent vous vous placez dans des conditions optimales, meilleure sera la production. L'objectif est de diminuer la température moyenne quotidienne de votre scrotum.

*En combien de temps les Snowballs™ peuvent-elles influencer positivement spermatozoïdes ?*

Plusieurs études effectuées sur des hommes utilisant des Snowballs™ chaque nuit ont montré une augmentation significative du nombre de spermatozoïdes après seulement huit semaines, et une nouvelle augmentation après douze semaines. Étant donné le temps de production des spermatozoïdes, trois mois de traitement est recommandé pour observer une amélioration notable.

*Quelles autres mesures puis-je prendre pour réduire la température de mon scrotum ?*

La chaleur est votre ennemi. Nous vous conseillons de porter des pantalons et des sous-vêtements plus amples (idéalement comme les Snowballs™, minces et biologiques), d'éviter les saunas, les bains, et les douches trop chaudes, de mettre votre ordinateur portable

ailleurs que sur vos genoux (sur vos genoux, il peut augmenter votre température de 2,8 degrés, ce qui est plus que suffisant pour vous nuire), de passer de temps en temps de l'eau froide sur votre scrotum, et éventuellement, en accord avec votre médecin, d'envisager une embolisation de la varicocèle ou une intervention chirurgicale, lorsque cela est souhaitable.

## Vivre en pleine forme

Dans un monde où nous ne prenons pas toujours soin de notre santé comme nous le devrions, quelques petits changements dans notre mode de vie peuvent aider à augmenter nos chances de concevoir. Voici quelques suggestions :

*Arrêtez de fumer.* Des études ont montré que le tabagisme endommage le sperme, mais heureusement, la situation est réversible si vous vous arrêtez.

*Consommez moins d'alcool,* et évitez les alcools forts. La consommation excessive d'alcool a également été reliée à la dégradation du sperme. De la même manière, comme votre partenaire enceinte ne doit pas consommer d'alcool non plus, c'est l'occasion de trouver une nouvelle boisson ensemble.

*Réduisez votre temps d'utilisation de téléphone portable.* Les études à ce propos sont toujours en cours, mais au moins une étude a démontré que les hommes qui utilisent un téléphone portable plus de 4 heures par jour ont un nombre de spermatozoïdes inférieur et une qualité de sperme plus faible.

*Mangez sainement, particulièrement des produits biologiques.* Des recherches intéressantes ont été lancées sur les traces de pesticides dans les fruits et légumes ainsi que sur les hor-

mones ajoutées à la viande et aux produits laitiers. Ces additifs peuvent avoir un effet significatif sur votre équilibre hormonal. Détail intéressant, de nombreux pesticides imitent l'œstrogène, ce qui réduit le nombre de spermatozoïdes et la production de sperme. Les fibres, que l'on retrouve dans beaucoup de graines et de légumes, peuvent aider le corps à se débarrasser de l'œstrogène inutile.

*Essayez un complément de vitamines naturelles pendant 3 à 6 mois.* Il existe quelques compléments pour la fertilité masculine sur le marché, mais recherchez ces plantes et vitamines :

- La maca : augmente la libido et la qualité du sperme ;
- Le tribulus : augmente la testostérone et l'hormone lutéinisante (LH) qui stimule la sécrétion de la testostérone par les testicules ;
- Le ginseng : augmente le nombre de spermatozoïdes et leur motilité ;
- Le zinc : important pour augmenter le niveau de testostérone ;
- L'acide folique : les hommes ayant un faible taux d'acide folique ont un risque plus élevé de produire des spermatozoïdes présentant un nombre de chromosomes anormal (déficient ou en excès), ce qui peut conduire à des malformations congénitales et à des fausses couches ;

- La vitamine C : peut protéger les spermatozoïdes contre les dommages de l'oxydation (particulièrement important pour les fumeurs) ;
- La vitamine B12 : peut augmenter le nombre de spermatozoïdes et leur motilité ;
- L'acétyl-L-carnitine : acide aminé essentiel à la formation, la maturation et le maintien de la qualité du sperme ;
- Les antioxydants : ils aident à protéger le sperme des radicaux libres qui peuvent nuire à la santé des spermatozoïdes, conduisant à des proportions plus élevées de malformations congénitales et de fausses couches.

*Essayez de faire de l'exercice au moins 3 à 4 fois par semaine (évitez le vélo) : envisagez un programme d'entraînement fractionné de haute-intensité (H.I.I.T. en anglais), qui présente trois grands avantages : c'est rapide, ça attaque la graisse, et augmente la testostérone. Cherchez une application « 7 minutes d'entraînement » sur votre smartphone ou votre tablette.*

*Un esprit sain dans un corps sain. Menez une vie saine, cultivez des pensées positives, maintenez-vous en bonne santé pour votre propre bien-être.*

Utilisez Snowballs™ quotidiennement et faites quelques changements dans votre mode de vie, et vous allez presque

certainement voir une augmentation du nombre et de la qualité de vos spermatozoïdes, vous donnant ainsi de meilleures chances pour concevoir, stimuler votre testostérone, et vous sentir bien.

## La *cool attitude* pour la récupération

Vous venez de subir une **vasectomie** ? Félicitations. Une bonne chose de faite.

Mais est-ce que vous avez vraiment terminé ? En un sens, oui. Mais d'abord, vous devez soigner une partie très sensible du corps (nous grinçons des dents rien qu'en y pensant). C'est aussi le cas pour de nombreuses interventions chirurgicales « dans cette zone sensible » - des **hydrocélectomies, varicocélectomies, hernies inguinales...** jusqu'aux **inversions de vasectomie**. Pendant la période de guérison, la plupart des médecins vont probablement vous conseiller de faire ceci : appliquer un sac de petits pois congelés sur votre intimité.

C'est tout simplement incroyable. L'humanité peut découvrir des vaccins pour des maladies autrefois mortelles, inventer des caméras microscopiques qui peuvent se déplacer à travers le corps... mais nous traitons encore nos patients après une vasectomie avec des attitudes du Moyen-Âge.

*« Votre chirurgie a été un succès. Maintenant, voici un sac de petit pois congelés à appliquer sur votre entrejambe ».* Vous vous attendriez presque à payer en coquillages ou en têtes de bétail.

Il y a une façon beaucoup plus pratique pour faire cela, une

méthode qui vous permet de vous déplacer pendant la journée et de vivre votre vie, qui vous permet de vous rafraîchir partout et sans gêne. Cette méthode remplit son office plus rapidement et plus facilement. Et c'est très simple, vraiment. Il s'agit d'un sous-vêtement biologique et confortable conçu pour refroidir *exactement* les parties qui ont besoin d'être refroidies. *Cool*, n'est-ce pas ?

Bienvenue dans le XXI<sup>e</sup> siècle. Vous pouvez garder vos coquillages.

**stay cool.**

**www.\$nowball\$underwear.com**  
**contact@\$nowball\$underwear.com**









## Cooling for Recovery

Just had a **vasectomy**? Congratulations. You're done.

But are you really? In a sense, yes (again, congratulations). But first you've got to heal a very sensitive part of the body (we cringe just thinking about that). This is also the case for many surgical procedures "in the area" from **hydrocelectomies to varicocelectomies to inguinal hernias**... to **vasectomy reversals**. This is what most doctors will likely advise you to do while you're healing: ice your balls with a bag of frozen peas.

That's just incredible to us. Humanity can come up with vaccines that for formerly deadly diseases, invent microscopic cameras that can move through the body... but we still treat our vasectomy patients as if it's the Middle Ages.

*Your surgery was a success. Now here's some frozen food to apply to your crotch.* You half expect to be asked to pay in wampum or cattle. There's a much more convenient way to do this, a method that lets you keep moving around and living your life, one that lets you ice anywhere without embarrassment. It gets the job done faster and more efficiently, and it's pretty simple, really. It's a comfortable pair or organic underwear designed to cool exactly the place that needs cooling. Doesn't that just make sense?

Welcome to the twenty-first century. You can keep your wampum.

*Work out at least 3-4 times a week (and avoid cycling): Consider H.I.I.T (high intensity interval training), which has three advantages: it's quick, it attacks fat, and it boosts testosterone. Look for a "7-minute workout" app on your smartphone or tablet.*

*Sound mind in sound body. Live well, think positive thoughts, be healthy for your own sake first.*

Use Snowballs™ daily and make these lifestyle changes, and you'll almost certainly see an increase in sperm count and quality, giving yourself the best shot for conceiving, boosting testosterone, and feeling great.

*Try a natural vitamin supplement* for 3-6 months. There are some supplements for male fertility on the market, but look for these vitamins and herbs:

- Maca: increases libido and healthy sperm
- Tribulus: increases testosterone and luteinizing hormone, which stimulates the testes to secrete testosterone
- Ginseng: increases sperm count and sperm motility
- Zinc: important for increasing testosterone levels
- Folic acid: men with low levels of folate have a higher risk of producing sperm with too little or too many chromosomes, which in turn can lead to birth defects and miscarriage
- Vitamin C: can protect sperm from oxidative damage (especially important for smokers)
- B12: may improve sperm count and sperm motility
- Acetyl-L-carnitine: an amino acid, L-carnitine is essential for sperm formation, maturation, and quality maintenance
- Antioxidants: antioxidants protect the sperm from free radicals, which can damage the sperm's health, leading to higher proportions of birth defects and miscarriages

## Living Strong

In a world where we don't always have the time to take care of ourselves as we should, some simple lifestyle changes can also help increase your chances of conceiving. Here are some suggestions: *Stop smoking.* Studies have shown that smoking damages sperm, but fortunately the damage can be reversed if you stop. *Drink less alcohol,* and avoid the hard stuff. Excessive alcohol consumption has also been shown to damage sperm. Incidentally, your partner in pregnancy really shouldn't be drinking either, so find a new drink together.

*Avoid heavy cell phone use.* Research on this is still developing, but at least one study has shown that men who use a cell phone for more than 4 hours a day have lower average sperm counts and sperm quality.

*Eat as healthily and organically as you can.* There has been some interesting research on pesticides found on produce, and on hormones added to meat and dairy products. These additives can have a significant effect on a man's hormonal balance. Interestingly, many pesticides mimic the hormone estrogen, which lowers sperm count and semen production. Fiber, which is found in lots of grains and vegetables, can help the body rid itself of unnecessary estrogens.

Yes. Your body is always producing sperm, and the more often you create the optimal conditions within yourself for that production, the better. The goal is to decrease your daily average scrotal temperature.

*How soon can Snowballs™ positively affect spermatozoa?*

Studies of men who cooled their testicles nightly showed a significant increase in sperm count after just eight weeks, and a further increase after twelve weeks. Given the time it takes to produce sperm, three months of treatment is recommended to see a marked improvement.

*What other measures can I take to reduce scrotal temperature?*

Heat is your enemy. We advise you to wear looser pants and underwear (ideally, like Snowballs™, thin and organic), avoid saunas, baths, and excessively hot showers, put your laptop anywhere other than your lap (in your lap, those laptops have been shown to increase your temperature by 2.8 degrees, which is more than enough to do some damage), occasionally wash your scrotum in cool water, and eventually, in consultation with your doctor, consider varicocele embolization or surgery.

## Know Your Spermatozoa

*How long does it take the body to create a spermatozoa?*

About 74 days, or ten weeks. This process is continually beginning anew, however, so any “organic” treatment for male infertility will ideally be done over a period of several months.

*What effect can heat have on sperm quality?*

Heat can kill sperm, but just as importantly, it creates conditions that complicate your body’s ability to efficiently produce sperm, resulting in lesser quality (“sperm motility”) and lesser quantity (“sperm count”). A consistent scrotal temperature increase of even just one degree Celsius will negatively affect your sperm production.

*Why does cooling work?*

Studies have shown that occasionally reducing the temperature of the scrotal area can reverse male infertility. The enzymes responsible for testosterone and sperm production work most effectively at a certain optimal temperature, and so even a one degree increase in temperature takes you out of the optimal zone. Keep yourself cool, and your body will be able to do its job most efficiently.

*Can I see improvements in sperm with just a couple of hours of cooling a day?*

How can you tell if you've got one? In 85% of cases, the varicocele is on the left side of the scrotum. You may experience a mild aching there after long periods of standing or sitting. Our doctor described it as feeling to the touch like, yep, "a bag of worms" (the veins can branch off and expand like a frayed rope). You may also be able to see a small area of this "frayed rope" texture on the surface of the scrotum.

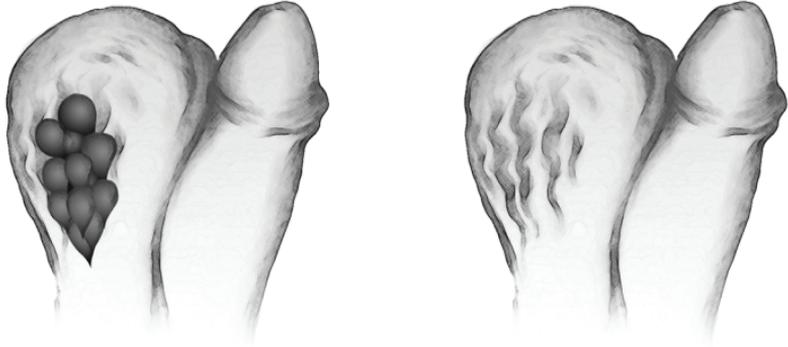
To treat a varicocele, the options are surgery or varicocele embolization. Surgery (a varicocelectomy) is minimally invasive and has a high success rate (with 97% of men regaining normal blood flow and sperm production), but it can be costly (roughly \$4,000). Varicocele embolization is a process as effective as surgery, but requiring no incision to the scrotum and no general anesthetic. It's painless and patients generally return to work the next day. The cost, however, is usually as high as surgery. One thing you can do immediately to combat the negative effects of a varicocele? Start wearing Snowballs™ regularly.

## Veins in Vain

Odds are that if you're a man and have fertility problems, you've got a varicocele. 40% percent of men struggling to conceive have one. 15-20% of *all* men have one. This is great news. Why? Because the problem can usually be fixed.

So what, exactly, is a varicocele? You've heard of varicose veins. They're often found in legs. Well, a similar condition can develop in the scrotum: enlarged veins that cause temperature abnormalities in the testes (because an enlarged vein carries more blood and brings more heat). Also, because the vein is enlarged, the valve that prevents blood from settling in the vein may not close completely, keeping excessive blood in the scrotum, which means additional heat. And heat is the enemy of testicular health.

Varicocele



How can you start minimizing infertility factors? Eat healthily, get exercise, and cut down on your other bad habits. Use Snowballs™ as often as you can. And as always, see your doctor to determine which of these factors apply to you and how they might be remedied.

and result in sperm of low quality or quantity. This category is where Snowballs™ can make maximum impact. The most common known causes are:

- scrotal heat
- varicoceles (an enlarged vein in the scrotum, which brings more blood and more heat)
- hydroceles (an accumulation of fluid around a testicle)
- age
- previous illnesses such as mumps, malaria, or cancer
- abnormal chromosomes

These are generally combatted with a combination of lifestyle changes and medical intervention.

**Post-testicular factors** arise after presumably healthy sperm have left the testes. These include:

- impotence
- lack or obstruction of the Vas deferens (two tubes that move sperm towards ejaculation)
- retrograde ejaculation (semen is abnormally ejaculated into the urinary bladder rather than via the urethra)
- infection (e.g. prostatitis (prostate infection), etc.)
- ejaculatory duct obstruction

These can be improved with a lifestyle change but will generally require more specific medical intervention.

## The Causes of Male Infertility

Here's the statistic that shocked us from the beginning: male infertility accounts for roughly 40% of all infertility, and another 20% is shared infertility. Believe us: it's incredibly common, and increasingly, guys are talking about it. In most cases, it can be fixed. Think of infertility like a sprained ankle or a food allergy: to heal, you may just need to educate yourself and give it some time.

Education is the first step. So what are the causes of male infertility? Generally they're categorized by when they complicate the pregnancy process.

**Pre-testicular factors** occur even before the testes are involved and are generally caused by poor overall health, including:

- hormonal conditions
- obesity
- poor fitness
- smoking/alcohol/drugs
- certain unrelated medications
- genetic abnormalities

These are generally combatted with a change in lifestyle or suitable medication.

**Testicular factors** occur in the testes during semen production

lose weight, burn fat, and build muscle, but the consequence of those physical changes, especially when combined with enhanced libido, can get you walking down the street with a lot more strut in your step. And the better we feel about ourselves (a.k.a. strut level), the better we tend to take care of our bodies. Snowballs™ can help with that. We've felt the difference with regular cooling, and we think you will too.

of increased heat in rat testes reduced testosterone dramatically (a 65.4% reduction in testicular weight!). That's pretty terrifying. As men get older, their testosterone levels drop, but a recent study at the University of Sydney showed that testosterone loss after 40 may be more a result of *habits* than of age. It's not so much that you're old; it's that you're living like an old person. So don't be old. Stay cool, and treat your body right - Snowballs™ are a great start towards maximizing your manliness.

### The Fertility Link

There's another important advantage of naturally produced testosterone. While exogenous testosterone *destroys* fertility, your natural, endogenous testosterone is an important factor in *creating* fertility. The same precursor hormones (LH and FSH) that start sperm production also start testosterone synthesis – the two processes actually complement each other, and one doesn't exist without the other. So by icing with Snowballs™ you're not only improving your sperm, but you're also helping to maximize natural testosterone production. And vice versa. Pretty cool, huh?

### Good Testosterone for Good Health

Optimal production of good testosterone can change a man's body, but it can also change his outlook. Yes, it can help you

The Snowballs™ philosophy – whether you're icing for healing, fertility, or testosterone – is to enable the body – specifically the testicles – to do their various jobs at peak efficiency. Your own body is the best source in the world of the good kind of testosterone, tailor-made for you, so instead of ingesting potentially harmful exogenous testosterone, why not optimize your body's output of good, harmless, endogenous testosterone?

This is the secret known by the great Russian bodybuilders of the '70s and '80s, some of whom still hold world records today: icing your balls creates optimal conditions for the production of additional endogenous testosterone, and it improves performance. They were famous for testicular icing right before a competition, feeling it gave them an advantage, but it's more likely that their regular icing was allowing their testosterone "factory" to run at peak efficiency, thus improving performance in general.

There have even been studies showing this effect, including one by Nakamura et al. demonstrating that testes perform optimally at 31-36°C (87-96°F) – quite a bit below typical body temperature, you'll notice – and warmer temperatures will affect not only sperm production, but DNA synthesis and testosterone production. Another study showed that just 15 minutes

testes into shutting down production (why produce more testosterone if there's already enough in the body?). With time the testes grow smaller, and unsurprisingly, this drastically reduces sperm quality and quantity. Also unsurprisingly, study after study has shown that exogenous testosterone greatly harms fertility. Research has even been done on using exogenous testosterone as a contraceptive!

You may not want a child anytime soon. You may want to keep playing the field for as long as possible, and we salute you for it. But someday you may find yourself ready, finally, to have kids. You'll probably still be in great physical shape, at least outwardly, but you may also find that years of abusing your testicles with exogenous testosterone has seriously compromised your long-term fertility. Don't be that guy.

We spend so much time thinking about the fuel we put into our bodies, and how it affects health and general performance. We tend to know at least something about how fats and sugars are broken down, and how muscle is built. But we know almost nothing about the sperm and testosterone factory so essential to our well-being that we call them the "family jewels". Doesn't that seem strange?

## Cooling for Testosterone

Testosterone boosters, especially drugs and supplements, are advertised everywhere these days. We'd all like to be a little stronger (no matter how strong you are), and we might want to enhance desire, but what's not often mentioned are the important differences between endogenous (internally produced) and exogenous (synthetically produced) testosterone. Misunderstanding these differences can seriously harm your long-term health.



## The Dangers of Exogenous Testosterone

Any bodybuilder who's used exogenous testosterone is aware of the damage it can do. One of the most noticeable dangers is reduction in testicle size. Synthetic testosterone tricks your

Guys intuitively know the importance of testicles: as kids we'd heard that wearing boxers instead of briefs made you "more of a man", and that hot tubs were the playboy's contraception. We'd heard about the icing programs of the great Russian weightlifters, and had friends who'd been laid up after uncomfortable surgeries, especially vasectomies and inguinal hernias. But many of the benefits of cooling were new to us: we discovered dozens of scientific studies since the mid-60's that linked cooling to fertility, as well as to improved natural testosterone. We read up on the bizarre (to us) ice bathing rituals of the Scandinavians and the surprising health benefits of cold showers. We started taking cold showers ourselves and felt fitter and more alert. And the more we learned, the more all of this just seemed obvious to us. Our balls were most definitely meant to be cool. Again, they were *designed* that way. And in our modern times, with central heating, layers of clothes, and seated jobs, they could use a little help.

The benefits of manly cooling are no longer just anecdotal. There are scores of studies now showing how cooling can benefit fertility, as well as testosterone production, surgical healing, and general health. This guide will give you an introduction to some of those benefits. Please feel free to get in touch if you'd like to learn more.

## A Brief History of Scrotal Cooling

We were sick and tired of holding bags of frozen peas to our crotch- es. It wasn't a good look, and it had made us unusually distrustful of vegetables. The inconvenience – we could only ice at home, preferably hiding in the bathroom – led us to the obvious thought: there's got to be a better way to do this. And so we dreamed up Snowballs™.

We had been icing for fertility (successfully!), and there's a lot more about that later in this booklet, but as we researched organic cottons and iced gel compositions, we were also discovering that the benefits of "manly cooling" were must vaster than we had anticipated.

This also seems obvious now: the testicles are the command center of so much that makes us a man, including sperm and testosterone. In an era that obsesses over the food we put into our bodies, we give almost no thought to the astonishingly important testicles, other than insuring that they don't get kicked. The testicles are so important that we call them the "family jewels", but we don't treat them that way. They're so important that Nature hung them outside the body to keep them cool. So don't they deserve a little better? We thought so, and the science backs us up.

goal, as well as the Cool Calendar at the back for a convenient way to keep track of your icing).

Snowballs™ have been designed out of thin, organic cotton, so they can easily be worn all day long as underwear. That way you can insert a SnowWedge™ anytime: before work, during lunch, after a workout, in the evening, or in bed.

Snowballs™ can be gently machine washed like any other pair of quality organic underwear. Snow-Wedges™ can be hand washed with soap and water.

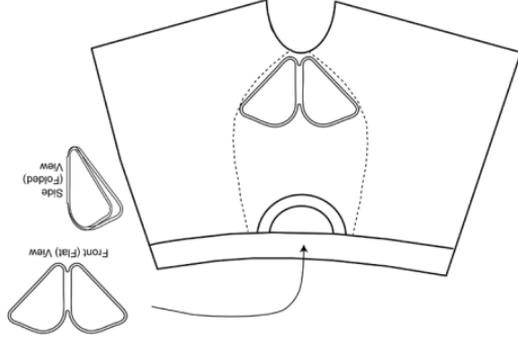
## **How do I stay cool?**

Keep Snowballing. Avoid hot showers and baths. Avoid excessive blankets at night. Don't stress. Enjoy life. Flirt with your wife. Watch a lot of Humphrey Bogart movies and adopt a few of his lines. Consider a leather jacket.

## How to be Cool

### How do I get cool?

Put your SnowWedges™ in the freezer for at least an hour. Put on a pair of your Snowballs and insert a SnowWedge™ with the narrow end down, which will allow you to fold the wedge around your scrotum. Continue doing whatever you were doing.



One SnowWedge™ should keep you cool for up to 30 minutes. After that time, exchange the warmer SnowWedge™ for one in the freezer. Your doctor will advise you how long you should be icing, depending on your situation and your cooling goal, but in most cases icing for about 2 hours a day is ideal (see different sections of this booklet for more on your specific cooling

## **Table of Contents**

How to be Cool – 2
A Brief History of Scrotal Cooling - 4
Cooling for Testosterone - 6
Cooling for Fertility
The Causes of Male Infertility - 11
Veins in Vain - 14
Know Your Spermatozoa - 16
Living Strong - 18
Cooling for Recovery - 21
Cool Calendar



**Congratulations.**  
**You just got one percent cooler.**



A  
Gentleman's  
Guide to  
Cooling

