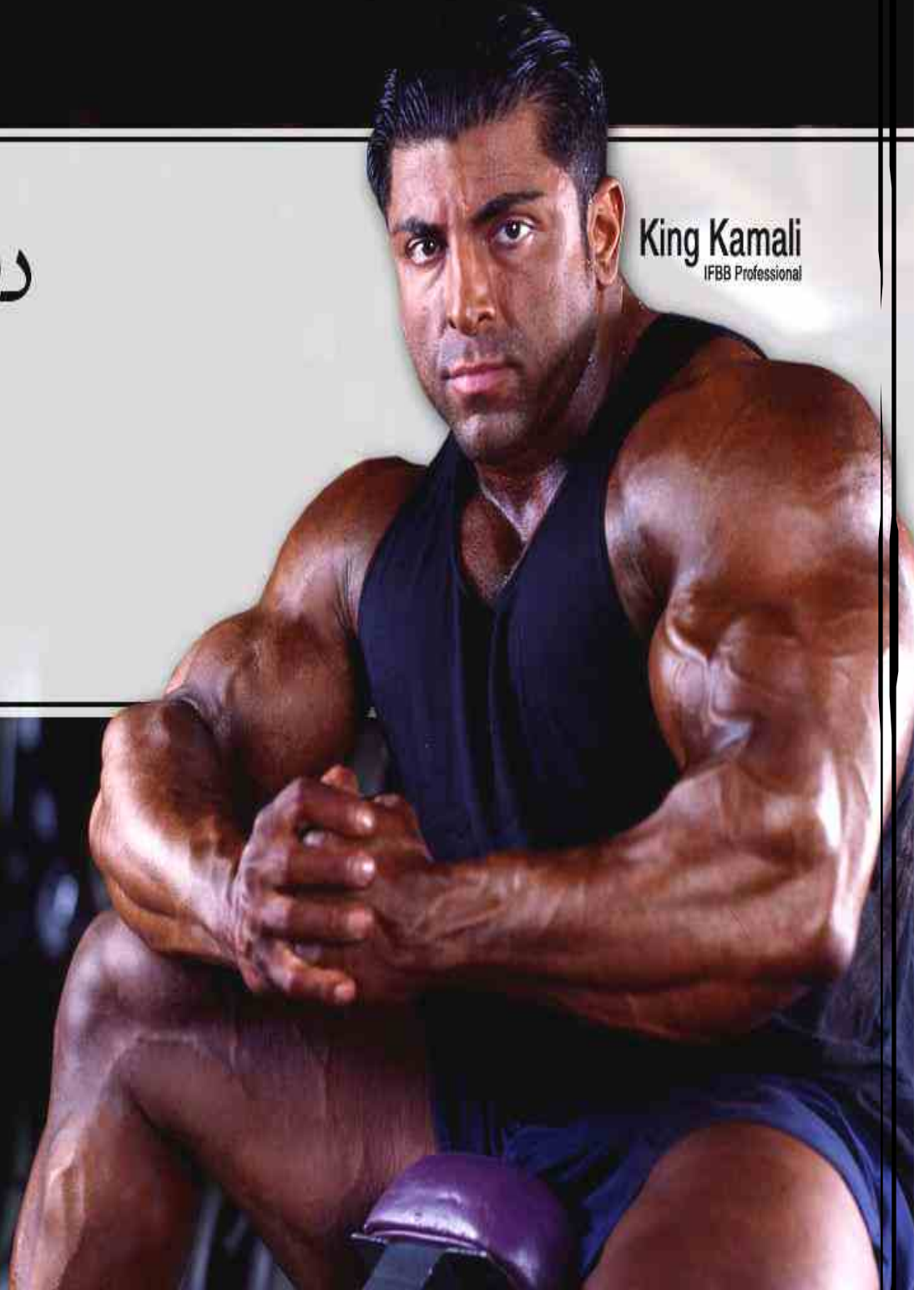


دوپینگ  
یا

سلامتی

King Kamali  
IFBB Professional



تالیف: مهندس مهدی فلاح

## حرف های ناگفته

به نام خالق هستی بخش , بخشاینده و مهربان

پیش از آنکه تصمیم بگیرم کتابی را که پرونده آن نزدیک به سه سال بسته بود و در قفسه کتاب های اتاقم نسخه پرینت شده آن در حال خاک خوردن بود را به صورت فایل الکترونیکی روی اینترنت به صورت رایگان قرار دهم , تصمیم گرفتم تا حرف های نگفته و پاسخ سئوالات زیادی که چه دوستان نزدیک و چه ورزشکاران عزیز که از طریق نظرات وبلاگ و یا با ایمیل از ما پرسیده بودند در سر آغاز کتاب پاسخ بگویم .

زیرا این سئوالات بطور حتم جزء سئوال های شما از ما خواهد بود که چرا این کتاب را نوشتید؟ , چرا از چاپ آن صرف نظر کردید؟ , چرا کتاب خود را که زحمت زیادی صرف ترجمه و تایپ و ویرایش آن کشیدید رایگان در اینترنت در اختیار همگان قرار دادید؟ , شما چه انتظاری از ما در برابر این دینی که به شما داریم دارید؟ و صد ها سئوال دیگر که بنده به پاسخ گویی آنها بسنده میکنم .

## چرا این کتاب را نوشتید؟

احساس خلای بسیار بزرگ در دانش ورزش و دوپینگ در ورزشکاران بدن ساز و سایر رشته های ورزشی حتی در سطح مربیان و ورزشکاران تیم ملی علت اصلی نوشت کتاب بوده است.

هدف اصلی دادن آگاهی بود و نه ترویج یا تجویز و یا پیشنهاد به مصرف این گونه مواد .

خود من در ابتدا توسط مربی با این ورزش آشنا شدم که به قول خیلی از این مگس های گرد شیرینی خدای این ورزش بود ولی بعد از مدت ۳ سال و اندی مطالعه و تحقیقات در اینترنت متوجه شدم که چیزی جزء طبل تو خالی نیست ، شاید باور کردنی نباشد ولی نا ممکن هم نیست که بعد از اثبات گفته های من به ایشان برنامه دارویی و تمرینی از ما بود و مربی بودن از او، این بود که تصمیم گرفتم که روی پای خودم بایستم و خودم مربی خودم باشم.

پس توصیه من به همه شما عزیزان این است که اگر میخواهید همیشه در قعر چاهای نادانی نمانید فقط به گفته مربی خود عمل نکنید بلکه با تحقیق و مطالعه در یابید که علت آن کار برنامه و یا حرکت چیست ؟ و با پروراندن این حس کنجکاوی و کوشش برای یافتن پاسخ سئوالات خود بعد از مدت زمانی شاگرد به از استاد شوید ، توصیه میکنم مربی خودتان باشید البته با آگاهی و دانش کامل .

بعد از مصدومیت ورزشی که در سال ۸۳ برای ما پیش آمد و مدتی از ورزش دور بودم تصمیم گرفتم که این کتاب را بنویسم و حاصل تحقیق های خودم را در اختیار همه ورزشکاران قرار بدهم تا خدمتی هر چند کوچک به جامعه ورزشی نمایم .

## چرا از چاپ آن صرف نظر کردید؟

بعد از تمام شدن ویرایش کتاب برای انجام کار چاپ با وجود شلوغ بودن سرم که دانشجوی رشته مهندسی برق الکترونیک بودم به تهران رفتم و آنگاه حقایق پنهانی برایم آشکار شد .

اولا اصولا ناشرین کمی هستند که در زمینی کتب ورزشی فعالیت میکنند و این این چند ناشر هم چند تا فقط کتاب های ترجمه شده خود و فامیلشان را چاپ میکنند ! و مابقی نیز شرط و شروط عجیبی داشتند که مار را در نهایت در مراحل پایانی چاپ کتاب از این کار منصرف کرد.

متاسفانه ما ایرانی ها علاقه زیادی در زمینه مطالعه نداریم که صدبار تاسف بارتر اینکه در جامعه ورزشی کشور این آمار خیلی خیلی کمتر است و کمتر ورزشکاری پیدا میکنید که دنبال مطالعه و تحقیق در مورد رشته ورزشی خود باشد , در نتیجه اگر ما هم بودیم در این زمینه فعالیت نمیکردیم چون کتاب ها روی دستمان میماند و خاک میخورد و ما نیز بر شکسته و بیچاره میشدیم.

دلیل بعدی این بود که در مقابل چک چند ماهه با مبلغ ناچیز و بازار سیاهی که ناشران در ایران از کاغذ سهمیه دزدی تا چاپ های غیر قانونی و مابقی که شاید گفتنش زیاد به مزاج بعضی ها خوش نیاید , به هر حال در برابر هیچ و پوچ در قرارداد بین نویسنده کتاب و ناشر مسئولیت چاپ کتاب را تماما بر عهده نویسنده می گذاشتند ! و فقط در سود شریک بودند و بس .

با حساب ساده دو دوتا چهار تایی که کردم و شنیدن عاقبت برخی از نویسندگان بنام کتب در این زمینه دریافتم که زیر بار مسئولیت رفتن در برابر هیچ کار انسان عاقل نیست و کلا از چاپ کتاب منصرف شدم .

چرا کتاب خود را که زحمت زیادی صرف ترجمه و تایپ و ویرایش آن کشیدید رایگان در اینترنت در اختیار همگان قرار دادید ؟

بعد از مدت دو سال و چند ماه که از انصراف ما از چاپ کتاب گذشت متأسفانه شاهد چندین مورد آسیب های ورزشکاران و دوستان عزیز خودم در اثر تجویز نا آگاهانه و سودجویانه برخی از بظاهر مربیان در این رشته بودم . افسوس ها و شاید و اگر های زیادی ذهن من را به خود مشغول کرد تا سرانجام تصمیم گرفتم حداقل نسخه الکترونیکی کتاب را با زحمات زیادی که در ویرایش و بزرگ کردن فونت ها و غیره بود تحمل کنم ا تهیه نمایم , شاید یک نفر را هم از دام این شیادان نجات بدهم به امید خدای مهربان .

شما چه انتظاری از ما دارید در برابر این دینی که به شما داریم ؟ مهدی فلاح

آگاهی آگاهی آگاهی , انتظار دارم اول برای دوستان خود از مضرات و عوارض جانبی این دارو ها بگویند و نه از فواید آنابولیک آن , بعد سعی کنید که این نسخه از کتاب را بطور رایگان در وبلاگ خود بگذارید روی سی دی بریزید به دوستان خود بدهید و شما نیز در انجام این امر خیر ما را یاری کنید تا به امید خدا در آینده نه چندان دور شاهد این وقایع در این ورزش مظلوم نباشیم .  
www.dooping.blogfa.com  
همیشه فکر کنیم که نفر بعدی که ممکن است دچار مسمومیت کبدی , سرطان و صد ها مشکل دیگر میشود برادر و یا عزیز ترین دوست ماست پس عاجزانه از شما خواهشمندم که در پخش کتاب بین دوستان ورزشکار ما را یاری کنید و صد البته در دعای خیر دوستان برای ما شریک باشید .

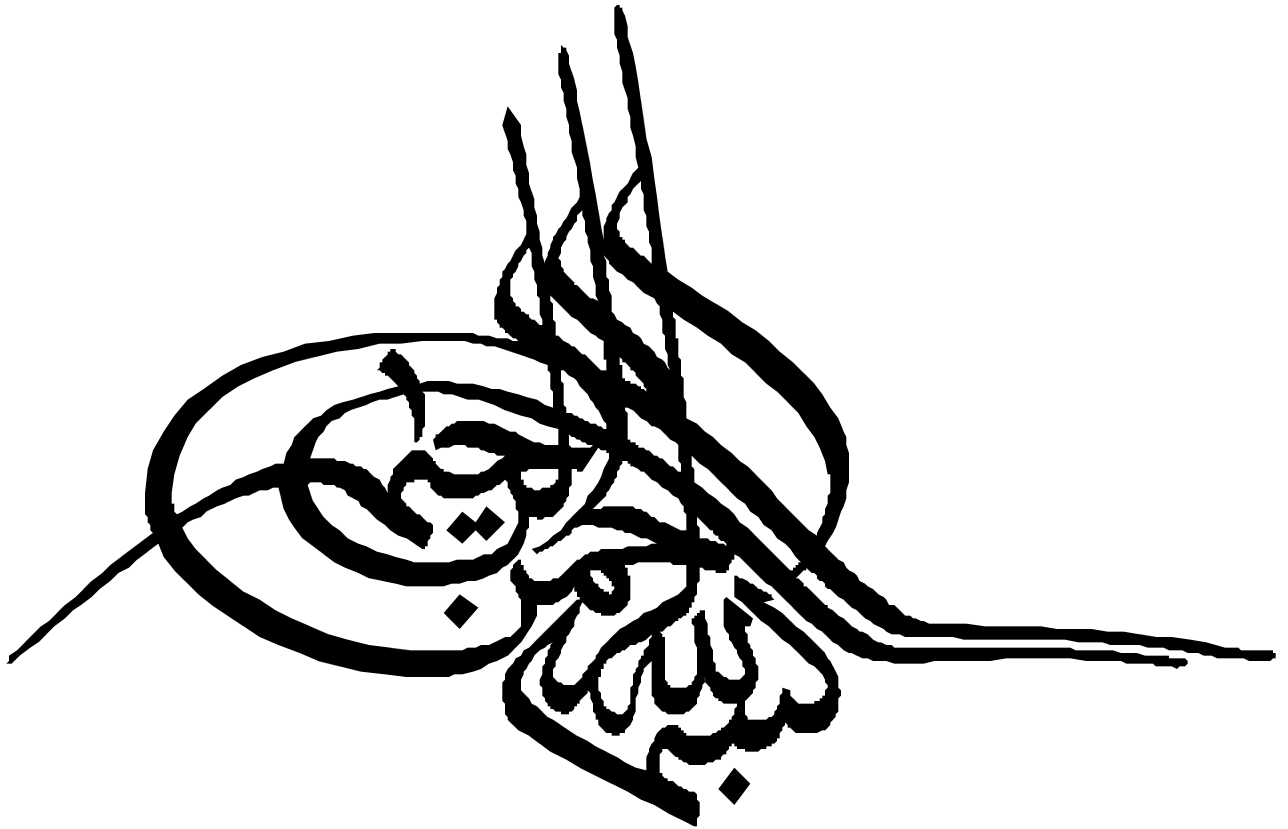


اراک - پاییز ۱۳۸۶

مهندس مهدی فلاح

[www.dooping.blogfa.com](http://www.dooping.blogfa.com)

E-mail: en\_mf\_bb@yahoo.com



## دوپینگ یا سلامتی

مادر این کتاب به شما هرگز توصیه نمیکنیم که به مصرف این داروها  
بپردازید ، ما می خواهیم .

که خطرات و عارضه های مصرف آن را بدانید و با مصرف صحیح و  
علمی آن و طبق متود های علمی به روز عوارض جانبی جبران ناپذیر و  
خطرناک آن را کاهش دهید و از مرگ و آسیب های شدید جسمانی که چه  
امروز و چه سالها بعد با مصرف این داروها عاید شما می شود بکاهیم .



## فهرست مطالب

- پیشگفتار.....
- بخش اول : هورمونها و اثرات آن بر بدن.....
- تعریف هورمون و دستگاه هورمونی.....
- غدد مترشعه داخلی.....
- غدد هومونی مغز.....
- غده تیروئید و فوق کلیوی.....
- غدد لوزالمعده و تخم دان ها و بیضه ها.....
- بخش دوم : دوپینگ چیست.....
- تعریف دوپینگ.....
- انواع دوپینگ و دوپینگ خونی.....
- دوپینگ با چایی و قهوه !.....
- دلایل منع دوپینگ.....
- رخدادهای مهم در تاریخ دوپینگ.....
- کاربرد غیر مجاز داروهای نیروزا در جوانان.....
- قوانین جاری برای مبارزه با دوپینگ.....
- بخش سوم : انواع داروهای نیروزا.....
- تقسیم بندی داروهای نیروزا.....
- استروئیدهای آنابولیک.....
- داروهای محرک سیستم اعصاب مرکزی.....

داروهای مدر.....

هورمون های پبیدی و گلیکوپروتئینی.....

داروهای مخدر و آرام بخش .....

داروهای آنابولیک.....

عوارض جانبی مصرف استروئیدهای آنابولیک.....

مکمل های استروئیدی (پروهورمون ها).....

آنچه باید بدانیم.....

بخش چهارم : شناخت کلی داروها.....

استروئیدها ( طبیعی و صناعی).....

تستوسترون و انواع استرهای آن.....

تستوسترون انانتینت.....

تستوسترون پروپیونات.....

تستوسترون سیپیونات.....

تستوسترون فنبل پروپیونات.....

تستوسترون ساسپنشن.....

تستوسترون های مخلوط ( میکس).....

سوستانون.....

اومنادرن.....

بررسی کلی تستوسترون و استر های آن و تستوسترون های مخلوط...

استروئیدهای سنتتیک.....

- ..... ناندربولون دکانات
- ..... دینابولون
- ..... اکسی متالون
- ..... دیانابول
- ..... متیل تستوسترون
- ..... آندریول
- ..... بولدنون
- ..... ترنابول
- ..... وینسترول
- ..... اکس آندربولون
- ..... پریموبولان
- ..... بررسی کلی استروئید های سنتتیک
- ..... دوره ردیابی استروئید های آنابولیک در خون
- ..... هورمون رشد
- ..... انسولین
- ..... هورمون های تیروئید
- ..... لو تیروکسین
- ..... بررسی کلی هورمون ها
- ..... آنتی استروژن ها
- ..... گونادوتروپین

- ..... کولومید
- ..... مسترلون
- ..... نولو ادکس
- ..... بررسی کلی آنتی استروژن ها
- ..... داروهای ضد التهاب
- ..... داروی ضد آکنه
- ..... داروی ضد ریزش مو
- ..... انواع داروهای دیورتیک
- ..... نقش آب و الکترولیتها در بدن
- ..... لاسیکس
- ..... آلداکتون
- ..... بررسی کلی داروهای دیورتیک
- ..... داروهای محرک سیستم اعصاب مرکزی
- ..... قرص های اکستازی
- ..... افدرین
- ..... کلن باترول
- ..... بررسی کلی داروهای محرک سیستم اعصاب مرکزی ( مقلد سمپاتیک )
- ..... حرف آخر
- ..... جدول نام های تجاری داروها
- ..... منابع

## پیش گفتار

به نام خداوند بخشاینده و مهربان

پس از مشاهده صحنه های تاسف برانگیز نظیر مرگ و آسیب های شدید کبدی و کلیوی و حتی سرطان های خطرناکی که گریبان گیر بسیاری از دوستان ورزشکار و بدن ساز شد تصمیم گرفتیم که مطالبی را که به مدت ۶ سال با مرارت و سرسختی در مورد داروهای دوپینگ و پرورش اندام جمع آوری کرده بودم تحریر و ویرایش کرده و در خدمت تمام ورزشکاران عزیز قرار دهم زیرا که همانا زکات هر علمی آموختن آن است .

با نگاهی دقیق و موشکافانه به محیط پیرامون و ورزش حرفه ای میتوان به جرات گفت که اکثر ورزشکاران جوان با پا گذاشتن به محیط های ورزشی از جمله باشگاه های بدن سازی توسط مربیان سود جو و یا دوستان خود به مصرف داروهای ممنوعه برای به دست آوردن هیکل های ورزشی و عضلانی تشویق می شوند و ما بجای دادن آگاهی به این عزیزان در مورد مضرات این قبیل دارو ها تنها به سرزنش و منع آنها بسنده میکنیم .

همانطور که میدانیم دوران جوانی مرحله قدرت و آسیب پذیری زیاد شناخته شده است به دلیل حساسیت سنی ویژه ، ایجاد مقاومت درونی در جوانان از طریق ارائه آموزشهای مفید در خصوص داروها و گفتن اطلاعات علمی و بروز پیرامون آنها و عوارض مخاطره آمیز آنها، بهتر از منع

مستقیم و اعمال مجازاتهای شدید است ، گرچه اتخاذ شیوه های قانونی نیز در جای خود در مورد افراد ضرورت دارد.

این کتاب به تشویق دوست گرانقدر جناب آقای دکتر بابک عبد الکریمی به رشته تحریر در آمد ایشان پس از مشاهده تحقیقات بنده در مورد داروهای دوپینگی که تنها برای دل خودم و آگاهی عمومی خود جمع آوری کرده بودم متعجب شده بودند بنده را به تحریر و چاپ کتاب فوق تشویق کردند و در ادامه با یاری و استطاعت از خدای متعال توانستم این مهم را به انجام برسانم .

در ابتدا باید توجه عزیزان ورزشکار را به این نکته جلب کنم که هدف من از چاپ کتاب فوق نه اهداف مادی بوده و نه تشویق ورزشکاران عزیز به استفاده از این دارو های مرگبار و خطرناک بلکه دادن آگاهی لازم در مورد داروهایی که به عنوان داروهای ممنوعه و دوپینگ محسوب می شوند و گوشزد ضررات و آسیب های برگشت پذیر و برگشت ناپذیر استفاده نا صحیح از آنها می باشد.

زیرا در سطح کنونی جامعه ما این اقلام توسط مربیان باشگاهها و یا فروشندگان دارو و مکمل های غذایی توزیع میگردد و جوانان ما تنها با توصیه دوستانشان و یا مربیان سود جو که حتی به دنبال یافتن علم جدید در عرصه دوپینگ نیستند با این داروها آشنا میشوند . و بسیاری از آنان این هرمون های خطرناک را که عوارض جانبی بسیاری در کوتاه مدت و بلند

مدت را نصیب آنان میکند را با نام داروهای چاقی ! داروهای تقویتی !  
و غیره مصرف می کنند .

هنگامی که مشکلات عدیده کبدی و کلیوی و جنسی برای آنان پیدا می شود  
با مراجعه به پزشک و در میان گذاشتن موضوع تازه می فهمند که داروی  
چاقی یا تقویت کننده آنها چیزی جز داروهای هورمونی خطرناکی نیست که  
سلامتی آنان را فدای ورزش و پرکردن جیب برخی مریبان و افراد سود  
جو کرده است .

مشاهده موارد فوق و درک خلعی که در زمینه آگاهی عمومی جوانان  
ورزشکار وجود داشت بنده را تشویق کرد تا به این مهم جامعه عمل  
پوشانده و دین خود را نسبت به جامعه ورزشی کشور که در خلا عدم  
وجود مراجع در مورد مطلب فوق بود را ادا کرده و کتابی را در مورد  
آگاهی دادن در مورد دوپینگ و داروهای نیروزا و متد های علمی به روز  
مصرف آنها برای کاهش عوارض مصرف را به رشته تحریر بیاورم .

امیدوارم که کاربنده مورد رضایت و توجه باری تعالی قرار گرفته و از  
پیشکسوتان و پژوهشگران و مریبان باتجربه و آگاه درخواست می کنم  
لغزش ها و خطا های سهوی نگارنده را بزرگوارانه از طریق پست  
الکترونیکی : [en\\_mf\\_bb@yahoo.com](mailto:en_mf_bb@yahoo.com) یاد آور شوند . تا در  
چاپ های بعدی مورد استفاده قرار گیرد .

در پایان لازم می‌دانم از همراهی، حمایت، تشویق‌ها و زحمات مادر و همسرمهربانم در طول کار صادقانه سیاست‌گذاری بنمایم.

با آرزوی توفیق و پیشرفت تمامی ورزشکاران این مرز و بوم.

کتاب دوپینگ یا سلامتی

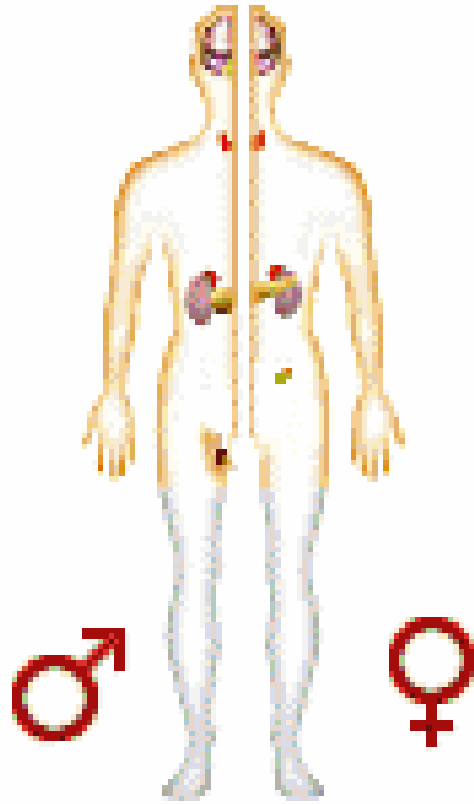
[www.dooping.blogfa.com](http://www.dooping.blogfa.com)

مهندس مهدی فلاح

اراک - شهریور ماه ۱۳۸۴

مؤلف: مهدی فلاح





فصل اول

هورمونها و اثرات آن بر بدن

## فصل اول : هورمون چیست

در ابتدای فصول کتاب تصمیم گرفتیم که فصلی را برای افزایش آگاهی عمومی ورزشکاران عزیز در مورد سیستم هورمونی بدن و انواع هورمون ها که موادی معجزه آسا ولی درعین حال زهرآگین بوده و اصلی ترین بخش سوء استفاده های ورزشی ( دوپینگ ) را شامل می شود، پردازم .

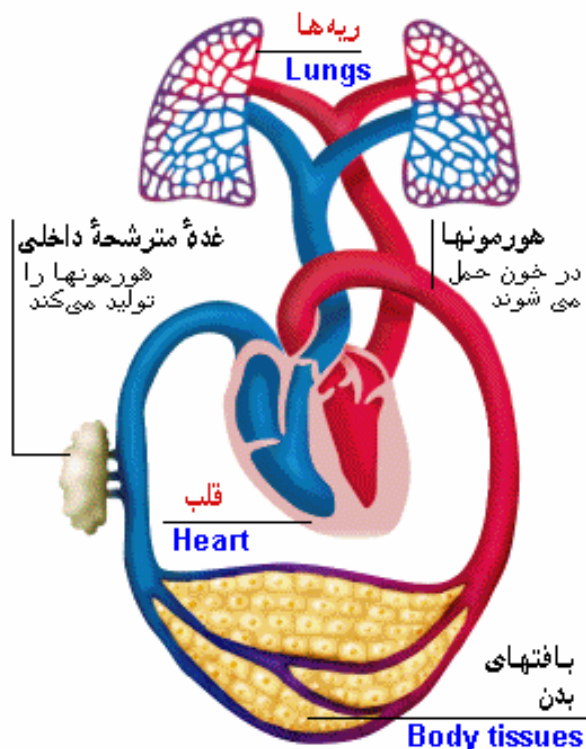
کتاب دوپینگ یا سلامتی

تعریف هورمون :

هورمون ماده ای است شیمیایی که از غدد درون تر اوایا غدد مترشعه داخلی به درون جریان خوت ترشح می شود . و بوسیله خون به اعضا یا بافتهای دیگر بدن حمل می شود و در آنجا کارش اصلاح ساختار یا عملکرد عضو یا بافتی از بدن می باشد.

مؤلف : مهدی فلاح

کورتیکواستروئیدها از قشر فوق کلیوی و هورمون رشد از غدد نخامی و آندروژن از بیضه ها مهم ترین هورمون های بدن را تشکیل می دهند .



دستگاه هورمونی چگونه کار میکند:

دستگاه هورمونی به تنظیم فعالیت‌های بدن کمک میکند. این دستگاه از تعدادی غده به نام غدد مترشعه داخلی تشکیل میشود که گروه‌هایی از پیام‌های شیمیایی را که هورمون نامیده میشود را تولید میکنند.

هورمونها به داخل جریان خون میریزند و به سراسر بدن حمل میشوند تا اینکه به اعضای مقصد در بدن برسند.

دستگاه‌های مرتبط با دستگاه هورمونی:

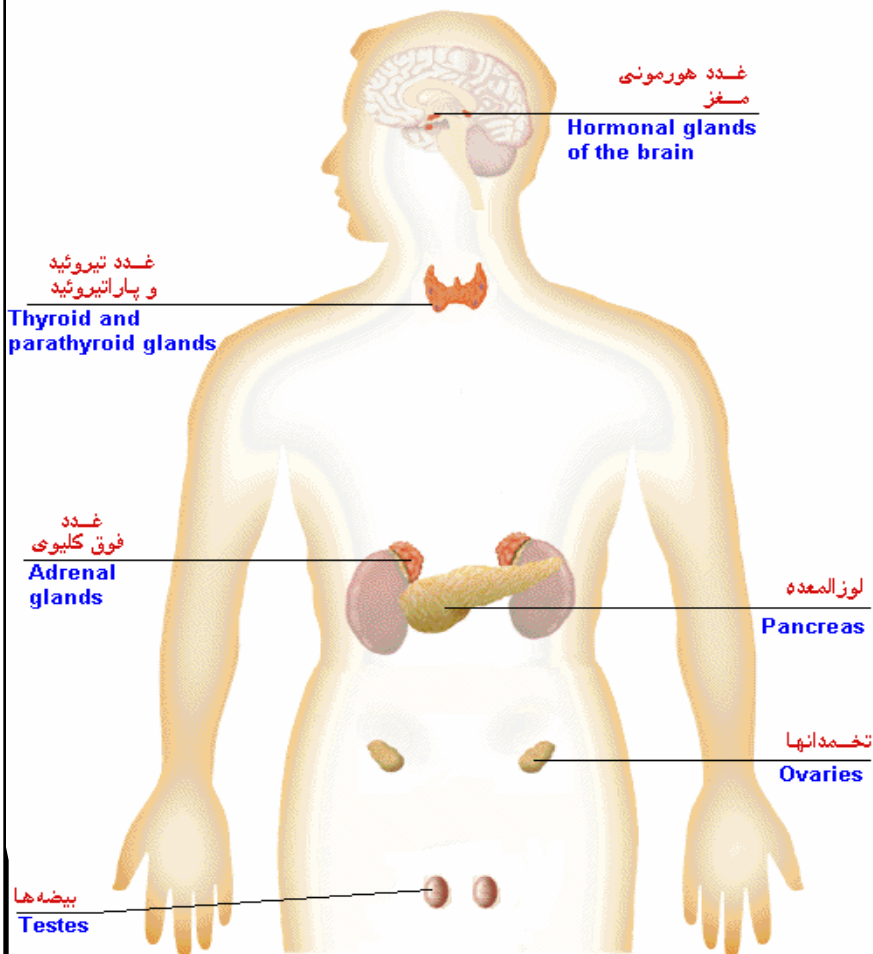
دستگاه گردش خون:

خون پیام‌های شیمیایی را که هورمون خوانده میشود و از غدد هورمونی آزاد میشود دریافت میکند هورمونها همراه با جریان خون به هر جای بدن که مورد نیاز باشد میروند.

دستگاه هورمونی: کتاب دوپینگ یا سلامتی  
 دستگاه هورمونی که مواد شیمیایی با هورمونها را آزاد میکند با دستگاه  
 گردش خون و تناسلی مرتبط است.

[www.doping.blogfa.com](http://www.doping.blogfa.com)  
 دستگاه تناسلی:

چرخه قاعدگی زنانه توسط هورمونهای آزاد شده از سوی مغز و اعضای  
 تناسلی تحریک میشود همچنین ویژگیهای جنسی مردانه نیز توسط  
 هورمونهای آزاد شده از سوی مغز و اعضای تناسلی تحریک میشود.



غده های مترشعه داخلی

عبارتند از :

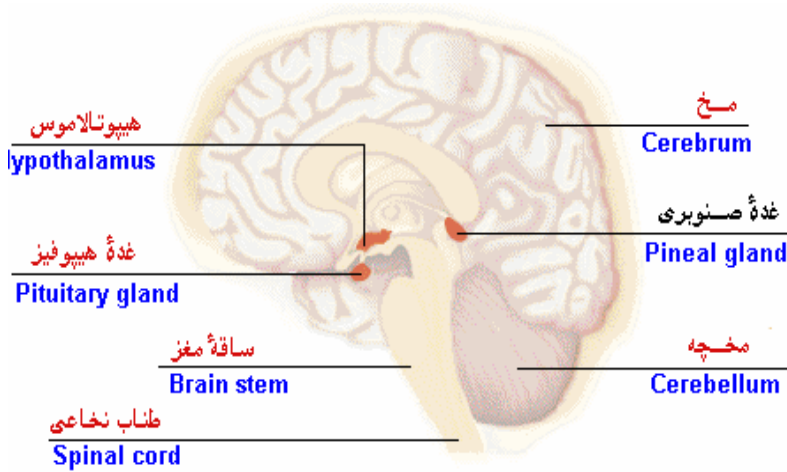
غده هیپوفیز، غده تیروئید

غده فوق کلیوی، لوزالمعده

تخمدانها (در زنان) و

بیضه ها (در مردان)

## غده هورمونی مغز:



در سمت پایین مغز دو غده هورمونی مهم قرار دارند:

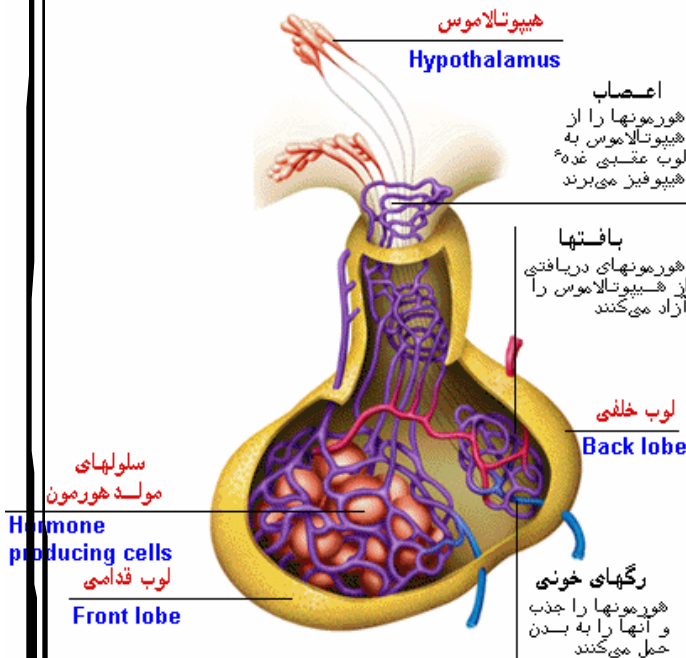
غده هیپوفیز و هیپوتالاموس این دو غده با مغز با یکدیگر و با بقیه دستگاه هورمونی تاثیرات متقابل دارند. یکی از وظایف حیاتی آن کنترل آزاد شدن هورمونها توسط غده دیگر است.

غده کوچک صنوبری نیز که هورمونهایی را به بدن ترشح میکند در مغز قرار دارد.

## غده هیپوفیز:

غده هیپوفیز مواد شیمیایی به نام هورمونها را تولید میکند که بر بافتها و اعضای سراسر بدن اثر میگذارند.

این غده هورمونهایی ترشح میکند که رشد بدن را کنترل میکنند هورمونهایی که بر ادرار اثر میگذارند



و هورمون‌هایی که تولید مثل را تنظیم میکنند.

غده هیپوفیز دوبرخس متمایز دارد:

لوب بزرگ جلویی که انواع مختلف هورمون‌ها را می‌سازد و آزاد میکند. و لوب عقبی که هورمون‌های ساخته شده در بخش دیگری از مغز به نام هیپوتالاموس را آزاد میکند.

کتاب دوپینگ یا سلامتی

هورمون های مترشعه از هیپوفیز ( غده نخامی ) :

هورمون رشد ( سوماتوتروپین ) :

Somatotrophin ( HGH)

این هورمون از غده هیپوفیز ساخته شده و در آن انبار میشود . که عهده دار رشد استخوانهای دراز اندام و ساخت پروتئین در بدن می باشد. تولید بیش از اندازه آن پیش از بلوغ به درشت نمایی یا اکرومکالی ( اندازه درشت در دست پا و صورت ) میگردد و نبودن کافی آن در کودکان سبب کوتولگی می شود. مؤلف : مهدی فلاح

گونادوتروپینها :

Gonadotrophin ( HCG)

این هورمون از غده هیپوفیز ساخته می شود و بر بیضه ها یا تخمدان ها تاثیر می گذارد و آنها را به تولید هورمون جنسی و تومه یا تخمک و در مردان تولید اسپرم را بر می انگیزد .

گنادونادوتروفین های اصلی عبارتند از :

هورمون محرک فولیکول : ( Fsh )

این هورمون در رسیدن فولیکول در تخمدان ها و تشکیل تومه در بیضه ها را تحریک میکند .

کتاب دوپینگ یا سلامتی

هورمون های زرده ساز : (LH)

تحریک برای تولید هورمون ها در بیضه ها و تخمدان ها را به عهده دارد.

www.doping.blogfa.com

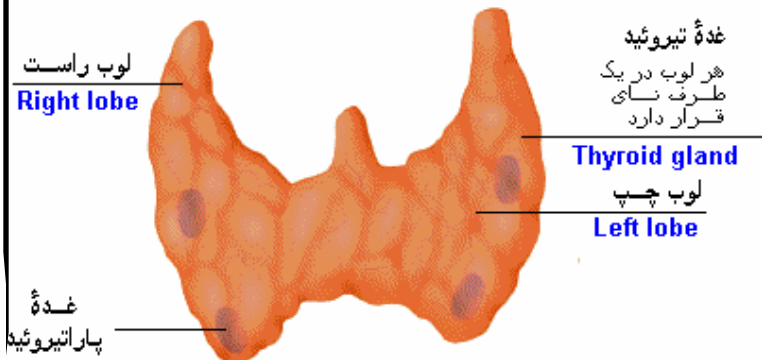
هورمون ضد پیش آبرایی ( وازوپرسین ) :

Anti Diuretic Hormone (ADH)

این هورمون از غده هیپوفیز ساخته شده و سبب افزایش جذب آب در کلیه می شود. بدین صورت از اتلاف مفرط آب حین فعالیت های شدید بدنی جلوگیری میگردد .

## غده تیروئید و پاراتیروئید:

غده تیروئید یکی از اعضای عمدتولید کننده هورمون است . این غده در گردن زیر حنجره واقع شده است و از دو لوب متصل به هم تشکیل میشود.



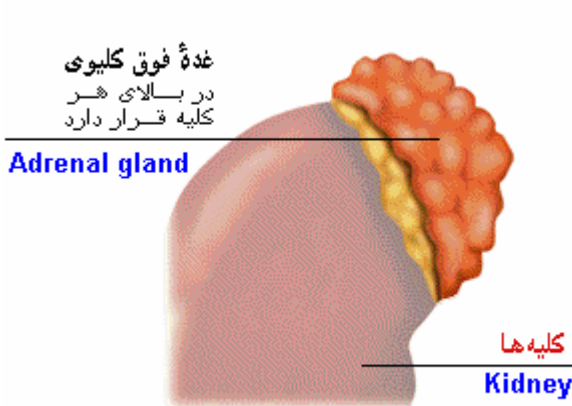
تیروئید دو هورمون مختلف را تولید میکند یکی از آنها فعالیت شیمیایی را در سلولهای بدن افزایش میدهد تا انرژی تولید شود ( تیروکسین یا یدوتیروئین ) و دیگری سطح کلسیم را در جریان خون افزایش میدهد.

غده پارا تیروئید نیز از چهار ساختار بیضی شکل کوچک در داخل غده تیروئید تشکیل می شود . این غده ها هورمونی را تولید میکنند که سطح کلسیم را در خون بالا میبرد.

هر گاه سطح کلسیم بدن افت کند این غده ها هورمونهایی را ترشح میکنند که موجب آزاد شدن یا ذخیره کلسیم بیشتر در نواحی مختلف بدن به منظور حفظ تعادل سلامت میشوند.



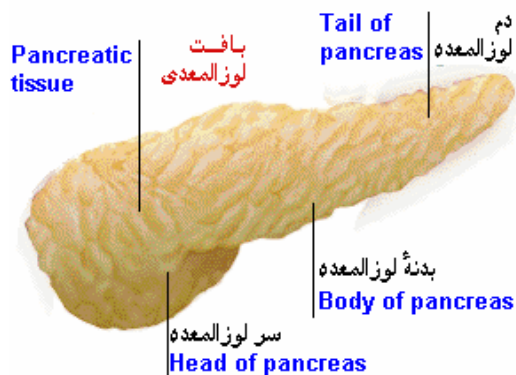
## غده فوق کلیوی :



غدد آدرنال اعضای هورمونی کوچکی هستند که در بالای کلیه ها قرار دارند.

بخش خارجی این غده سه هورمون تولید میکند:

یکی برای کنترل توازن مواد معدنی در خون و استروئیدها برای تنظیم سوخت و ساز (تغییرات شیمیایی بدن) و هورمونهای جنسی (در زنان تستوسترون و در مردان استروژن و پروژسترون) برای تولید مثل داخلی ترین بخش غده آبی نفرین یا آدرنالین را تولید میکند که هورمونی است که بدن را قادر میسازد در قبال استرس فوراً واکنش نشان دهد.



لوزالمعده : مؤلف : مهدی فلاح  
لوزالمعده در بالای شکم درست در پشت معده واقع شده است. این عضو علاوه بر تولید عصاره های که به هضم غذا کمک میکنند دو هورمون نیز به داخل خون می ریزد.