

### "Если бы не было химических добавок, то на соревнованиях стало бы интереснее"

Сейчас не редкость, что спортсмены высочайшего уровня сидят на химических добавках и принимают анаболические стероиды. Важность этих добавок сильно преувеличена. Человеческий организм может из года в год обходиться без химии, при этом не чуть не уступить спортсмену, который принимает этот энергетик.

Однако, химическая добавка может сослужить щитом для организма, избавляя его от изнашивания, но только при следующих условиях:

- используя в ограниченных количествах (обычно за неделю перед соревнованиями, учитывая участие в соревнованиях раз в 3 месяца)
- использовать не раньше 15 лет и не раньше получения разряда уровня Кандидата Мастера Спорта (КМС)
- используя особый метод (смотрите ниже "Подробнее о грамотной дозировке")

Остальные случаи опасны для жизни, в ином случае... **Подробнее об опасности:**

Эффект от неправильного потребления и употребления молодого (меньше 15 лет) организма практически нулевой (примерно 0,07%), как при грамотном потреблении сравнительно высок (56% и выше).

Нарушая условия можно угробить печень и гормональную систему. Дело в том, что у начинающих спортсменов и собственных гормонов достаточно для роста результативности. Если в этот период начать принимать стероиды, то организм просто прекратит выработку собственных гормонов, так как иначе получится их переизбыток. Известно, что неиспользуемый орган атрофируется, поэтому если долго принимать стероиды, то это может привести к тому, что организм навсегда утратит способность вырабатывать собственные гормоны. Гормоны оправдано принимать только тогда, когда резервы собственного организма уже подходят к пределу. А это возможно только после нескольких лет напряженного тренинга. Только тогда прием небольшой дозы гормональных препаратов не приведет к прекращению выработки собственного мужского гормона – тестостерона - и может дать резкий скачек в результатах без причинения вреда организму. Т.е. сначала надо дойти "чистым" до уровня КМС, а только после этого можно будет подумать на тему о возможности употребления химии.

Спортсмен, принимающий химию, будет прогрессировать быстрее только за счет того, что он будет быстрее восстанавливаться. И грубо говоря, химическая добавка заменяет то время, которое спортсмен должен уделять на растяжку (примерно 5-15 мин) и на 8-10 часовой сон - т.е. быстрое ускорение. "Человек-натурал", который не пользуется химией, тратит 15 мин в день на растяжку и регулярно ложится спать выявляет множество плюсов по сравнению с "человеком-химиком". В итоге, при грамотном занятии спорта, соблюдая культуру можно укрепить здоровье и воспитать организм с быстрым восстановлением (быстрее, чем химия)

### **Подробнее о грамотной дозировке**

"Чисто" выполняете норматив кандидата в мастера спорта, затем на пике формы пашете пару месяцев, и когда понимаете, что результаты упёрлись (наступил предел организма), то не заканчиваете цикл, а начинаете курс химии минимальными дозами и продолжаете цикл. Только в этом случае минимальные дозы химии дадут значительный эффект. Минимальные дозы, это я имею в виду терапевтические дозы, т.е. те, которые указаны в медицинских справочниках и используются для восстановления больных в послеоперационный период. Только в этом случае анаболические препараты будут относительно безвредны для организма. Если вам кажется, что от нормативной дозировки никакого толку, то не стоит превышать дозу выше нормы в 1,5, 2 и 3 раза - толку не будет вообще! Будет только хуже. Химическая дозировка обязательно проявится. При недействии следует прекратить курс принятия дозировок и попробовать через 1,5-2 месяца. Если ничего не выходит, то тогда ваши результаты ещё не упёрлись в потолок.

### **Возможные последствия химических дозировок**

- могут начать расти соски (которые могут быть не чуть не хуже женских)
- могут начаться проблемы с потенцией (кожа может покрыться прыщами от того что грязная печень не успевает очищать кровь)

- могут начать выпадать волосы на голове

- может появиться ранняя лысина

### Толк от химической добавки

Спорт без химии - спорт, который положительно повлиял на организм.

Из жизненного примера:

Карьера одного пловца подошла к завершению. До этого он 2 года принимал химические добавки. На последних соревнованиях (2009г.) 18-летний юноша проплыл дистанцию на 800м за 8:24.36 (мин : сек . долсек). В 2011г. (любительски) 20-летний юноша проплыл те же 800м за 9:34.73

А теперь другой пример,

Спортивная карьера одного 18-летнего пловца, который не принимал добавки, закончилась. Результат на дистанции 800м (2009г.): 8:24.56. Результат любительский (2011г.): 8:38.71

Чувствуете разницу? И неважно каким видом спорта вы занимаетесь, вывод в том, что без всякой химии организм ещё долго может сохранять молодость, нежели принимая добавки регулярно.

Поэтому лучше двигаться чуть помедленнее, зато результаты потом сохранятся на очень

долгое время. Но если вы все-таки решили сесть на химию, то вам следует знать, что начинать курс химии и заканчивать его нужно плавно. То есть плавно увеличивать и снижать дозировку препаратов (даже если возникли побочные эффекты).

### **Эффектная система химической дозировки**

За 10 недель до соревнований начинаете принимать метан по 1 таблетке в день. Кладете таблетку под язык и рассасываете. Под языком находятся кровяные сосуды. Когда таблетка рассасывается под языком, то препарат попадает в кровь минуя весь желудочно-кишечный тракт и печень. 1 неделя – 1 таблетка в день 2 и 3 недели – 2 таблетки в день 4 и 5 недели – 3 таблетки в день 5, 6, 7, 8, 9 недели – 4 таблетки в день. Соревнования проходят на 10-ой неделе, поэтому можно с начала 10-ой недели уже начать снижать дозу, то есть 10, 11 недели – 3 таблетки в день 12 и 13 недели – 2 таблетки в день 14 неделя – 1 таблетка в день Этот курс представляется мне наименее безопасным и очень эффективным при соблюдении условий, которые я указал выше. Еще более безопасен и, по мнению многих спортсменов, также эффективен аналогичный курс, но с приемом таблеток не каждый день, а через день (день пьешь, день не пьешь), или циклами 2 через 2 (два дня пьешь, два дня перерыв). В этих случаях дозировка по неделям остается такой же, но общее количество принятого препарата уменьшается в два раза при том же эффекте. Но все равно, прежде чем решиться на курс химии, трижды взвесьте – а стоит ли оно того.

Удачи!

Спортивный врач