

Хосе Антонио (Jose Antonio)

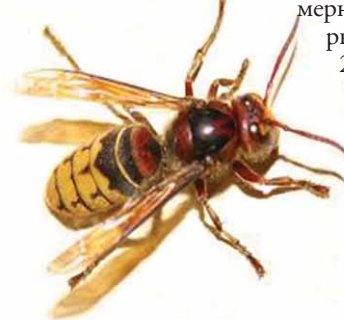
# ШЕРШНИ, СТРАСТЬ И ТВЕРДОСТЬ

**А**минокислоты личинок шершней. Возможно, вы слышали торговое название VAAM – шершневая аминокислотная смесь. Она продается в жидкой форме и имеет состав, подобный тому, что производится личинками *Vespa mandarina*, или шершней. Да, шершней. Исследования на животных показали, что VAAM может усилить жировой метаболизм и спортивную выносливость.

Что происходит с человеком, когда он принимает VAAM? В исследовании с участием 24 пожилых женщин в возрасте 63,5 года их распределили случайным образом на 2 группы, получавшие 3 грамма в день либо смеси VAAM, либо плацебо. Испытуемые обеих групп дважды в неделю на протяжении 12 недель выполняли 90-минутные тренировки, состоящих из аэробики и тренинга с небольшим отягощением. Ученые обнаружили увеличение максимального уровня потребления кислорода и снижение уровня абдоминального жира в VAAM группе. Таким образом, аминокислотный коктейль шершней может оказаться для вас дополнительным средством в борьбе с подкожным жиром.

Безусловно, эректильная дисфункция (ЭД) в наши дни – это не повод для смеха. И кто бы мог подумать, что могут помочь фисташки? Ученые изучали эффект турецких фисташек по показателям международного индекса эректильной функции (МИЭФ), пенильного цветного доплеровского ультразвукового обследования (ПЦДУО) и уровня липидов в сыворотке крови у пациентов с ЭД. Я, честно признаюсь, не имею понятия, как оценивается эректильная функция в научной лаборатории, но парни знают практический способ ее измерения. Таким образом, 17 женатых пациентов, испытывающих ЭД, по крайней мере, в течение 12 месяцев были включены в исследование. Пациентам было прописано потребление 100 грамм фисташек в течение

трех недель. Сто грамм – это примерно 557 калорий, из которых 44 грамм – это жиры, 21 грамм – протеин и 29 – углеводы, плюс минус несколько грамм. Ученые обнаружили, что эти орехи помогли участникам исследования получить приличную эрекцию. Их вывод был таков: «Мы открыли,



Модели: Килин Ким и Маркус Рейнхардт (Kilin Kim & Markus Reinhardt)/Невве (Neuve)

что фисташковая диета улучшала показатели МИЭФ и ПЦДУО без каких-либо сопутствующих побочных эффектов у пациентов с ЭД. Более того, после диеты наблюдалось улучшение уровня липидов».

*Citrus depressa* Hayata, широко известный как плоский лимон, выращивается в северных областях острова Окинава, Япония, и из него делают сок. (Почему эти странные и непонятные растения и пищевые добавки всегда родом из Японии или Китая?) В одном исследовании ученые изучали эффект и механизмы действия экстракта цедры этого лимона на примере мышцы, страдающей ожирением, вызванным высокожировой диетой. Они обнаружили, что этот экстракт препятствует ожирению, регулируя гены, отвечающие за производство жира в белых жировых тканях. (3)

И последнее: мы знаем, что нитрит обладает сосудорасширяющим действием, которое проявляется в условиях гипоксии или низкого уровня кислорода. Недавнее исследование показало, что диетарный нитрат может оказаться полезным для улучшения регионарной перфузии мозга (то есть, его кровоснабжения) у пожилых людей в важных областях мозга, отвечающих за исполнительное функционирование. (4) Так что, в дополнение к креатину и рыбьему жиру, вы могли бы включить его в список полезных для мозга продуктов! **IM**

**НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ**

**MD MUSCULAR DEVELOPMENT**

**MD**

**ВСЕМ ПОМОГАЕТ!**

# **ПРОТЕИНЫ MD**

**- СПУТНИКИ СЕРЬЕЗНОГО АТЛЕТА!**



**MD WHEY 75 (75% сывороточный протеин), MD WHEY (сывороточный протеин), MD ISOLATE (сывороточный изолят), MD PROTEIN (75% комплексный протеин) позволяют набрать НАСТОЯЩУЮ МАССУ при суперинтенсивных тренировках!**

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)

**розничные заказы: (499) 968-6244  
оптовые продажи: (499) 968-6240**

[www.musculardevelopment.ru](http://www.musculardevelopment.ru)