

Джерри Брейнам (Jerry Brainum)

## ЕЩЕ ОДИН НАТУРАЛЬНЫЙ БУСТЕР ТЕСТОСТЕРОНА?

Ученые всё продолжают проводить исследования натуральных субстанций, повышающих уровень тестостерона. Еще бы - этот вопрос интересен по ряду причин. С 2005 года в США запрещена продажа так называемых прогормональных добавок, что создало существенную брешь в индустрии спортивного питания. До вынесения запрета прогормональные добавки были очень популярны, принося большой доход. Многие культуристы, не приемлющие использование любых анаболических стероидов, не чурались применять продающиеся без рецепта «натуральные» добавки, которые могли значительно повысить уровень тестостерона в организме.

К сожалению, множество имевшихся на рынке прогормональных добавок не выполняли своей функции, особенно их последнее поколение. В действительности, они представляли собой ничто иное как старые, хорошо знакомые, анаболические стероиды, которые

отказались выпускать на рынок сами фармацевтические компании, поскольку те либо уступали по эффективности более новому поколению стероидов, либо показали чрезмерную токсичность в исследованиях на животных. К испытанию на людях были допущены лишь некоторые из экспериментальных стероидов (если вообще таковые имелись), пока их не «воскресили» и не стали продавать под видом прогормонов.

Как выяснилось, опубликованные в различных медицинских журналах исследования по этому вопросу недооценили мудрость решения фармацевтических компаний не выпускать на рынок экспериментальные стероиды. У применявших данные добавки наблюдалось развитие интоксикации печени и даже рака. Негативные отчеты наконец-таки обратили на себя внимание управления по контролю над продуктами и лекарствами США (FDA), что привело к запрету «прогормонов». Тем не менее, спрос на продукты, ко-



Модель: Дан Хилл (Dan Hill/Heave (Newex))



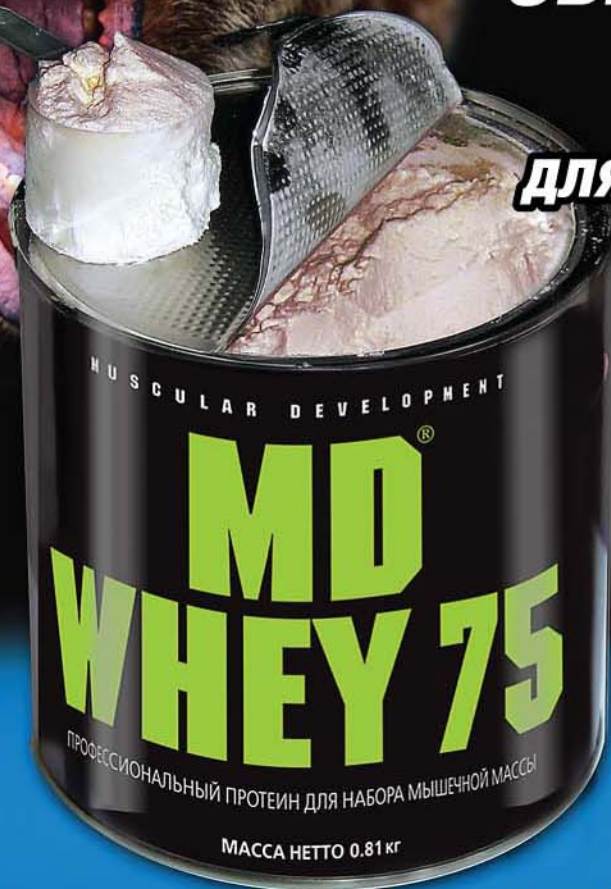
**НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ**

**MD** MUSCULAR  
DEVELOPMENT

**MD**

**ВСЕМ ПОМОГАЕТ!**

**75%**  
**СЫВОРОТОЧНЫЙ**  
**ПРОТЕИН**  
**для профессионалов!**



**Наивысший рейтинг!**

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

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

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





**Между прочим, луковый сок повышает уровень тестостерона у крыс на 314 %, а экстракт имбиря удваивает его. Однако опять же, нет никаких доказательств, что эти субстанции оказывают подобный эффект на людей**

нужен вам лишь в том случае, если вы стремитесь развить грудь, как у женщины, и запasti больше подкожного жира.

Другой натуральный бустер тестостерона – это аналог аминокислоты, называемый D-аспартовая кислота. Исследования утверждают, что она повышает уровень тестостерона на 30-40 процентов. Увеличивает ли

торые могут повысить уровень тестостерона, не угас, особенно среди бодибилдеров, стремящихся увеличить размеры и силу мышц.

Компании по производству пищевых добавок откликнулись на спрос по-разному. Некоторые просто проигнорировали новый закон и продолжили продавать забракованные стероиды, пока испытывающее недостаток работников FDA не поймало их и не прислало предупредительное письмо. Другие начали проводить научные исследования натуральных соединений, которые, как предполагалось, обладают способностью повышать уровень тестостерона.

За последние годы на рынок был выпущен ряд таких добавок. Факт в том, что некоторые предположительно натуральные бустеры тестостерона были известны уже много лет. Примером является трибулус – комбинация трав, произрастающих, в основном, в Болгарии. Проведенные в странах бывшего Восточного блока исследования на животных и на человеке показали, что трибулус повышает уровень тестостерона посредством стимуляции высвобождения лютеинизирующего гормона (ЛГ) гипофизом. Это крайне важно, поскольку ЛГ – это ключ к синтезу тестостерона в клетках Лейдига тестикул. Когда западные лаборатории проанализировали действие трибулуса на человека, то соединение показало слабые результаты. Трибулус не только не справился с ролью бустера тестостерона, но и способствовал повышению уровня эстрогена. А данный эффект

мышечную массу и силу повышенное высвобождение тестостерона – это уже другой вопрос. Насколько я знаю, данная субстанция еще не была протестирована в легитимных исследованиях, в которых бы участвовали интенсивно тренирующиеся атлеты или бодибилдеры. С другой стороны, если данная пищевая добавка работает, как обещается в рекламе, то 40-процентное увеличение уровня тестостерона может оказаться полезным для тех, у кого уровень этого гормона понижен естественным образом, как например, у большинства мужчин старше 40 лет. Тем не менее, это до сих пор лишь предположения. К тому же, существует вопрос об отставленных последствиях потребления D-аспартовой кислоты, которые также еще не были изучены.

Один из предполагаемых натуральных бустеров тестостерона уже был включен в несколько популярных пищевых добавок для бодибилдеров. *Rubus coreanus* – это фрукт, широко используемый в рационе жителей Кореи. Исследования на мышах показали, что данный фрукт, известный также как корейская ежевика, повышал тестостерон у мышей на 750 процентов. Таким образом, некоторые компании по производству пищевых добавок поспешили включить его в свои супердобавки. Проблема заключается в том, что нет ни малейшего доказательства того, что *Rubus* оказывает такой же эффект на людей. Ведь у корейцев, потребляющих пищу, в которой содержится этот фрукт, не наблюдается необычайно высоких уровней тестостеро-



**АТЛЕТ**  
ЮНИЙ

**НЕ ТОЛЬКО**

**ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ!**

**ATHLETE**  
JUNIOR



ПРОТЕИН № 1

ПРОТЕИН № 2

PROTEIN GAINER № 1

PROTEIN GAINER № 2

ПРОТЕИН № 1 с КРЕАТИНОМ

ПРОТЕИН № 2 с КРЕАТИНОМ

АМИНО № 1

АМИНО № 2

СНИГАТЕЛЬ ЖИРА

КРЕАТИН

ВИТАМИНЫ



JUNIOR

на. Если бы это было так, то можете быть уверены, это непременно привлекло бы к себе внимание западных ученых. Между прочим, луковый сок повышает уровень тестостерона у крыс на 314 процентов, а экстракт имбиря удваивает его. Однако опять же, нет никаких доказательств, что эти субстанции оказывают подобный эффект на людей. В любом случае, добавление лукового сока в пищевые добавки, вероятнее всего, снизило бы их продажи.

Самыми многообещающими натуральными бустерами тестостерона могут оказаться те, что получают из малоизвестных кустарников и трав, растущих в диких местах Африки. Они привлекли к себе внимание вследствие своей давно сложившейся репутации афродизиаков среди местного населения Африки.

Поскольку, помимо других эффектов, тестостерон также усиливает либидо, или половое влечение, то возникает предположение, что все, что усиливает половое влечение, возможно, также повышает уровень тестостерона. Примеры таких растений, которые уже начинают появляться в научной литературе - это *Bulbine natalensis*, *Fadogia agrestis* и *Massularia acuminata*. Предварительные исследования показали, что они, по-видимому, действительно повышают уровень тестостерона, однако есть некоторые оговорки.

Все опубликованные исследования проводились либо на животных, либо в искусственных условиях, то есть, в пробирке. Последние использовали изолированные клетки, обычно тестикулярные клетки грызунов, которые подвергались воздействию экстрактов тех самых растений, чтобы определить, смогут ли эти растения активизировать высвобождение тестостерона из клеток. Об исследованиях на человеке, которые бы подтверждали их эффективность, пока что не сообщалось. Однако это не помешало некоторым компаниям выпустить на рынок несколько экстрактов этих растений – и, в основном, на рынок продуктов для бодибилдинга.

Выпуск в продажу преждевременен по ряду причин. Прежде всего, нет доказательств, что они реально работают для здоровых тренирующихся людей. Конечно, местные африканцы использовали эти растения тысячи лет, чтобы увеличивать половое влечение и сексуальную активность, однако секс субъективен и физиологически подвержен влиянию посторонних факторов, и поэтому вовсе не является научным доказательством. Также есть уже привычные свидетельства с форумов в интернете, где пользователи с пеной у рта рассказывают о том, как много мышц они прибавили, используя растительные бустеры тестостерона. Однако забавно, что лишь немногие из этих онлайн энтузиастов используют свои настоящие имена; большинство являются «подсадными утками» компаний, продающих эти самые продукты.

Еще один важный вопрос – это дозировка. Обычно дозы, используемые в исследованиях на животных, намного больше тех, которые применяются в пищевых добавках - либо растение слишком редкое, либо дорогостоящее. Поэтому эффективная доза, по идее, должна включать в себя огромное количество экстракта этих растений, поэтому в любом случае эти продукты будут недешевые.

Хуже всего то, что помимо отсутствия эффективности, нет еще гарантий безопасности. Прямо как в случае

с теми «подопытными кроликами», которые применяли последнее поколение прогормональных добавок. Та же ситуация теперь с теми, кто принимает непротестированные растительные экстракты. Если им повезет, то ничего серьезного с их здоровьем не случится, однако мы не знаем этого наверняка. В некоторых исследованиях на грызунах действительно наблюдались парадоксальные эффекты, когда животным давали повышенные дозы. Некоторые такие дозы привели к разрушению клеток Лейдига, что, в свою очередь, снизило, а не повышало, высвобождение тестостерона.

Последнее из найденных африканских растений для повышения уровня тестостерона – это *Tulbaghia violacea*, известное также как дикий чеснок. Оно обладает острым чесночным запахом и растет в Южной Африке, где его используют в качестве растительного средства для лечения таких заболеваний, как туберкулез, астма, рак пищевода, а также проблем с желудочно-кишечным трактом и головных болей, связанных с синуситом. Зулусы уже много лет применяют *Tulbaghia* в качестве афродизиака и репеллента от змей. Как и с другими растениями, злоупотребление связано с такими побочными эффектами, как гастрозентерит, боль и воспаление в желудке.

Но повышает ли это растение уровень тестостерона? Недавно ученые, проведя исследование в естественных условиях, попытались найти ответ на этот вопрос. В ходе исследования в течение четырех часов тестикулярные клетки мышечной ткани подвергались воздействию экстракта *Tulbaghia* на основе алкоголя. Выяснилось, что экстракт данного растения значительно усиливал высвобождение тестостерона, вызванное ЛГ. Другими словами, он сделал то, чего не смог сделать трибулус. В сравнении с контрольной группой изолированных клеток, которые не подвергались воздействию экстракта, клетки подопытных мышечной ткани показали 30-72-процентное усиление высвобождения тестостерона. Уровень эстрогена при этом не менялся. Авторы выдвинули несколько объяснений этим результатам. Одно из них заключается в том, что данный экстракт способствует конвертированию холестерина в тестостерон посредством стимуляции активности местных ферментов, участвующих в данном процессе. Или, возможно, экстракт этого растения усиливает действие ЛГ в синтезе тестостерона за счет стимуляции рецепторов ЛГ в клеточных мембранах.

Следующим шагом в тестировании *Tulbaghia* должно стать исследование на человеке – и эксперимента лишь с изолированными клетками будет недостаточно. Предпочтительнее, чтобы в нем участвовали атлеты или бодибилдеры, но, вероятнее всего, этого не произойдет. Главная цель изучения новых натуральных соединений на предмет эффективности в увеличении уровня тестостерона - это поиск альтернативы терапии тестостероном, которая не всем подходит. Если эффективность данного натурального соединения будет подтверждена на человеке, то с помощью него можно будет лечить мужчин, имеющих возрастную пониженный уровень тестостерона, но еще не готовых прибегнуть к синтетическим лекарствам. Однако даже если *Tulbaghia* не даст положительных результатов в исследовании на человеке, то еще не все потеряно. По крайней мере, это эффективный... репеллент от змей. **IM**



# ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



## АМИНОКОМПЛЕКСЫ

**АМИНО 2500**

**АМИНО 3000**

**АМИНО 3600**

Амино 3600, 3000, 2500 – научно-сбалансированные источники аминокислот, позволяющие эффективно восстановить аминокислотный баланс в мышцах после интенсивной тренировки. Во все комплексы специально добавлен витамин В6, способствующий эффективному усвоению аминокислот.

## ВСАА ПЛЮС

ВСАА ПЛЮС – высокоэффективная формула, содержащая незаменимые для роста и восстановления мышц аминокислоты: L-Лейцин, L-Валин и L-Изолейцин.



**МИХАИЛ БЕКОЕВ**

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



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