

Cała prawda o johimbinie

Każdy z nas miał kiedyś problem z pozbywaniem się tkanki tłuszczowej z tzw. stref problematycznych, do jakich należą brzuch, uda czy pośladki. Pojawiają się różne specyfiki, suplementy, zioła, które to w większym bądź mniejszym stopniu wspomagają ten proces. Wśród nich udowodnione działanie wykazuje kora johimbiny, która jednak ma też szkodliwe działanie. Czy zatem warto po nią sięgać kosztem zdrowia, a nawet życia?

Różnica: yohimbe a yohimbine

Na rynku suplementów można znaleźć bardzo różne produkty, a ich skuteczność często pozostawia wiele do życzenia. Dlatego warto wyjaśnić istotne różnice. Otóż yohimbe to roślina, która dostarcza naturalną substancję czynną, natomiast johimbina to wyizolowana chemicznie substancja czynna. Yohimbe to wiecznie zielony krzew rosnący przeważnie w Afryce, gdzie od dawna jest wykorzystywany przez tubylców jako afrodyzjak. Ekstrakty z tej rośliny można zakupić w sklepach z suplementami, gdzie oferowane są jako produkty do walki z tłuszczem i zwiększające poziom testosteronu. Jednak dla jasności yohimbe nie posiada tej ostatniej zdolności, jest to jedynie chwyt marketingowy. Dlatego w celu podniesienia poziomu testosteronu pojawiła się wyizolowana substancja yohimbina HCL (yohimbina hydrochlorid).

Cudowna roślina a tkanka tłuszczowa

Yohimbina (na polskim rynku pod nazwą johimbina) można, i to bez przesady, nazwać substancją o wielokierunkowym działaniu. W medycynie stosowana jest w zaburzeniach erekcji, czy nawet impotencji. W przeszłości był to najczęściej przepisywany specyfik w tej dziedzinie, później został wyparty przez słynną już „niebieską pigułkę”, czyli viagrę z jej czynną substancją – sildenafilem. Natomiast w świecie sportów siłowych, a dokładniej w kulturystyce johimbina stosuje się prawie wyłącznie do spalania tłuszczu. Jego przewaga nad niedozwoloną efedryną, czy też dopuszczoną do stosowania kofeiną,



AKCESORIA TRENINGOWE

BIG ZONE

high quality sportsnutrition

MR.BIG

THE ONE THAT WORKS!

 rękawice red stripes 33zł	 rękawice new classic 29zł	 rękawice z owijką 38zł	 rękawice profi z owijką 65zł
 paski do sztangi 24zł	 paski do sztangi z klamrą 36zł	 paski nadgarstkowe 29zł	 pillbox 8,5zł
 gąbki do treningu 9zł	 ściągacz na nadgarstki 30cm 39zł	 ściągacz na nadgarstki 50cm 49zł	 gąbki do treningu 10zł
 pas treningowy 52zł	 pas treningowy profesjonalny 109zł	 pas do treningu trójbojowy 139zł	 shaker 39zł
 bokserski - 3 wzory 39zł	 t-shirty - 3 wzory 27zł		 shaker 13zł

Akcesoria treningowe Big Zone i Mr.Big są wykonane z najwyższej jakości materiałów. Staranne i solidne wykonanie gwarantuje długą czas eksploatacji akcesoriów. Duży wybór rozmiarów.



Atleta Łódź

WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR NA POLSKĘ

SPRZEDAŻ DETALICZNA SPRZEDAŻ HURTOWA
I WYSYŁKOWA 93-300 Piotrków Tryb.
90-612 Łódź ul. Wojska Polskiego 212
ul. Gdańska 54 tel. 603 79 07 95.
tel. 42 631 00 59, 601 22 59 03, 601 22 59 03
609 085 855 fax. 44 646 10 07
www.atleta.pl www.mr-big.com.pl
atleta@atleta.pl www.bigzone.pl
allegro: ATLETA-ŁODZ atleta@atleta.pl

ZNAJDŹ NAS W SERWISACH:    

polega na tym, że działa on szczególnie na tzw. strefy problematyczne, czyli miejsca na ciele, w których tłuszcz odkłada się bardzo łatwo i szybko. Niestety pozbywanie się go to już bardziej skomplikowany proces. Dzieje się tak dlatego, ponieważ w okolicach brzucha u mężczyzn oraz na udach i pośladkach wśród kobiet występuje największe skupisko receptorów alfa-2-andrenergicznych, które są odpowiedzialne za odkładanie tkanki tłuszczowej. Zostaliśmy tak przystosowani ewolucyjnie, by w tych miejscach, wyznaczonych najprawdopodobniej przez nasz środek ciężkości, gromadzić zapasy tłuszczu na tzw. „czarną godzinę”. Z racji nieco innej budowy panie mają środek ciężkości niżej i dlatego taka różnica w lokacji omawianych receptorów.

Receptory alfa2

Receptory alfa-2-andrenergiczne są stymulowane przez hormony nadnerczy. Głównie przez norepinefrynę i epinefrynę. Te dwa związki są nam lepiej znane pod nazwą noradrenaliny i adrenaliny. Warto zwrócić uwagę na to, że wydzielane są w nadmiarze wówczas, gdy podlegamy stresowi lub zagrożone jest bezpośrednio nasze życie, albo też gdy intensywnie trenujemy. O ile ryzyko utraty życia to skrajność, o tyle trening, czy też stres bywają naszymi codziennymi kompanami.

Nadwyżka norepinefryny i epinefryny pobudza wspomniane receptory, a te poprzez specjalną sygnalizację szlakiem enzymatycznym hamują lipolizę, czyli rozpad tłuszczów. Starają się chronić organizm przed zbyt szybkim wyczerpaniem energii. Na pierwszy rzut oka mogłoby się wydawać, że noradrenalina wręcz przeszkadza nam w odchudzaniu, a już na pewno nie pomaga. Jednak jest inaczej. Otóż w momencie, gdy receptory alfa-2-andrenergiczne zostają zablokowane, a dzieje się tak na skutek działania yohimbinu, jej podwyższony poziom nasila procesy spalania tkanki tłuszczowej. Gdy organizm nie ma możliwości jej magazynowania spala ją w przyspieszonym tempie, wszak jest przekonany, że „walczy o życie”. Co więcej uznaje, że sytuacja jest na tyle alarmowa, że sięga po tłuszcz zapasowy zgromadzony w obrębie brzucha, ud i pośladków.

Yohimbin wiąże w organizmie receptory alfa2 i blokuje je, tzn. działa jak antagonistą receptorów alfa2. Norepinefryna uwalniając kwasy tłuszczowe przyczynia się do ich spalania, przy czym wydzielane są duże ilości ciepła (wytwarzanie energii). Efekt ten niczym nie różni się od działania efedryny (przypominam – zabronionej w sporcie!), która również uwalnia kwasy tłuszczowe i zamienia je w energię. Różnicą jest jednak to, że efedryna nie ma żadnego wpływu na receptory alfa2 i dlatego nie jest ona w stanie zlikwidować

tłuszczu z owych „stref problematycznych”. Jeśli uda się zablokować receptory alfa2, wówczas już nic nie stoi na przeszkodzie by pozbyć się nadwyżki tłuszczu. Podobnie jak kofeina, yohimbin pobudza wytwarzanie noradrenaliny, przez co nie tylko wzmacnia uwalnianie do krwioobiegu kwasów tłuszczowych, ale też dzięki temu mamy więcej energii do ćwiczeń fizycznych, tak istotnych w programie redukcji nadwagi. Pamiętaj jednak, że odchudzające działanie występuje jedynie przy stosunkowo niskim poziomie insuliny we krwi, stąd aby suplementacja tą substancją była skuteczna, należy zwracać uwagę na ilość spożywanych węglowodanów i ich indeks glikemiczny oraz utrzymywać ujemny bilans kaloryczny.

Kobiety mają większy problem ze strefami problematycznymi, co uzależnione jest m.in. od poziomu estrogenów. Otóż ten właśnie hormon jest na wyższym poziomie u kobiet niż u mężczyzn. Dlatego kulturystki czy fitnesski sięgają po yohimbin na ok. 4-6 tygodni przed



zawodami, aby poprawić wygląd dolnych partii ciała w stosunku do lepiej wyglądających na skutek treningu górnych części ciała.

Problem z impotencją

Medycyna już w latach 60-tych XX wieku odkryła, że yohimbin pomaga w walce z impotencją. Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków przeprowadziła kilka badań naukowych, by określić czy yohimbin faktycznie jest tak silnym afrodyzjakiem. Naukowcy odkryli, że roślina ta jest naprawdę mocnym i skutecznym środkiem pobudzającym libido, zwłaszcza dla mężczyzn. Jego skuteczność bierze się z faktu, iż stosowanie go nie dopuszcza do zwężenia naczyń krwionośnych, szczególnie w genitaliach, dzięki czemu zaburzenia erekcji nie występują. Dlatego też stała się jednym ze składników preparatów mających na celu poprawę libido.

Groźne skutki uboczne

Pamiętajmy jednak, że nie jest to złoty środek na problemy z regulacją masy ciała. Niestety należy liczyć się z potencjalnymi skutkami ubocznymi stosowania yohimbinu, gdyż w niektórych przypadkach może okazać się groźny dla zdrowia, a nawet życia osoby zażywającej ten specyfik. Przede wszystkim nie mogą go stosować osoby z problemami zdrowotnymi, zwłaszcza w obrębie układu krążeniowego, gdyż yohimbin przyspiesza akcję serca. Może także wywoływać bóle głowy, wewnętrzny i zewnętrzny niepokój, a także drżenie i czasem odrętwienie mięśni. Ważne jest by w okresie zażywania yohimbinu unikać produktów spożywczych zawierających tyraminę. To aminokwas, który bardzo silnie reaguje w połączeniu z yohimbinem, wówczas może wywołać gwałtowne bóle głowy, w odczuciu zbliżone do migrenowych, sztywność karku, a w najgorszym wypadku poważne problemy z sercem i układem krążeniowym. Największe stężenie tyraminy występuje w fasoli, bananach, ananasach, piwie, winie, kapuście kiszonej, śledziach, dojrzałym serze, czekoladzie oraz wątróbce drobiowej, dlatego tych produktów należy unikać w okresie stosowania yohimbinu. Kolejna ważna rzecz, to nieprzekraczanie zalecanej dawki. W badaniach klinicznych stosowano dawki yohimbinu 20-100 mg, a najczęściej 50 mg dobowo, nie wywołując efektów niepożądanych. Napoje i inne preparaty o reklamowanym działaniu stymulującym

zawierają dawkę chlorowodoru yohimbinu poniżej 10 mg, co można uznać za ilość, która nie powinna wywołać efektów niebezpiecznych dla zdrowia. Jednak pamiętajmy, że każdy z nas jest inny i może inaczej zareagować na ten suplement. ■

tylko **23 zł** za miesięczny cykl

oszczędności anabolicznej*

*proces zwiększania masy ciała nie wykorzystywany w żadnym dotychczasowym suplemencie



O.M.A. - (etracen)
większa ilość budulca zatrzymana w organizmie

Czy O.M.A. (etracen) działa analogicznie do któregoś z anabolicznych produktów (np. androstendion, kreatyna, methasteron)?

• Nie, oszczędność anaboliczna jest zupełnie innym torem działania niż podnoszenie testosteronu i zwiększenie mocy treningowej. Dlatego metoda ta nie dubluje typowych metod i warto ją dołączyć zakładając DODATKOWE EFEKTY.

Czy O.M.A. (etracen) był używany wcześniej w suplementach?

• Oszczędność anaboliczna była opracowana przez ośrodki akademickie i dopiero w ostatnich latach wprowadzona w tuczeniu zwierząt. W zwiększeniu masy ciała metoda wprowadzona została w roku 2011 pod postacią związku o nazwie etracen, dostępnego w jednym produkcie rynkowym - O.M.A. firmy Megabol

Czy O.M.A. (etracen) jest bezpieczny?

• Testy przeprowadzone *in vivo* (na organizmach żywych) potwierdziły bezpieczeństwo stosowania zalecanych dawek.

Ile zyskam masy?

• Na progresję wagi wpływa kilka czynników, które trudno rozdzielić. W badaniach na zwierzętach gdzie bodźce można zmienić wybiórczo i nie występuje efekt placebo, metoda oszczędności anabolicznej powodowała średni przyrost masy o dodatkowe 7% (1 kg na każde 14 kg masy własnej). Dla sportowca decydujące jest, że efektywność etracenu jest „zyskiem extra” ponieważ żaden z dostępnych suplementów nie działa analogicznym do etracenu torem.

Czy O.M.A. (etracen) polecany jest początkującym, czy zaawansowanym sportowcom?

• To nie ma znaczenia. Pod wpływem etracenu organizm zatrzyma więcej białka do rozbudowy mięśni. Jest to korzystne w sytuacji deficytów podaży, jak i potężnej suplementacji proteinowej.

Związek o nazwie **etracen** jest pierwszym inhibitorem dekarboksylacji aminokwasów przeznaczonym dla ludzi. Proces ten zwany także oszczędnością metaboliczną był zaprezentowany w publikacjach naukowych w roku 2003 (R. Vespalec i Inni), w 2005 (H. Liedreman), w latach 2007-09 ukazały się wyniki pracy grupy naukowców z **Dr H. Różańskim** wskazujące na skuteczność metody w tuczeniu zwierząt (zwiększenie o 7% masy końcowej). Metoda oszczędności metabolicznej jest obecnie zaadaptowana na potrzeby sportu i korzystał z niej m.in. Mistrz Polski 2011 w kulturystyce.

ETRACEN stymuluje przyrost masy tkanki mięśniowej, poprzez hamowanie dekarboksylacji aminokwasów i stymulowanie trawienia białek oraz oszczędzanie metaboliczne aminokwasów i kierowanie ich do syntezy białek. Etracen powoduje zahamowanie aktywności transaminaz (aminotransferaz), zmniejsza stężenie mikrosomalnych enzymów, w tym cytochromu P-450 i N-demetylasy benzfetaminowej. Konsekwencją tego jest podwyższenie we krwi poziomu fosfatyzy zasadowej i wolnych aminokwasów a za tym wzrost masy ciała.

Bezpłatna infolinia:
0 800 304 728
pn.-pt. 8⁰⁰-19⁰⁰

www.megabol.pl



Mamy podstawy twierdzić: NA SUBSTANCJACH ROŚLINNYCH NIKT NIE ZNA SIĘ LEPIEJ