

Джерри Брейнам (Jerry Brainum)

ЭТОТ УДИВИТЕЛЬНЫЙ ЧЕСНОК

Веру высокотехнологичных супер-добавок некоторые старые добрые средства могут остаться незамеченными. Одним из примеров может послужить чеснок, который не найти в обычной программе питания бодибилдера. Однако если бы больше атлетов знали о полезных свойствах чеснока, они непременно обратили бы внимание на чесночную добавку, а может и потребляли бы сам чеснок.

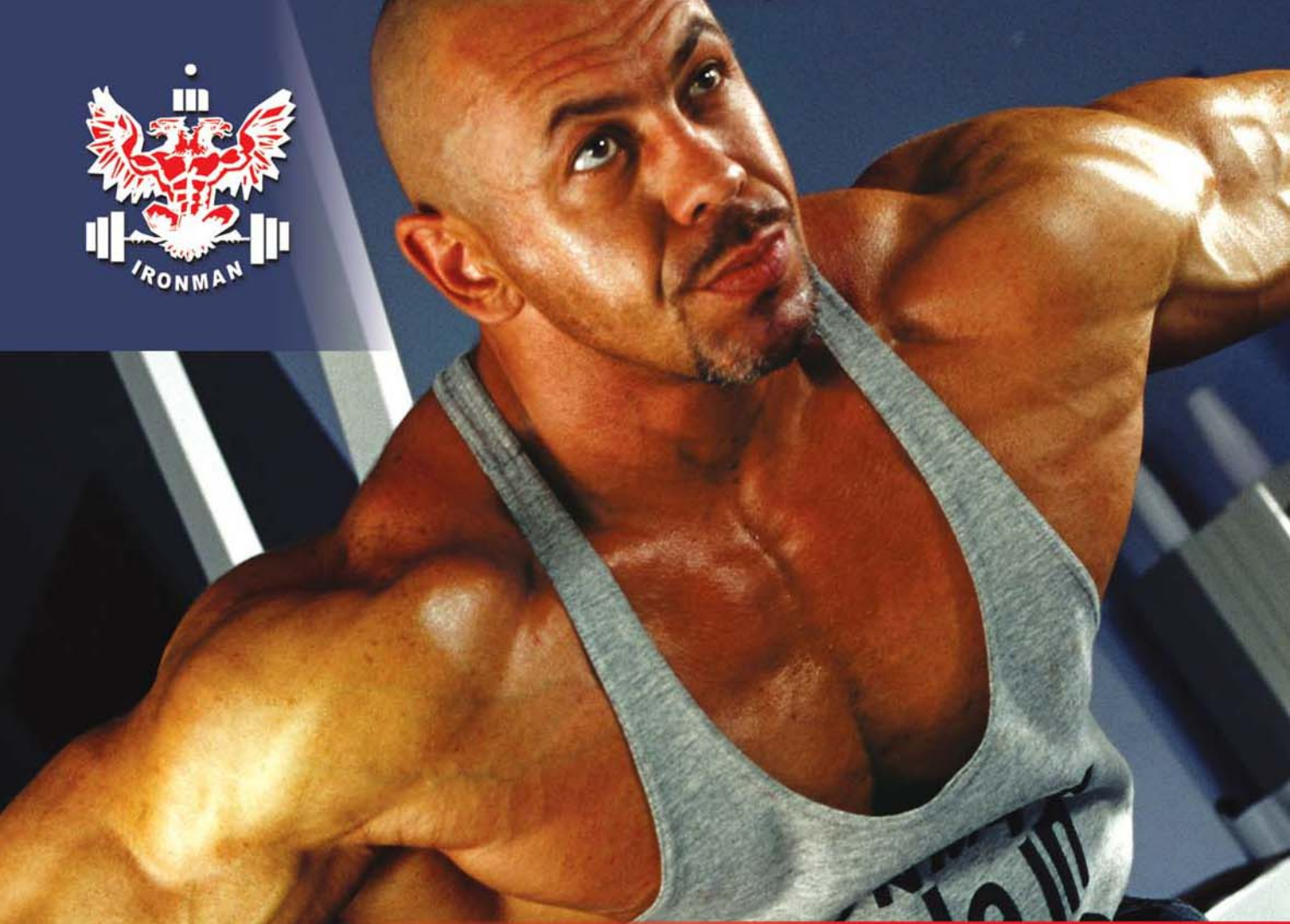
Полезные свойства чеснока обусловлены содержанием серы, что также характерно для разных видов лука. В ходе клинических исследований было выявлено, что соединения серы в чесноке понижают повышенный уровень липидов в крови, таких как холестерин, обеспечивая усиление антиоксидантной активности и уменьшение повышенного уровня глюкозы в крови, что способствует профилактике диабета. Кроме того, несколько исследований показали противоопухолевую активность чеснока, в большинстве случаев он существенно снижал кровяное давление. Последующие исследования только подтвердили этот эффект.

Бодибилдеров должно заинтересовать, как именно чеснок снижает кровяное давление. Всего несколько лет назад оксид азота был известен только медикам. В поле зрения бодибилдеров он попал благодаря разрекламированным добавкам, обещающим повысить его уровень в организме. Главный эффект оксида азота заключается в расширении кровеносных сосудов и усилении кровотока, что увеличивает доставку кислорода и нутриентов к работающим мышцам, тем самым

обеспечивая эргогенный эффект. Кроме того, оксид азота участвует в высвобождении анаболических гормонов, включая тестостерон и гормон роста.

Обычные спортивные добавки с оксидом азота содержат аминокислоту L-аргинин в качестве главного ингредиента. Аргинин – это непосредственный предшественник синтеза оксида азота в организме. Тем не менее, определяет количество производимого орга-





НАТУРАЛЬНЫЕ ФОРМУЛЫ ДЛЯ ЗАЩИТЫ

**СУСТАВОВ
СВЯЗОК
КОЖИ
НОГТЕЙ**

МИХАИЛ БЕКОВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

www.ironman.ru

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



низмом оксида азота не аргинин, а активность ферментов, конвертирующих аргинин в оксид азота.

Оказывается, что чеснок тоже повышает уровень оксида азота в организме. Вероятно, этим и объясняется, почему чеснок понижает кровяное давление, так как подъем уровня оксида азота вследствие потребления чеснока расширяет кровеносные сосуды. Кроме того, оксид азота быстро разрушается из-за действия оксидантов, значит, антиоксидантная активность чеснока должна продлить активность оксида азота.

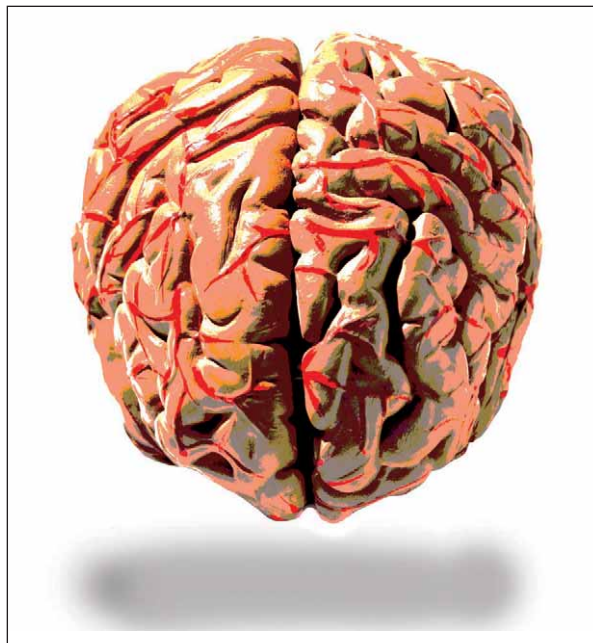
К тому же, чеснок полезен для мозга. Исследования показывают, что чеснок помогает защитить мозг благодаря своей антиоксидантной активности. Это важно, потому что мозг нагружен полиненасыщенными жирами, такими как омега-3 жирная докозагексаеновая кислота. Однако такие жиры имеют высокую предрасположенность к оксидации, и это открывает путь к дегенерации мозга. Оксидация часто приводит к избыточному воспалению, которое связано с болезнью Альцгеймера и другими заболеваниями мозга.

Исследования на животных показывают, что потребление чеснока предупреждает различные нарушения в работе мозга. Исследование на крысах, которым давали чеснок, продемонстрировало улучшение памяти у этих животных. Механизм заключается в увеличенной доставке аминокислоты L-триптофан к мозгу. Триптофан – это предшественник мозгового нейротрансмиттера серотонина, улучшающего память и познавательные процессы. Чеснок помогает перемещать больше триптофана к мозгу для его конверсии в серотонин.

С точки зрения тренировок, чеснок предлагает несколько полезных свойств. Одним из них является снижение усталости. В древнем Египте чеснок бесплатно раздавался рабочим, строившим пирамиды, потому что он снимал утомление и способствовал быстрому восстановлению. По той же причине в древнем Риме его давали солдатам и атлетам в качестве тонизирующего средства. Другие исследования связывают чеснок с увеличением мышечной силы. Без сомнения, здесь свою роль играет усиленная циркуляция крови, которую он вызывает. Когда мышам и другим подопытным животным давали добавки с чесноком, у них увеличивалось время бега до отказа на движущихся дорожках, а также время плавания.

Исследования влияния чеснока на человека демонстрируют, что он снижает нагрузку на сердце во время тренировок и понижает пик частоты сердечных сокращений, что означает пониженный сердечный стресс во время энергичных тренировок. Помогая снизить вы-

Исследования на животных показывают, что потребление чеснока предупреждает различные нарушения в работе мозга



сокий уровень цитокина - иммунного протеина, увеличивающегося во время тренировок - чеснок снижает воспалительный процесс, и восстановление после занятий проходит быстрее и качественней.

Недавнее исследование показало, что активный ингредиент чеснока может даже предупредить избыточное разрушение мышц. Эксперимент заключался в воздействии чесноком на изолированные мышечные клетки, особенно таким ингредиентом зрелого чеснока, как диаллил сульфид или ДАС. Клетки подвергались воздействию высокой температуры, что приводило к их разрушению, однако при добавлении ДАС в культуру мышечных клеток, разрушение блокировалось.

В другой части исследования ДАС давали крысам с имплантированными опухолями, которые испытывали кахексию, или ускоренную потерю мышц, что характерно для 80 процентов людей, болеющих раком. Также ДАС давали здоровой группе крыс. В то время как пораженные раком крысы не показали никаких эффектов от соединения чеснока, здоровые крысы демонстрировали значительное увеличение мышечной массы. В связи с этим, ученые снова пришли к мнению о том, что механизм воздействия чеснока заключается в замедлении обычных катаболических эффектов в мышцах, что приводит к перевешиванию метаболических весов в сторону анаболизма, или роста. Анаболические стероиды увеличивают мышцы, потому что обеспечивают как анаболический, так и антикатаболический эффект.

И хотя чеснок нельзя назвать добавкой для «суперкрутого мышечного роста», тот факт, что он препятствовал чрезмерному разрушению мышц у здоровых животных, дает основание предполагать, что он способен обеспечить подобный эффект и у бодибилдеров - в сочетании с другими антикатаболическими добавками, такими как сывороточный протеин, казеин, НМВ и рыбий жир. **IM**

АМИНОКИСЛОТЫ и КОМПЛЕКСЫ



AMINO TABS 5000

Amino Tabs 5000 – концентрированный, ударный комплекс сывороточных аминокислот и пептидов, эффективно восстанавливающий после интенсивной физической нагрузки.

Упаковка: 90 таблеток



ФАКТОР РОСТА

Фактор Роста – это анаболическая смесь L-Аргинина, L-Орнитина и L-Лизина. Взятые в отдельности эти аминокислоты не оказывают ярко выраженного влияния на рост мышечной массы. Вместе и в определенном соотношении они эффективно стимулируют выработку гормона роста (Growth Hormone или GH). Повышенный уровень GH приводит к интенсивному росту мышц, сгоранию лишнего жира, стимуляции иммунной системы.

Упаковка: 100 капсул



АМИНО ПАУЗР

АМИНО ПАУЗР – аминокислотный комплекс на основе свободных аминокислот и пептидов разной длины. Продукт создан на базе аминокислот сывороточного белка и для создания более сбалансированного профиля обогащён аминокислотами гидролизата коллагена. Содержит оксипролин и оксилизин – аминокислоты крайне необходимые для суставов и связок. Для лучшего усвоения комплекса в Амино Паузр добавлен витамин С.

Упаковка: 30 капс., 100 капс., 300 капсул



АМИНО TABS

Амино Tabs – сбалансированный аминокислотный комплекс на основе пептидов и аминокислот сывороточного белка. Для выравнивания аминокислотного профиля в формулу включены аминокислоты соевого белка и белка соединительной ткани. Как известно, короткие: ди, три, и тетрапептиды наиболее эффективно, в сравнении со свободными аминокислотами, усваиваются человеческим организмом. Поэтому именно блок коротких пептидов является ударным в комплексе Амино Tabs.

Упаковка: 75 таб., 300 таблеток



L-ГЛЮТАМИН

L-ГЛЮТАМИН – самая распространенная аминокислота человеческого организма и основной «кирпичик» мышечной ткани. Она наиболее быстро транспортируется в мышечные клетки, предотвращая процессы катаболизма и поддерживая рост мышц. Уменьшает усталость, депрессию, импотенцию и способствует через синтез L-Аргинина выработке гормона роста.

Упаковка: 350 г



XXI Power Всерьез и Надолго

www.sportservice.ru, www.21power.ru