

میباشد که به طور جدا جدا نیز می توان برای افزایش قدرت و حجم از این استروئید استفاده کرد. موثر ترین دوز مصرفی دارو فوق بین ۲۰۰ تا ۶۰۰ میلی گرم در هفته می باشد.

یک نمونه دوره مصرف آن به شکل زیر است:

هفته	mg / week Cypionate
۱	200mg
۲	200mg
۳	300mg
۴	300mg
۵	300mg
۶	200mg
۷	200mg
۸	-

www.doping.blogfa.com

مؤلف: مهدی فلاح



تستوسترون فنیل پروپیونات

Testosterone phenylpropionate

TRADE NAME: Testolent

vials (100mg/1ml)

این استر که در انواع تستسترون های مخلوط (میکس) مثل سوستانون نیز موجود است. دارای خاصیت آنابولیک و استروژنی بالا می باشد .

از رو استفاده از داروهای آنتی استروژن حتما با آن توصیه می شود . در بین استر های تستوسترون تنها تست پروپیونات نیاز کمتری به استفاده از داروهای آنتی استروژن را دارد و در مابقی استر ها حتما استفاده از داروهای فوق به ورزشکاران توصیه میشود .

زیرا که همانا هدف اصلی از نوشتن کتابی که در دست دارید ذکر همین نکات اساسی در مورد داروهاست تا مضرات آن را بگایم و خدمتی هر چند اندک به جامعه ورزشی و ورزشکاران عزیز نمایم.

دوره اثر استر فوق از مابقی استر ها بیشتر بوده و حدود سه هفته می باشد . دارو از لحاظ ساختاری و عملکرد سیستمی شبیه قرص متیل تستوسترون می باشد فقط عوارض جانبی آن به نسبت کمتر است یعنی به نسبت کمتر

مصرف کننده دچار عوارضی همچون سمی شدن جگر و یا حبس آب و نمک در بدن می‌گردد .

این استرر بیشتر باعث افزایش حجم می‌گردد تا افزایش قدرت از این رو در دوره های پشته سازی و در بدن سازی بیشتر استفاده میشود . و در دوره های حجم و پشته سازی با دکا دیورابولین و بقیه استرر ها مثل انانتینت و پروپیونات استفاده میشود .
 موثرترین دوز مصرفی استرر فوق بین ۱۰۰ تا ۴۰۰ میلی گرم در هفته می باشد .

مؤلف : مهدی فلاح



تستوسترون ساسپنشن

Testosterone Suspension

TRADE NAME : Testosus

ساسپنشن قوی ترین و قدیمیترین نوع استرر های تستوسترون است که محلول در آب بوده و در بین ورزشکاران و ورزش های قدرتی طرفداران زیادی دارد

گزارش شده که قدرت تولید شده در بدن با مصرف این نوع استر از سایر استرها به مراتب بیشتر می باشد. این افزایش قدرت که به سرعت پس از مصرف ایجاد می گردد. ولی اثرات آنابولیک تنها تا ۲-۳ روز در جریان خون فعال می باشد ولی به سرعت استر فوق توسط کبد غیر فعال می گردد.

اکثر ورزشکاران به علت دوام اثر پایین دارو به صورت روزانه از آن استفاده می کنند و دوز موثر مصرف دارو بصورت روزانه بین ۵۰ تا ۱۰۰ میلی گرم در روز می باشد.

بسیار مشخص است که برای مصرف یک دوره از آن نیاز به تزریق های زیاد و متوالی هر روزه دارید. که برای تزریق نیاز به تزریق عمیق عضلانی مانند سایر انواع استرها ندارید و حتی با سرنگ انسولین هم می توان آن را تزریق کرد.

اگر چه قدرت و حجم حاصل از استر فوق بسیار بالاست ولی عوارض جانبی آن دروژنیک بالایی را نیز به همراه دارد و باعث افزایش سریع استروژن در سطح خون شده و آن نیز به نوبه خود باعث ایجاد خواص استروژنی بالا از جمله حبس آب و نمک و ژنیکوماستی می گردد.

از این رو مصرف دارو فوق بدون استفاده از آنتی استروژن ها شبیه نولوادکس و کلومیفن و غیره بسیار مضر و خطرناک است و عوارض جانبی آن به سرعت و بیشتر از سایر استرها نمایان می گردد.



فشار خون و عملکرد کلیه ها و کبد باید در طول دوره به دقت کنترل گردد و همیشه بخاطر داشته باشید که مصرف داروهای سریع اثر و قوی حتما با خاصیت آندروژنیک و استروژنی بالا نیز همراه است و حرفه ای هایی شبیه کولمن حداکثر هفته ای یک بار چکاب کامل شده و سطح هورمونهای کبد آنها مورد آزمایش قرار می گیرد. **پس همیشه مواظب بنند پروازی هایتان باشید!**

مؤلف: مهدی فلاح

و بخاطر داشته باشید با مصرف دارو های فوق حتما برای بازگرداندن سلامتی از دست رفته خود نیاز به آنتی استروژن ها و داروهای مدر و آنتی آکنه ها و داروهای ضد ریزش مو دارید .

موثر ترین دوز مصرفی آن بین ۵۰ تا ۱۰۰ میلی گرم در روز می باشد.



استروئیدهای مخلوط : (میکس)

این داروها که از ترکیب انواع استر های تستوسترون برای ایجاد خواص اثر بخشی بهتر و دوام اثر بالاتر تولید میشود . در هر آمپول با میلی گرمی مشخص شامل مقدار خاصی از هر نوع استر می باشد از مهمترین انواع آن می توان به سوستانون و اومنادرن را اشاره کرد .

در ادامه به دو نوع از انواع آنها که مهمترین و پر مصرف ترین آنها را تشکیل میدهند را معرفی می کنیم .



سوستانون

Sustanon 250
vials (250mg/1ml)

مؤلف : مهدی فلاح

این دارو مخلوطی از چهار نوع ترکیب تستوسترون می باشد که با هم واکنش و عملکرد بسیار مثبت و خوبی نشان می دهند . سوستانون در خون دوره فعالیت بالایی دارد و بسیار داروی پرطرفداری در بین بدنسازان می باشد .

سوستانون یک داروی بسیار موثر در افزایش قدرت و حجم می باشد. اثر بخشی سوستانون در ابتدا با دوز مصرفی ۲۵۰ تا ۵۰۰ میلی گرم هر ۱۰ روز یکبار حاصل می شود زیرا دوره اثربخشی سوستانون نسبت به سایر استرها نظیر استرهای انانتینت و سیپیونات که نیاز به تزریق هفتگی دارد بیشتر بوده و برای مبتدیان نیازی به مصرف هر هفته نمی باشد.

گزارش شده که تزریق سوستانون هر ۱۰ روز یک بار بهترین اثر بخشی را دارد همچنین عوارض جانبی استروئیدها در مخلوط (میکس) سوستانون کمتر بروز میکند از این رو یک ترکیب معجزه آسا با عوارض جانبی به مراتب کمتر می باشد .

همچنین گفته می شود مخلوط سوستانون کمتر به سلامت غدد داخلی آسیب میرساند و ترشح آنتی بادی های بدن که در مقابل مصرف داروهای خارجی در بدن ترشح میکند کمتری باشد .

بطوریکه در مورد سوستانون می توان گفت عوارض جانبی یا وجود ندارد و یا در حداقل مقدار وجود دارد (البته نه در دوز های بالا !) هر چند که خشونت که اصلی ترین عارضه رفتاری مصرف استروئیدهاست , در برخی از ورزشکاران مشاهده می گردد.

در دوره های حجم یا پشته سازی از مخلوط سوستانون با سایر داروهای آنابولیک خوراکی مثل : قرص وینسترول و اوکس آندرلون می باشد که باعث می شود هنوز هم عوارض استروژنی در حد پایینی باقی بماند .

هر آمپول سوستان و ۲۵۰ میلی گرم شامل ترکیبات (استر) های تستوسترون به شرح زیر می باشد :

<i>Testosterone propionate</i>	30 mg
<i>Testosterone phenylpropionate</i>	60 mg
<i>Testosterone isocaproate</i>	60 mg
<i>Testosterone decanoate</i>	100 mg

که در مورد ترکیب فوق گزارش شده که موثر ترین ترکیب استروئیدی از استرهای تستوسترون می باشد و پس از شروع دوره تا یک ماه از هر تزریق در بدن فعال بوده و حدوداً ۳ ساعت بعد از تزریق هر نوبت می توان اثر آن را حس کرد که این اثر سریع مربوط به استر پروپینات موجود در آن می باشد از این رو زمان تزریق حدود ساعت ۱۰ - ۱۲ صبح برای تمرین حدود ساعت ۱۶-۱۸ بعدظهر می باشد. و البته باید بدانید **به علت افزایش فشارخون پس از تزریق بهتر است بعد از ساعت ۱۹ به هیچ وجه تزریق نشود !**

چون شما در هنگام افزایش سیکل فشار خون و اثر بخشی دارو خواب هستید و امکان سکته قلبی با افزایش ناگهانی فشار خون در خواب چند برابر خواهد شد .

استرهای فنبل پروپینات و ایزوکاپریت در خون تا ۲ الی ۳ هفته باقی مانده و اثر آنابولیک درازمدت دارو را باعث می شوند و استر تستوسترون

دکانوات تا بیش از یک ماه فعال بوده بادوام ترین استر موجود در ترکیب فوق است .

تعداد زیادی از ورزشکاران به علت وجود چند نوع استر تستوسترون در سوستانون آن را دارویی آنابولیک بسیار خوب دانسته و طرفداران زیادی دارد ولی نباید از خاطر برد که هیچ داروی استروئیدی بدون عوارض آندروژنی وجود ندارد و این یک واقعیت است .

عوارض آندروژنیک نسبتا کم دارو فوق (البته نسبت به خاصیت آنابولیک) باعث میشود که عوارضی چون حبس آب و نمک (پفکی به نظر رسیدن بدن یا همان گوشتی شدن) و ژنیکوماستی (بزرگ شدن سینه ها در مردان) کمتر در بین مصرف کننده های سوستانون دیده شود از این رو نسبت به استر های مثل انانتینت و سیپیونات ترجیح داده میشود .

عوارض جانبی مصرف سوستانون که بیشتر آنها در مورد سایر استروئیدها نیز کم و بیش صدق می کند شامل : کاهش گلوبول سفید و ضعف ایمنی بدن که در اثر افزایش بیش از حد گلوبول قرمز تولیدی که به واسطه مصرف استروئید ها می باشد و همچنین حالت تهوع پس از تزریق , خشونت , افزایش فشار خون , بم شدن صدا , حبس آب و نمک و ژنیکوماستی و غیره می باشد.

نیرومند ترین و اثر بخش ترین دارو در دوران حجم مصرف سوستانون با اکسی متالوون , دیانابول می باشد که افزایش حجم و قدرت بسیار زیادی

دارد ولی خاصیت آندروژنی آن هم به مراتب بالا و مضر است . همچنین می توان برای تفکیک بیشتر و ضرر کمتر با وینسترول و یا پارابولان نیز مصرف گردد .

اثر بخش ترین دوز مصرفی سوستانون ۲۵۰ تا ۷۵۰ میلی گرم (۱ تا ۳ آمپول) در هفته می باشد که البته دوزهایی حدود ۳۰۰۰ میلی گرم در هفته (۱۲ آمپول) نیز وجود دارد که جز افزایش عوارض جانبی مرگبار و صدمات جسمی منجر به مرگ چیزی را به همراه ندارد !

یک نمونه از دوره مصرفی سوستانون در زیر آورده شده است :

هفته	Sustanon mg/week
1	500
2	500
3	500
4	750
5	750
6	750
7	500
8	500



اومنادرن

Omnadren 250
vials (250mg/1ml)

اومنادرن ۲۵۰ میلی گرم نیز مثل سوستانون یک داروی استروئیدی میکس از چهار نوع استر به شرح زیر است :

Testosterone propionate	30 mg
Testosterone phenylpropionate	60 mg
Testosterone isohexanoate	60 mg
Testosterone hexanoate	100 mg

همانطور که مشاهده می شود اومنادرن تنها در استر نوع سوم و چهارم متفاوت بوده و بجای و ایزوکاپریت از ایزوهگزانوات و بجای استر دکانوات از هگزانوات استفاده شده است.

از اینرو بسیار از نظر خواص با سوستانون قابل مقایسه است. اومنادرن شامل استرهای پروپیونات و فنیل پروپیونات میباشد که باعث ایجاد قدرت شبیه سوستانون می شود. و لی استرهای ایزوهگزانوات و هگزانوات باعث تفاوت های عمده با سوستانون گردیده است.

مؤلف : مهدی فلاح

زیرا گزارش شده است که مصرف کننده گان اومنادرن مقدار بیشتری احتباس آب و نمک در بدن خود تجربه میکنند و این خاصیت باعث رشد سریع و افزایش قدرت بیشتر نسبت به سوستانون می شود .

اگر چه بسیار عضلات شل و آبیکی به نظر می رسند ولیکن بر خلاف سوستانون اومنادرن به سرعت باعث افزایش استروژن و خواص استروژنی میگردد و از این رو بر خلاف سوستانون می بایست برای مصرف اومنادرن از آنتی استروژن ها بهره جست.

مؤلف : مهدی قلاح

موثر ترین دوز استفاده از اومنادرن بین ۲۵۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم در هفته می باشد که بهترین نتایج و کم ضرر ترین آن در همین محدوده مصرف می باشد . اومنادرین ۳ الی ۴ هفته در خون فعال می باشد و به علت خواصی که گفته شد یعنی احتباس آب و نمک در زیر پوست مصرف آن برای پرورش اندام کارها اصلا مناسب نمیباشد ولی به علت افزایش قدرت نسبی نسبت به سوستانون استفاده از اومنادرین تنها به موقع آماده سازی برای مسابقات محدود میگردد

پاورلیفتینگ کارها و وزنه بردارها و سایر ورزش های قدرتی از دوره های ترکیبی با اکسی متانون و یا دیانابول (اکسی و دیانابول با هم هرگز!) و در پرورش اندام با ناندرلون یا بولدنون با این دارو استفاده میکنند .

زمان جذب دارو به علت استر پروپیونات حدود سه ساعت بعد از تزریق می باشد پس تمام مواردی که راجع به سوستانون اعم از چگونگی تزریق و زمان آن در روز و سایر موارد گفته شد در مورد اومنادرن صادق است.

موثر ترین دوز مصرف اومنادرین بین ۲۵۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم در هفته (۱ تا ۴ آمپول) میباشد که می بایست حداقل هفته ای یکبار تزریق و حداکثر دو هفته ای یک بار انجام گیرد.

کتاب درپینگ یا سلامتی

www.dooping.blogfa.com

مؤلف : مهدی فلاح

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

جدول زیر که از معتبر ترین سایت‌های پزشکی و ورزشی تهیه گردیده است شما می توانید نکات قابل توجه ای را در مورد استروئید ها و استر های مختلف تستوسترون با هم و مقایسه آن برای انتخاب دارویی که برای مقصود مورد نظر خود می خواهید بیابید .

همچنین در مورد نکات اساسی هر کدام از جمله نسبت افزایش وزن و قدرت به کاهش وزن (که همانطور که مشاهده میشود در مورد استر های زیر این نسبت همیشه باعث افزایش وزن میباشد) و عوارض جانبی هر دارو نسبت به عوامل آنابولیک آن (همان افزایش توده عضلانی) سنجیده شده و همچنین دوام اثر دارو های مختلف مورد بررسی قرار میگیرد .

مثلا کم اثر ترین استر ساسپنشن با دوره اثر ۲ تا ۳ روز و تست های میکس با دوره اثر تا دو هفته بیشترین دوره فعالیت را دارند البته با عوارض جانبی به نسبت کمتر از خواص آنابولیک .

www.doping.blogfa.com

مؤلف : مهدی فلاح

نام استروئید	قدرت	افزایش وزن	کاهش وزن	عوارض جانبی	دوام اثر
Testosterona	***	***	*	**	*
Testosterone Enanthate	****	****	*	***	*
Testosterone Propionate	****	****	*	**	*
Testosterone Cypionate	****	****	*	***	*
Testosterone phenylpropionate	****	****	*	***	*
Testosterone Suspension	*****	*****	*	***	-
Sustanon 250	****	****	*	***	**
Omenadren 250	****	****	*	***	**

کتاب دوپینگ یا سلامتی

www.dooping.blogfa.com

مؤلف: مهدی فلاح

کتاب دوپینگ یا سلامتی

استروئیدهای سنتتیک :

در ادامه بحث و بعد از بررسی تستوسترون خالص و تمامی استروئیدهای آن که از قرار دادن یا جای گذاری شاخه شیمیایی خاص در فرمول تستوسترون خالص ایجاد میشود به انواع دیگر آنها که از پیچیدگی و دست کاری بیشتری در آزمایشگاه روی ساختار دارویی فوق حاصل میشوند که هم آن را به صورت خوراکی و هم به صورت تزریقی در می آورند می پردازیم .

در پزشکی نوع خوراکی مثل متیل تستوسترون در درمان های کوتاه مدت و از نوع تزریقی (روغنی) مثل ناندرلون دکانوات آن برای درمان های بلند مدت استفاده می شود

این استروئیدها که مشتقات آزمایشگاهی و سنتتیک می باشد از تستوسترون تهیه میگردند در این ترکیبات آزمایشگاهی سعی شده است تا دوام اثر دارو در خون را افزایش دهند و با از بین بردن بیشتر در خون و ایجاد موثرتر آن برای ساخته شدن پروتئین ها در بدن و نمو توده عضلانی بدن موثرتر واقع می گردند .





دکا دیورابولین - ناندرون دکانات

TRADE NAME : Deca-Durabolin

Substance : nandrolone decanoate

vials (25- 100mg/1ml & 200 mg /2ml)

دکادیورابولین یک استروئید روغنی تزریقی است و محبوب ترین و پر کاربرد ترین داروی استروئیدی در بین ورزشکاران می باشد . دکا دارای خاصیت آنابولیک بالا و خاصیت استروژنی بسیار کم می باشد و حجم بسیار خوبی پس از یک دوره عاید ورزشکار می شود .

همچنین بسیار کم دچار عوارض آندروژنی و سمی شدن کبد و همچنین به هم خوردن تعادل هورمونی بدن می شود. دکا حتی در دوزهای بالا نیز هرگز مثل تستوسترون با عوارض استروژنی بالا عمل نمی کند اگرچه سرعت و قدرت اثر دکا در مقابل تستوسترون کمتر می باشد .

دکا هم در دوره های حجم (پشته سازی) و هم در دور های خشک کردن مورد استفاده قرار میگیرد .دکا یک دارو خوب برای هر دوره ای می باشد و برای مبتدیان نیز توصیه آن بهتر از سایر داروها با عوارض جانبی بالا است.

Deca is good steroid for a first time steroid user

مبتدی ها فقط و فقط دکا ! نه اوکسی و نه دیانابول و نه هیچ استروئید

دیگر با عوارض جانبی بالا

حتی زنان ورزشکار هم می توانند از دکا با دوز حداکثر ۵۰ میلی گرم در هفته استفاده نمایند. در پزشکی برای کاهش ضعف های بدنی در دوران پیری و عدم توازن نیتروژن و کلسیم در بدن که در نتیجه درمان های طولانی با کورتیکواستروئیدها می باشد و همچنین در نارسایی اورمی که در اثر افزایش اوره در خون که ناشی از بین رفتن تعادل نیتروژن در خون است استفاده می گردد.

همچنین در ورزشکاران برای بهبود جراحات مفاصل و تا اندوم و همچنین جراحات سوختگی استفاده می گردد. گاهی در میان ورزشکاران دردهای در ناحیه شانه و آرنج و زانو طی مصرف دارو مشاهده میشود که ناشی از کم شدن کورتیزول در طی دوره می باشد.

دکا با مهار گونادوتروپین اثر مستقیم روی بیضه ها داشته و باعث تحلیل بیضه ها در دراز مدت میشود از این رو زدن اچ سی جی و سایر آنتی استروژنها برای کم کردن خواص استروژنی هرچند اندک دکا مفید است.

باید دانست دکا تا بعد از حدود ۱۸ ماه یعنی یک سال و نیم هنوز در داخل خون قابل تشخیص و ردیابی می باشد همچنین از سایر استروئیدها آسان تر در آزمایش دوپینگ آن مشخص میشود پس ریسک مثبت شدن آزمایش دوپینگ با مصرف دکا از سایر استروئیدها بیشتر است.

خود دکا نیز تا حدود دو هفته در خون بطور فعال موجود می باشد و معمولاً در ورزشکاران با دوز ۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی گرم در هفته مورد استفاده قرار میگیرد و **کمترین عارضه مصرف در دوز ۲۰۰ میلی گرم گزارش شده است.** بخاطر داشته باشید دکا را با تمام استروئیدها هم در دوره های حجم و هم تفکیک می توان استفاده کرد. همچنین مصرف حداقل دو لیوان شیر در روز و یا استفاده از قرص های کلسیم برای جلوگیری از پوکی استخوان در دوره بلند مدت دکا به علت به هم خوردن توازن کلسیم در خون حتما ضروری است.

دوره دکا با دیانابول مشهورترین دوره برای افزایش حجم عضلانی بوده (دوره افزایش حجم) و مصرف آن با سوستانون و اومنادرن باعث افزایش قدرت میگردد (دوره افزایش قدرت و حجم) و همچنین با وینسترول و اوکس آندرلون نیز میتواند در دوره های تفکیک (خشک کردن یا خط کردن) به کار گرفته شود .

حجم :

Deca (200- 400 mg / week) + dianabol (15- 40 mg / day)

قدرت :

Deca (400 mg / week) + dianabol (۲0 mg / day) + sustanon (500 mg /week)

خشک کردن :

Deca (200 mg / week) + Winstrol Depot (150 mg /week)

دکا آرام آرام طی سه روز از محل تزریق عضلانی عمیق جذب خون شده و تا حدود ۱۷ روز در خون فعال می ماند ولی ترکیبات دارو که غیر فعال شده است تا حدود یک سال و نیم در خون قابل مشاهده است . موثر ترین دوز مصرف دارو برای موثر ترین خواص آنابولیک بالا و آندروژنیک پایین برابر ۲ میلی گرم برابر هر پوند وزن بدن می باشد که داریم :

وزن ورزشکار بر حسب کیلو گرم تقسیم بر ۰,۴۵۴ ضرب در ۲ = ؟
 میلی گرم دکا مورد نیاز در هفته (البته مقدار فوق از ۵۰۰ میلی گرم تجاوز نکند!)

مثلا برای یک ورزشکار ۸۵ کیلویی داریم :

$$(85 / 0.454) * 2 = 374 \text{ mg / week}$$

یعنی برای ورزشکار فوق حداکثر دوز مصرفی در نقطه اوج مصرف حین

دوره نباید از ۳۷۴ میلی گرم تجاوز کند (۳ تا آمپول دکا ۱۰۰ میلی گرم و

۳ تا آمپول ناندرلون ۲۵ میلی گرم = ۳۷۵ میلی گرم)

www.doping.blogfa.com

یک نمونه دوره با دکا :

دوره افزایش حجم (برای مبتدی ها) :

DECA DURABOLIN 12 WEEKS CYCLE

هفته	DECA	DURABOLIN mg/week
1		100
2		100
3		200
4		200
5		200
6		300
7		300
8		300
9		200
10		200
11		100
12		100

دینابولون

Dynabolon



Generic Name: Nandrolone Undecanoate

vials (80.5mg/1ml)

دینابولون یک استروئید تزریقی است که در واقع یکی دیگر از مشتقات ناندرون به نام ناندرون آندکانوات می باشد دینابولون در واقع بسیار شبیه به ناندرون دکانوات (دکا دیاروبولین) می باشد .

ولی در واقع استروئیدی ضعیف تر و با قدرت اثر بخشی ملایم تر و در نتیجه خواص آندروژنیک بسیار کمتر نسبت به دکا می باشد .

دینابولون در شیشه های ۸۰,۵ میلیگرم موجود می باشد و حدود یک تا دو هفته در خون فعال می ماند ولی نسبت به دکا در تعداد بیشتری در هفته تزریق میگردد .

موثر ترین دوز مصرفی آن ۳۲۲ میلی گرم در هفته معادل ۳ آمپول در هفته می باشد . و حداقل دوز مصرفی آن دو آمپول به فاصله دو هفته می باشد .

خانم های ورزشکار به علت عوارض جانبی کم می توانند با دوز ۱ آمپول در هفته از این دارو استفاده نمایند البته تنها به مدت ۶ هفته و نه بیشتر .

تمام عوارض جانبی آندروژنیک این دارو بسیار شبیه دکا می باشد که در مورد دکا به تفصیل شرح داده شد . البته همانند دکا بروز عوارض فوق در میزان های مصرف کم و علمی دارو به کمترین مقدار تقلیل می یابد .

دینابولون در ایران بسیار کمیاب است ولی در واقع دارویی کم ضرر و مفید می باشد که تقاضایی برای مصرف آن وجود ندارند . چون همه علما و دانشمندان یک داروی خطرناک و با اثر قوی را که باعث رشد آنی میشود را برای پر کردن جیب خودشان به مبتدی ها توصیه میکنند و مبتدیان بیچاره هم غافل از همه چیز و عوارض جانبی خطرناکی که نصیب شان خواهد شد از تجربه و علم و دانش مربی شان برای هم میگویند!

www.dooping.blogfa.com

مؤلف : مهدی فلاح



اکسی متالون

TRADE NAME : Anadrol (Androlic)

Substance: oxymetholone

25-50 mg/tab

اکسی متالون یک استروئید خوراکی است اکسی با محبوس ساختن آب در بدن به سرعت باعث بزرگ تر به نظر رسیدن عضلات میشود و مصرف کننده در زمان کوتاه بسیارزود حجیم میشود در نتیجه اثربخشی اکسی بسیار سریع و بالاست و همچنین خواص استروژنی آن هم خیلی بالاست !

بدن ورزشکار اصطلاحا با مصرف اکسی پف کرده و عضلات حجیم ولی صاف و بدون تفکیک به نظر می رسند از این رو اکسی در عضله سازی از نظر کیفی داروی خوبی نمی باشد. ولی از لحاظ افزایش قدرت که در نتیجه افزایش آب و نمک (الکترولیت ها) در بدن مثل سدیم و کلر و پتاسیم و غیره می باشد منحصر به فرد است .

همچنین این افزایش الکترولیتها باعث می شود ورزشکاران در انجام تمرینات سخت کمتر دچار ضرب خوردگی و آسیب های بدنی بشود بدین جهت در ورزش های پاورلیفتینگ و وزنه برداری در اوزان سنگین وزن اکثرا از این دارو بهره می گیرند.

اکسی متالون با تاثیر واسط باعث افزایش گلبول های قرمز خون شده که در نتیجه میزان اکسیژن رسانی به عضلات را افزایش می دهد که این موضوع باعث افزایش کارایی و زمان انجام فعالیت ورزشی میگردد .

اکسی در واقع مثل پمپ آب عضلات را باد می کند و ورزشکاران که از آن بهره میبرند معمولا خوشحال اند که اینقدر سریع صاحب بدنی حجیم میگردند ولی به قیمت عوارض استروژنی خطرناک و بالا.

گزارش شده که عوارض استروژنی بالا اکسی در دراز مدت علاوه بر عوامل مخرب باعث عوارض رفتاری و روحی نظیر " ورزش زدگی " نیز میگردد. زیرا ورزشکار با مصرف اکسی از تعداد ست ها و روز های تمرین خسته نشده و گاهی بیش از ۶ روز مداوم به تمرینات میپردازد که در دراز مدت باعث ورزش زدگی میگردد .

اگر چه اکسی متالون یک داروی مناسب برای دوران آماده سازی برای مسابقات پرورش اندام نمی باشد ولیکن می تواند به استروئیدها دیگر در دوره های حجم برای رسیدن به حجم آرمانی و همچنین قدرت بیشتر کمک کند .

از این رو از ۶ تا ۷ هفته نسبت به نیاز میتوان از آن استفاده کرد (نه نصف اکسی متالون ۵۰ به مدت یک سال!) و سپس با آنتی استروژن های قوی و داروهای دیپورتیک مشکلات و ضررهای مصرف این سم قوی را کاهش داد .