

Джерри Брейнам (Jerry Brainum)

## РЕАЛЬНЫЙ РАСТИТЕЛЬНЫЙ БУСТЕР ТЕСТОСТЕРОНА?

**П**остоянные читатели нашей колонки знают, что мне уже приходилось обсуждать множество растительных субстанций, которые, якобы, способны повышать уровень тестостерона. Большинство из них родом из Африки, и их репутация как Т-бустеров основана на полуанекдотичных рассказах местных аборигенов о том, что они являются афродизиаками. Максимум, проводилось один-два теста на лабораторных животных. Хотя такого рода «подтверждения» не содержат и малой толики научной точности, в среде бодибилдеров и поклонников фитнеса ощущается острая потребность в некоем натуральном стимуляторе тестостерона.

А раз спрос есть, то ряд компаний занимается продажей различных добавок с экстрактами экзотических растений – и такие добавки отнюдь не дешевы. Средняя цена варьируется от 50 до 75 долларов. Хотя научные подтверждения эффективности данных препаратов отсутствуют, первые впечатления людей,

их опробовавших, в целом можно назвать положительными. Опять же, заявления о том, что некая добавка работает, вовсе не означают, что она работает на самом деле. Нельзя также сбрасывать со счетов и эффект плацебо, благодаря которому практически любая добавка может давать положительные результаты. Дело здесь в том, что полученные результаты не зависят напрямую от состава. Сила самовнушения – вот причина успеха.

В ходе недавнего обсуждения на Facebook я высказал мысль о том, что хорошим способом подтверждения эффективности бустеров тестостерона будет проведение двойного слепого плацебо-контролируемого исследования. Провести его может любая компания, занимающаяся реализацией данных препаратов, с участием бодибилдеров, которые будут принимать данную добавку на фоне программы силового тренинга. Мне ответили, что исследования стоят очень дорого, к тому же, другие компании, про-



фотограф: Невья (Невья)

дающие аналогичные препараты, смогут воспользоваться полученными результатами для увеличения собственных продаж. Поскольку рассматриваемые нами травы являются субстанциями природного происхождения, их нельзя запатентовать, а следовательно, и защитить результаты полученных исследований от недобросовестного использования их другими компаниями, даже если те и докажут на практике эффективность добавки тем или иным способом.

Были высказаны и другие предложения. Например, сделать анализ крови на тестостерон до использования добавки и спустя месяц или два после начала ее применения. Неплохая идея, но научно не обоснованная по ряду причин. В частности, на уровень тестостерона влияет множество факторов. К примеру, в ходе одного недавно проведенного исследования было установлено, что всего одна ночь плохого сна способна снизить уровень тестостерона у молодых мужчин более чем на 15 процентов. Также, если вам кажется, будто бы некая добавка работает, вы начинаете тренироваться тяжелее, тем самым также повышая уровень тестостерона. Внесение изменений в диету, помимо применения добавок, также обладает подобным эффектом – например, увеличение доли потребления насыщенных или мононенасыщенных жиров. Таким образом, анализы крови на тестостерон не являются самым достоверным подтверждением действия растительных Т-бустеров.

Тем не менее, существует одна растительная формула, которая вполне может оказаться действенной. Мне уже на страницах этого журнала пару лет назад приходилось обсуждать *Eurycoma longifolia*, более известную как тонгкат али или Longjack (Лонгджек). Это растительный экстракт малазийского дерева, который вновь привлек к себе внимание после появления сообщений о том, что в опытах на грызунах он проявил свойство афродизиака. Хотя такого рода доказательства относятся к тому же сорту, как и те, что касаются ширококоразрекламированных африканских трав, разница в том, что уже существует ряд исследований, проведенных на людях, которые подтверждают эффективность Лонгджека, в отличие от их конкурентов родом из Африки. Лонгджек использовался малазийцами не только как афродизиак, он применялся и для борьбы с жаром, усталостью, повышенным кровяным давлением и малярией.

В 2005 году в ходе исследования было обнаружено, что данный растительный экстракт повышает уро-



фотограф: Heave (Neveux)

вень липопротеинов высокой плотности, ЛПВП, так называемого «хорошего» холестерина, защищающего от сердечнососудистых заболеваний. Также сообщалось, что Лонгджек повышает уровень гормона роста и АТФ, энергетического ресурса для клеточной деятельности. Другие данные свидетельствуют о том, что данное вещество вынуждает раковые клетки самоуничтожаться, запуская процесс апоптозиса, наиболее ярко проявляющегося при злокачественных опухолях легких и груди.

Говоря о влиянии растительных препаратов на уровень тестостерона, обратимся к исследованию, опубликованному в 2003 году в *British Journal of Sports Medicine*. Из 14 мужчин, активно тренировавшихся с отягощениями, семеро получали 100 мг Лонгджека в день, а семеро других получали плацебо. Получавшие настоящий препарат показали прибавку в чистой мышечной массе 5 процентов с одновременным снижением жировой ткани, что говорит о повышении уровня тестостерона. Более того, они же смогли увеличить обхват бицепса на 1,8 см, тогда как группа плацебо подобных результатов добиться не смогла, хотя и следовала точно такой же тренировочной программе.

Несмотря на все вышесказанное, данное исследо-

вание не обнаружило значительного повышения уровня тестостерона в результате применения Лонгджека. Тем не менее, недавно проведенный эксперимент, похоже, такую взаимосвязь все же нашел. В нем принимали участие 320 мужчин, страдающих гипогонадизмом, или низким уровнем тестостерона. Ученые давали им от 76 до 200 мг водного раствора стандартизированного экстракта Лонгджека на протяжении одного месяца. До начала эксперимента лишь 10,5 процентов участников не имели каких-либо жалоб на самочувствие, тогда как после месячного курса Лонгджека об улучшении сообщили уже 71,7 процента. Но еще важнее здесь то, что до начала применения Лонгджека только 35,5 процента мужчин имели нормальный уровень тестостерона, тогда как по окончании эксперимента уже 90,8 процента демонстрировали нормальный уровень этого гормона.

Так что же такое в Лонгджеке позволяет ему повышать уровень тестостерона? Как и другие травы, Лонгджек содержит ряд растительных соединений, но его воздействие на уровень тестостерона в первую очередь объясняется эффектами биоактивного пептида, называемого «еврипептидом», который стимулирует активность энзимов, конвертирующих прегненолон в ДНЕА и 4-андростенедион. Оба вещества ранее были доступны в качестве так называемых «про-гормонов», и их эффективность была крайне незначительной. «Андро» сошел с рынка еще несколько лет назад, так как многочисленные исследования показали, что у мужчин он очень часто конвертируется в эстроген, а не в тестостерон, хотя у женщин он ведет себя с точностью до наоборот. То же самое касается и ДНЕА: он отлично работает у женщин, но не у мужчин.

Разумеется, встает вопрос: если Лонгджек конвертируется у мужчин в два вышеуказанных андрогена, то каким же образом он способен повысить уровень тестостерона? Еще одним преимуществом Лонгджека называется то, что он способен вступать во взаимодействие со связывающим половой гормон глобулином в крови (SHBG). SHBG производится в печени для выполнения транспорта тестостерона. Когда тестостерон связан с SHBG, он неактивен. Только свободный, или несвязанный, тестостерон способен вступать во взаимодействие с андрогенными рецепторами. Если Лонгджек способен заблокировать эффект SHBG, он тем самым может повысить активность тестостерона. Некоторые растительные препараты обладают аналогичным свойством: например, крапива, часто входящая в состав бустеров тестостерона.

Разумеется, требуется проведение дополнительных исследований для подтверждения эффективности Лонгджека для повышения уровня тестостерона. Тем не менее, уже сейчас видно, что он не оказывает воздействия на эстроген. Это хорошо, так как одновременное повышение уровня эстрогена, как в случае с некоторыми другими растительными Т-бустерами, сводит на нет все преимущества добавки. Я вот уже несколько лет рекомендую Лонгджек мужчинам, которые просят посоветовать им добавку для увеличения уровня тестостерона и повышения сексуального драйва. Еще одним признаком повы-

Longjack (Лонгджек) - это растительный экстракт малазийского дерева, который вновь привлек к себе внимание после появления сообщений о том, что в опытах на грызунах он проявил свойство афродизиака.

Хотя такого рода доказательства относятся к тому же сорту, как и те, что касаются широко разрекламированных африканских трав, разница в том, что уже существует ряд исследований, проведенных на людях, которые подтверждают эффективность Лонгджека, в отличие от их конкурентов родом из Африки. Лонгджек использовался малазийцами не только как афродизиак, он применялся и для борьбы с жаром, усталостью, повышенным кровяным давлением и малярией

шения уровня тестостерона является усиление сексуального влечения, так как тестостерон отвечает за либидо у представителей обоих полов. Все мужчины, которым я рекомендовал Лонгджек, отмечали значительное усиление либидо.

Хотя это и несколько субъективное свидетельство, все же хочу отметить, что, когда я применял один широко разрекламированный препарат на основе африканского растения в течение месяца и в рекомендуемой производителями дозе, то не заметил ровным счетом никаких изменений в уровне либидо. Также никаких изменений не наблюдалось в плане увеличения мышечной массы и силовых показателей. Тогда как в вышеуказанном исследовании Лонгджека увеличение уровня тестостерона составило 48 процентов. Хотя увеличение мышечных объемов все еще остается под вопросом, но если у вас понижен уровень тестостерона, то при приеме Лонгджека вы вполне можете рассчитывать на улучшение состояния. **IM**

**ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!**



## **СУПЕР L-КАРНИТИН**

**НАПИТОК, ЭФФЕКТИВНО  
ПРЕОБРАЗУЮЩИЙ ЖИР В ЭНЕРГИЮ**

**Одна капсула СУПЕР L-КАРНИТИНА  
содержит 1500 мг  
высокоочищенного L-карнитина**

**МИХАИЛ БЕКОЕВ**  
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

