

Активаторы выработки гормона тестостерона (пищевые добавки)

Этот простой и доступный информационный материал по **активаторам выработки гормона тестостерона** поможет вам выбрать подходящие спортивные пищевые добавки и препараты, повышающие уровень тестостерон, а также определить приемлемую дозировку.

Что понимается под термином «активаторы выработки гормона тестостерона»?

Активаторы выработки гормона тестостерона — это дополнения к вашему ежедневному рациону питания, применяемые для стимуляции нарастания мышечной ткани, повышения силы и стабилизации выработки половых гормонов за счет активизации продуцирования естественного гормона тестостерона.

В состав **активаторов выработки гормона тестостерона** как правило входят вещества, имеющие природное происхождение, витамины и микроэлементы. Изредка добавляются синтезированные в лаборатории вещества.

Покупатели препаратов, содержащих активаторы выработки гормона тестостерона

Рекомендованы к применению профессиональным спортсменам: увеличивают силу, скорость, общий размер мышечной массы.

Показаны людям, регулярно занимающимся спортом и желающим нарастить размер сухой мышечной массы, и тех кому уже за 20 (считается, что у молодежи количество естественного тестостерона находится на достаточном уровне). Употребление препаратов в более молодом возрасте может вызвать гормональные сбои.

Специалисты не советуют принимать активаторы выработки гормона тестостерона молодым женщинам, по причине того, что это может привести к излишней маскулинизации.

Максимально эффективными препараты, содержащие активаторы выработки гормона тестостерона, будут для людей в возрасте от 30 до 40 лет. Доказано, что после 30 уровень выработки естественного тестостерона начинает снижаться. Применение препаратов также способствует повышению женского либидо и потенции.

Активаторы выработки гормона тестостерона хорошо включать в рацион по завершении курсовой гормональной терапии в целях минимизации негативных эффектов стероидных гормонов или прогормонов. Препараты способствуют поддержанию естественного уровня гормона тестостерона и нивелируют процесс «сжатия» массы мышц.

Возможные противопоказания:

- нарушения артериального давления
- заболевания сердца и кровеносных сосудов
- дисфункция почек

Распространенные тестостероновые бустеры

D-аспарагиновая кислота (D-Aspartic Acid или DAA)

Рекомендуемая суточная норма: не более 3-х граммов препарата ежедневно после пробуждения.

D-аспарагиновая кислота – активизатор естественной выработки гормона тестостерона, наиболее часто применяемый на практике. Представляет из себя аминокислоту, содержащуюся в тканях нейроэндокринной зоны, и необходимую для получения лютеинизирующего гормона (ЛГ) и «мужского» гормона. ЛГ посылает активизирующие сигналы половым железам, которые начинают вырабатывать больше тестостерона.

D-аспарагиновая кислота получается в результате химического процесса по превращению L-аспарагиновой кислоты в D-аспарагиновую кислоты в половых тестикулах. Это способствует увеличенной выработке гормона тестостерона и одновременно увеличивает его общий синтез.

В процессе научно-практического исследования молодые люди в возрасте от 27 до 37 лет принимали ежедневно дозу в 3 грамма натрия D-аспартата на протяжении 12 дней. Это, в среднем, привело к повышению концентрации тестостерона на 42 %. Например, для профессионального бодибилдера повышение уровня гормона тестостерона более, чем на 40% считается труднодостижимым.

Препарат «Трибулус Террестрис» (ТТ)

Рекомендуемая суточная норма - 300-600 мг.

ТТ в течение длительного периода времени являлся широко распространенным и наиболее часто применяемым тестостероновым бустером. В его состав входит растение «трибулус», которое можно встретить на территории Евразии, Австралийского архипелага, Океании и Африканского континента. Вырабатывает биохимические вещества «стероидные сапонины», подстегивающие увеличение уровня гормона тестостерона. Такие, как, например, «протодиосцин».

Протодиосцин демонстрирует наивысшую среди наших зеленых собратьев способность увеличивать уровень гормонов тестостерона, дигидротестостерона и дегидроэпиандростерона. Бодибилдеры часто применяют ТТ в процессе тренировок по набору массы мышц и корректировке рельефа тела.

Компонет трибулуса под названием протодиосцин активизирует секрецию тестостерона путем стимуляции той части мозга, в которой находится гипофиз.

Параллельно с этим стимулирует производство оксида азота. Возросший показатель оксида азота в организме приводит к усовершенствованию внутреннего кровообращения и активному росту клеток.

Рекомендуется приобретать препараты, прошедшие стандартизацию, и содержащие существенную долю активных веществ.

ZMA

Рекомендуемая суточная норма – порция препарата за 30-40 минут до засыпания.

ZMA состоит из следующих ингредиентов: цинк (в форме l-монометионина и аспартата), магний (в форме аспартата) и витамин B6 (в форме гидрохлоридного пиридоксина). ZMA рекомендуют принимать спортсменам, поскольку он препятствует критическому снижению в организме указанных веществ.

Цинк необходим для выработки, гормонов тестостерона, эстрогена, ростовых, а также гормона поджелудочной железы - инсулина. Цинк участвует в 2-х сотнях химических реакций в стандартном человеческом организме. Препарат ZMA подарит вам около 30 мг цинка.

Магний задействован в 3-х сотнях различных ферментационных процессов в теле человека, таких как нуклеиново-кислотный синтез, гликолиз, цикл Кребса, образование вещества «креатинфосфат», выработка аминокислот и белкового

протеина, оптимизация мускулатуры сердца и гладких мышц. Учитывая это, пониженный уровень магния, как правило, влечет уменьшение интенсивности выработки тестостерона и торможению в прогрессировании массы наших мышц. Стандартная доза препарата ZMA даст организму 450 мг магния.

В6 или пиридоксин необходим в процессе синтеза протеина. В формате «коэнзима» обнаруживается в составах органических ферментов, незаменимых при метаболизме аминокислот. Без него невозможен катаболиз гликогена и превращение углеводов в энергию. Снижает негативное воздействие кортизола и оптимизирует сочетание тестостерон/кортизол, что впоследствии приводит к росту мышечной массы. В препаратах на основе ZMA - до 10.5 мг В6.

При регулярном приеме показатели естественной выработки тестостерона возрастает на 30 %.

Экстракт эврикомы длиннолистой (тонгката)

Рекомендуемая суточная норма: наиболее полезное количество - 200-600 мг ежедневно.

Эврикома длиннолистая (т. н. «тонгкат») также рекомендуется для регулярного приема в качестве пищевой добавки, не в последнюю очередь профессиональным спортсменам - бодибилдерам. Тонгкат произрастает на территории Индонезии.

Наибольший объем вырабатываемого нашим организмом тестостерона, взаимодействует с белком ГСПГ (глобулин, связывающий половые гормоны). Такой тестостерон называется «спящим» и не активизирует рост мышц. Этот эффект имеет лишь «свободный» тестостерон.

В многочисленных исследованиях отмечается, что составляющие растения тонгкат улавливает и связывает ГСПГ, препятствуя засыпанию свободного гормона тестостерона. Помимо прочего это растение способствует более быстрому восстановлению мышц после серьезных физических нагрузок.

Экстракт эпимедиума (горянка крупноцветная)

Рекомендуемая суточная норма: в соответствии с предписаниями производителя.

Горянка крупноцветная крупнолистовой кустарник, встретить который можно по всей Азии. Использование в качестве активатора выработки гормона тестостерона насчитывает не одно столетие.

В составе горянки большое количество икариин. Эффективность доказана на крысах (показатель тестостерона возрастал в 3 раза). Эффект на людях пока не исследован. Однако за счет присутствия фермента ФДЭ-5, бывает применим при эректильной дисфункции. Эффективны препараты, с содержанием икариина от 10 % и выше.

НЖК (незаменимые жирные кислоты)

Рекомендуемая суточная норма: омега-3 - от 2-х до 4-х гр., омега-6 от 7 до 14 гр.

НЖК незаменимы для правильного формирования человеческой ткани мышц и превращения углеводов в энергию, участвуют в ряде важнейших метаболических процессов, таких как ускорение липидного обмена, поддержание оптимального уровня полового влечения, непрерывное производство гормона тестостерона. Дефицит НЖК влечет к снижению выработки этого гормона.

ДГЭА (дигидроэпиандростерон)

Рекомендуемая суточная норма – до 50-ти мг.

ДГЭА – гормон, вырабатываемый надпочечными железами. Серьезно задействован в ряде химико-физических процессов и способствует превращению андростендиола и андростендиона в гормоны тестостерон и эстроген.

Естественный синтез в организме человека максимален в возрасте от 25 до 30. К 80-ти годам замедляется до 5%-10% от уровня молодого человека.

Пока нет точных доказательств того, что ДГЭА способствует активизации выработки тестостерона.

ДГЭА относят к категории прогормонов, поэтому находится под запретом в списке международных спортивных организаций.

Эстрогенный фон

Малоизвестно то, что мужской организм наряду с тестостероном синтезирует также и эстроген, хотя и в значительно меньших объемах.

В целях достижения оптимального и непрерывного роста массы мышц важно повысить уровень «мужского» гормона и минимизировать показатели

«женского». Сложность заключается в эффекте высокого тестостерона, активирующего фермент ароматазу, без которого эстроген не сможет образовываться из тестостерона. Помогут препараты.

ДИМ (дииндолметан)

Рекомендуемая суточная норма - 100-300 мг.

Дииндолметан имеет растительное происхождение и создается благодаря расщеплению индол-3-карбинола. Это вещество можно обнаружить в таких овощах как капуста, редька, редис, салат, репа, хрен.

ДИМ получил популярность благодаря способности активизировать расщепление «плохих» эстрогенов, которые легко выводятся из организма с жидкостью.

Хризин (5,7-дигидроксифлавонол)

Рекомендуемая суточная норма – не более 4-х гр.

Хризин – флавоноид растительной природы, добываемый посредством переработки растений из семейства страшноцветных. Считается, что он может ослаблять эффект фермента ароматазы, способствующего превращению гормона тестостерона в эстроген.

До сих пор остается распространенным антиэстрогеном для профессиональных спортсменов.

Как принимать препараты?

Можно принимать несколько препаратов одновременно. Все они прекрасно взаимодействуют. Эффект лучше всего оценить на практике.

Возможные побочные эффекты

Применение должно быть разумным. Лучше посоветоваться с врачом. Длительное употребление активаторов выработки гормона тестостерона вызывает привыкание, естественная секреция гормона тестостерона уменьшается. В худшем случае (при неграмотном приеме) возможны депрессивные состояния, ранние импотенции и общее ухудшение самочувствия.

Маловероятны, но возможны: повышенная раздражительность, перепады артериального давления, высыпания на коже, потеря волосяного покрова, гинекомастия, феминизация, атрофия яичек, уменьшение секреции тестостерона. Большинство последствий нивелируется с момента отказа от препаратов.

Сочетаемость с другими пищевыми добавками?

Нет никаких противопоказаний к применению в сочетании с другими пищевыми добавками. Препараты для набора мышечной массы, такие как креатин, бета-аланин и ВСАА, показывают даже большую эффективность в сочетании с бустерами тестостерона.

В завершение исследования

Главная наша рекомендация – после совета вашего лечащего врача и коротких практических тестов найдите для себя максимально эффективное сочетание препаратов и начните работу над своим телом.

Тестостерон определяет огромное количество биологических и химических процессов в мужском организме.

Скажите «да» тестостероновым бустерам и подарите новую энергичную и сильную жизнь вашему красивому и спортивному телу!