

در مورد میزان مصرف اکسی عقاید متفاوتی وجود دارد ولی از نظر علمی بین ۰,۵ تا ۲,۵ میلی گرم به از هر پون وزن بدن می توان از این دارو استفاده کرد که مثلا برای یک ورزشکار ۸۵ کیلویی برابر ۹۳ تا ۴۶۸ میلی گرم در روز ( ۱,۵ تا ۹ قرص در روز ) **!!! ولی مصرف ۳ تا قرص در روز که معادل ۱۵۰ میلی گرم می باشد بیشتر از دوز مجاز است.**

اصولا برای حداکثر اثر بخشی و حداقل خطر از دوز مصرفی ۰,۵ تا ۰,۸ میلی گرم به از هر پوند وزن بدن استفاده میگردد که کم خطر ترین و موثر ترین دوز مصرفی اکسی نام گرفته است از این رو داریم :

وزن ورزشکار بر حسب کیلو گرم تقسیم بر ۰,۴۵۴ ضرب در ۰,۵ = ؟  
میلی گرم اکسی متالون مورد نیاز در روز ( توجه شود که مقدار فوق از ۱۵۰ میلی گرم تجاوز نکند )

مثلا برای یک ورزشکار ۸۵ کیلویی داریم :

$$93 \text{ mg / day} = 0.8 * (85 / 0.454)$$

یعنی برای ورزشکار فوق حداکثر دوز مصرفی در نقطه اوج مصرف نباید از ۱۰۰ میلی گرم در روز تجاوز کند (معادل حداکثر ۲ عدد قرص اکسی متالون ۵۰ میلی گرم )

توجه شود که اگر برای اولین بار است که از اکسی متالون استفاده میکنید توصیه میشود برای دوره اول در هر وزنی که هستید بیش از ۵۰ میلی گرم در روز ( ۱ قرص در روز ) استفاده نکنید .

بهرتر است اکسی متالون را با وعده های غذایی صبحانه و عصرانه استفاده کرد و از ساعت ۱۹ به بعد سعی کنید مصرف نکنید . ( علت آن بالا رفتن فشار خون پس از مصرف که در پیش اشاره شد )

ورزشکاران بالای ۱۰۰ کیلو گرم میتوانند دور مصرفی را تا سقف ۱۵۰ میلی گرم در روز تنها به مدت ۳ هفته افزایش بدهند. اکسی متالون نیز مثل سایر استروئیدهای خوراکی از شاخه داروهای آلفا الکیلست C17 که این ترکیب سبب جلوگیری از شکسته شدن دارو توسط کبد ( غیر فعال کردن دارو ) درخون میگردد و این ترکیب بخاطر زهراگین بودن آن طولانی کردن دوره آن به مدت بیش از ۶ تا ۸ هفته صدمات شدید کبدی را به ارمغان می آورد و باعث به هم خوردن و تعادل آنزیم های کبدی شده و همچنین با سمی کردن کبد باعث ایجاد برخی تومورهای خوش خیم و بدخیمی کبدیو یرقان( زردی ) میگردد.

**\* شما را به خدا قسم باور کنید \***

**ادامه دادن دوره به مدت بیش از ۶ تا ۸ هفته صدمات شدید کبدی و سرطان های کبدی را بدنبال دارد**

به علت عوارض آندروژنی بالا و زهرآگین در اکسی متاولون استفاده همزمان از آنتی استروژن برای کاهش عوارض فوق حتما توصیه می‌گردد . احتباس آب در بدن کمک کرده که باعث می شود عضلات سفت تر و عضلانی تر به نظر رسیده و در افزایش قدرت بدنی نقش مهمی را ایفا مینماید .

سردرد و سرگیجه و حالت تهوع از عوارض آنتی مصرف اکسی می باشد و سایر عوارض خطرناک آندروژنیک و آسیب های کبدی از آثار بلند مدت مصرف این ترکیب است .

اگر چه می توان با اکسی و دکا یا سوستانون و غیره در مدت ۵ تا ۷ هفته حدود ۹ تا ۱۱ کیلو وزن اضافه کرد که البته در بهترین شرایط تغذیه و تمرین و استراحت میتوان انتظار داشت که ۶ تا ۹ کیلو عضله سازی در بدن صورت گرفته است و مابقی آب اضافی در بدن که با قطع دارو کم کم دفع می شود .

ولی این را بخاطر داشته باشید استفاده از اکسی و دیانابول اگرچه معجزه آسا هستند ولی به شدت سلامتی شما را به خطر خواهد انداخت پس قبل از خرید اوکسی بروید سراغ آنتی استروژن ها و آنتی آکنه ها و دارو های ضد ریزش مو و کمی هم فکر کنید و در پایان بقیه ماجرا مربوط میشود به خودتان و تصمیمی که میگیرید .

## دیانابول - متان دیانون



Dianabol (Anabol)

Substance: Metandienone

5- 10-25 mg/tab

دیانابول یک استروئید خوراکی و تزریقی می باشد که با فرمول زیر اثرات بسیار قوی در متابولیسم و ساخته شدن پروتئین در بدن دارد .

Dianabol : (17-alpha-methyl-17beta-hydroxyl-androsta-1,4dien-3-on)

دیانابول نیز مثل بسیاری از استروئیدهای خوراکی مثل اکسی متالون از شاخه داروهای آلفا الکیلت C17 تشکیل شده است از این رو شباهت های بسیار زیادی با اکسی متالون دارد ولی خواص آنابولیک آن از اکسی بیشتر می باشد .

دیانابول با افزایش نیتروژن در خون و بالانس آن تولید و همچنین جذب پروتئین در عضلات را افزایش داده و سبب رشد توده عضلانی بدن میگردد از این رو دیانابول جزء استروئیدهای بسیار قوی با خاصیت آنابولیک بالا قرار میگیرد .

دیانابول خوراکی بیشتر در قرص های ۵ میلی گرم ( آنابول ) و نوع تزریقی آن نیز وجود دارد ( ریפורویت ) که کمتر نسبت به نوع خوراکی استفاده می شود با وجود اینکه ضررهای آن نسبت به نوع خوراکی کمتر است .

دیانابول را به علت سرعت بالا اثر بخشی " استروئید عضله ساز " گویند وزن ورزشکار ۱ تا ۲ کیلو در ابتدای یک دوره ۶ هفته ای بالا میرود و در پایان دوره حدود ۶ تا ۸ کیلو وزن اضافه کرد که البته ۴ تا ۵ کیلو عضله است که برای شما خواهد ماند و بقیه آب اضافی در بدن که با قطع دارو کم دفع می شود.

افزایش توده عضلانی که در نتیجه افزایش و همچنین ضخیم شدن بافت های عضلانی با جذب پروتئین بیشتر می باشد. از لحاظ عملکرد میزان جذب آب دیانابول نسبت به اکسی کمتر بوده و دارویی با اثر نیرو زایی کمتری نسبت به اکسی می باشد ولی این افزایش وزن کمتر از نظر کیفیت افزایش بسیار مناسب تر است زیرا حدود نیمی از افزایش وزن حاصل از مصرف اکسی متالون احتباس آب در بدن است که این نسبت در دیانابول بسیار کمتر است ولی مابقی عوارض استروژنی در هر دو وجود دارد البته در دیانابول کمی کمتر از اکسی متالون است .

دیابابول یک داروی مناسب برای دوران آماده سازی مسابقات می باشد . همانطور که در مورد اکسی نیز گفته شد **با مصرف همزمان نولوادکس ، کلومیفن و مسترلون** می توان این افزایش احتباس آب و نمک را در بدن به کسر بسیار کمی در آورد و در نتیجه مطلوب تری گرفت.

موثرترین دوز مصرف دیابابول در بین ورزشکاران ۱۵ تا ۴۰ میلی گرم در روز میباشد که حتما و حتما همانطور که در مورد اوکسی نیز گفته شد بخاطر سمی بودن ترکیبات از شاخه داروهای آلفا الکیلته ها دوره نباید از ۶ و حداکثر ۸ هفته ( ۶ هفته مناسب ترین زمان و کم خطر ترین است ) تجاوز کند .

در هنگام استفاده از دیابابول با دکا که از موثر ترین دوره ها برای افزایش وزن میباشد دوز دیابابول نمی بایست بیش از مقدار ۳۰ میلی گرم افزوده شود ولی میتوان مقدار دکا را بخاطر کمتر بودن عوارض جانبی آن زیاد کرد پس هرگز ریسک زیاد کردن دارو برای افزایش کارایی دوره برای شما را در مورد داروهایی مثل دیابابول و اکسی قرار ندهید .

میزان مصرف این دو دارو با هم تا سقف زیر مجاز می باشد :

**Dianabol 20-30 mg/day and Deca-Durabolin 200-400 mg/day**

در دوره استفاده از دیانابول هرگز مصرف انواع تستوسترون را مجاز نمی دانند اگرچه مصرف دیانابول با تستوسترون با افزایش حجم شگفت انگیزی همراه است مثلا با ترکیب سوستانون با دیانابول و دکا با هم حجم بسیار زیادی افزوده میگردد ولی عوارض آندروژنی به مراتب خیلی خیلی زیاد تر است .

*Sustanon یا Testosterone enanthate یا Testosterone cypionate at 250-mg/week  
+ Dianabol 20-30 mg/day*

برای به دست آوردن قدرت تنها بدون افزایش وزن و حجم معجزه آسا ترین ترکیب استفاده از دیانابول با اوکس آندرلون و یا وینسترول می باشد که در دوره های خشک کردن از این ترکیبات استفاده میگردد .

دوره فعالیت دارو در خون ۲،۲ تا ۴،۵ ساعت پس از مصرف می باشد که حدود ۱ تا ۲ ساعت پس از مصرف مقدار آن در خون به حداکثر رسیده و باعث افزایش فشار خون می گردد. پس ضروری است قرص ها را حداقل دو بار در روز مصرف کرد ( نه یکباره همه رو قورت بدهید! )

البته همانطور که پیش تر اشاره گردید ساعت مصرف از ساعت ۱۹ به بعد نباشد مثلا برای دوره ۳۰ میلی گرم در روز از سه وعده ۱۰ میلی گرم البته با احتساب ۳ الی ۴ ساعت فاصله می بایست دارو مصرف گردد.

کمترین دوز مصرف دیانابول که بروز عوارض جانبی در آن بسیار نادر است ۲۰ میلی گرم در روز می باشد که برای مبتدی ها البته نه برای دوره اول پیشنهاد میگردد. عوارض جانبی در دوز های بالاتر بیشتر بروز میکند ریزش مو سر و زدن جوش در صورت و سایر نواحی بدن و بزرگ شدن سینه ها و سمی شدن کبد و سایر عوارض آندروژنی بود که در پیش گفته شد .

حال برای باز گرداندن سلامتی از دست رفته خود مصرف آنتی استروژن ها و آنتی آکنه ها و داروهای ضد ریزش مورا جدی بگیرید تا عوارض دارو های استروئیدی مثل دیانابول که خواص استروژنی قوی دارد را بکاهید .

کتاب دوپینگ یا سلامتی

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

مؤلف : مهدی فلاح





## متیل تستوسترون

Methyltestosterone

متیل یک از قدیمیترین استروئیدهای خوراکی می باشد که به علت خاصیت استروژنی بالا و دوام اثر کم و خاصیت آنابولیک به نسبت کمتر امروزه از صحنه دوپینگ های ورزشکاران حرفه ای خارج شده است. ولی در ایران هنوز بسیاری از به قول خودشان حرفه ای ها از محاسن و فواید و قدرت خارق العاده این دارو صحبت میکنند ولی من در هیچ مقاله و سایت پزشکی ورزشی ندیدم که از این دارو در دوره ها استفاده نمایند .

علت هم کاملا مشخص است زیرا عوارض جانبی در متیل بالا تر از عوارض آنابولیک میباشد ولی در پزشکی در مصرف های کوتاه مدت هنوز هم مورد استفاده قرار میگیرد البته با وجود داروهای بهتری مثل دیانابول ، متیل تستوسترون همانطور که در بالا گفته شد دارویی کاملا آندروژنیک با خاصیت آنابولیک کم میباشد . البته پاورلیفتینگ کار ها و وزنه بردار ها بخاطر خاصیت های آندروژنیک آن که باعث خشونت و جدی شدن ورزشکار در تمرینات و مسابقات می شود از آن استفاده میکنند در این حالت معمولا یک قرص را حدود ۲ ساعت قبل از مسابقه مصرف کرده با جذب دارو فوق و وارد شدن دارو در خون میزان تکاپو و تهاجم ورزشکار در مسابقات بیشتر می گردد . البته خیلی کم ! تلقین خیلی نقش دارد که بنده به عینه مشاهده کردم .

مؤلف : مهدی فلاح

متیل به علت کاملاً آندروژنیک بودن و ساختار شیمیایی آن بسیار زهرآگین و سمی می باشد و با مصرف آن هرگز نمی توان ( حتی با آنتی استروژن ها ) از عوارض مثل ریزش مو و آکنه و ژنیکوماستی نجات پیدا کرد.

البته تعریف و تمجید هایی که در ایران از متیل میشود مربوط میشود به قدرت خارق العاده دارو فوق برای احتباس آب و نمک در بدن که باعث حجیم شدن بدن میشود که تماماً پس از قطع دارو تماماً از بین میرود و هیچ چیز جز عوارض آن به جا نمی ماند .

پس اصلاً مصرف این دارو برای ورزشکاران توصیه نمیشود و مطرح کردن آن در این کتاب دادن آگاهی بود تا گول تعریف و تمجید های بی پایه و اساس علمی که از این دارو می شود را نخورید و گمان نکنید که فوت کوزه گری بوده که ما نخواستیم مطرح کنیم .

مؤلف: مهدی فلاح

## آندریول



Andriol ( Restandol )

GenericName:Testosteron Undecanoate

40 mg capsules

آندریول یکی از داروهای استروئیدی خوراکی نسبتاً جدید می باشد که از سال ۱۹۸۰ به بعد تولید و توسط ورزشکاران رشته های مختلف استفاده گردید. فرمول آندارول بی همتاست زیرا جز خانواده آلفا الکیلت هانمی باشد و در برابر دارو های مثل متیل تستوسترون معجزه ای را هنگام ساخته شدن ایجاد کرد و مورد استقبال زیادی قرار گرفت .

آندارول در کپسول های قرمز ۶۰ تایی که هر کپسول آن شامل ۴۰ میلی گرم تستوسترون آندکانوات میباشد که پس از جذب در خون حدود ۶ تا ۷ ساعت در خون باقی می ماند از این رو نیاز است چند بار در روز (۳ تا ۶) بار در روز با رعایت فاصله زمانی حدود ۴ ساعت استفاده گردد.

آندارول استروئیدی خوراکی با کمترین عوارض جانبی می باشد و هم برای کبد سمی نمی باشد و هم اینکه با مصرف آن بر ترشح گونادوتروپین تاثیر

نمیگذارد. آنادریول در روده کوچک جذب شده و فشار زیادی را بر کبد  
حین مصرف وارد نمیکند.

تستوسترون آندکانوات در کبد بشکل زیر تبدیل میشود:

DHT (5-Alpha Dihydrotestosterone) ← Testosterone Undecanoate

دی اچ تی حدود ۱,۵ نیم ساعت مثل تستوسترون در خون فعال بوده و  
خواص آنابولیک خود را به بدن اعمال میکند از این رو عوارض  
استروژنی نیز در حد بسیار پایینی قرار گرفته بطوری که کمتر ۲ درصد  
از مصرف کنندگان آنادریول این عوارض را گزارش کرده اند.

آنادریول یک استر طبیعی است که از مواد مصنوعی ساخته میشود از این  
رو تاثیر مخربی روی آنزیم های کبدی نیز ندارد. همچنین به علت بی اثری  
روی هیپوتالاموس و هورمون گونادوتروپین باعث کاهش تولید اسپرم و  
تستوسترون طبیعی بدن نیز نمی گردد.

**عوارض جانبی آنادریول تنها در مصرف با دوز های بالا رخ خواهد داد**

آنادریول داروی بسیار مناسبی برای مبتدیان می باشد و همچنین دوام اثر  
خوبی دارد و معمولا با اکس آندرلون یا پریموبلان و یا دکا دیاروبولین که  
دارای عوارض جانبی کمی هستند مورد استفاده قرار میگیرد.

مصرف آنادرول به علت داشتن خواص آندروژنیک شبیه تستوسترون اصلا به خانم های ورزشکار توصیه نمیشود زیرا حتی با فعال بودن آن در مدت زمانی کم در خون ولی عوارض برگشت ناپذیری دارد .

موثر ترین دوز مصرفی ۳ تا ۶ قرص در روز می باشد (۱۲۰ تا ۲۴۰ میلی گرم در روز) می باشد .

یک نمونه دوره با آنادرول به شرح زیر می باشد ( دوره افزایش دهنده حجم ) :

DECA DURABOLIN & ANDRIOL CYCLE

هفته	DECA DURABOLIN mg/week	ANDRIOL capsules/day
1	200	-
2	300	-
3	300	4
4	400	4
5	400	6
6	300	6
7	300	6
8	200	6

## بولدنون



Boldabol (Equipoise)

Generic name: Boldenone Undecylenate

10ml bottle (200mg/ml)

بولدنون یک استروئید تزریقی می باشد که از لحاظ ساختار شیمیایی بسیار شبیه به دیانابول می باشد و تنها در یک آلفا الکیل با دیانابول متفاوت است ولی از لحاظ عملکرد در برابر دیانابول یک استروئید با قدرت اثر ملایم و خواص آندروژنیک نسبتا کم می باشد.

بولدنون یک استروئید پر طرفدار بین حرفه ای هاست که خواص آنابولیک بسیار خوب و عوارض استروژنی ملایم می باشد و در بدن باعث تولید توده عضلانی ( حجم ) و قدرت مناسب و پایدار می شود .

اگرچه بهترین اثر بخشی بولدنون در ترکیب با سایر استروئید ها حاصل می شود ولیکن به تنهایی نیز دارویی مناسب برای مبتدی ها و حرفه ای ها است ( مثل دکا ) .

بسیاری از ورزشکاران از بولدنون های حیوانی که برای حیوانات نظیر اسب و سگ و غیره ساخته می شود استفاده میکنند و چون این دارو ها برای دوپینگ حیوانات نظیر اسب های مسابقه و غیره استفاده میشود اکثرا در لابراتوار های غیر مجاز و در شرایطی که کاملا استریل نمی باشد تهیه می شوند. از این رو اگر چه داروهای حیوانی با اثر بخشی بیشتر تولید میگردد ولی عوارض جانبی بالاتر و همچنین انتقال بیماری هایی نظیر هپاتیت و ایدز و عفونت های خونی و غیره سلامت شما را تهدید می کند .

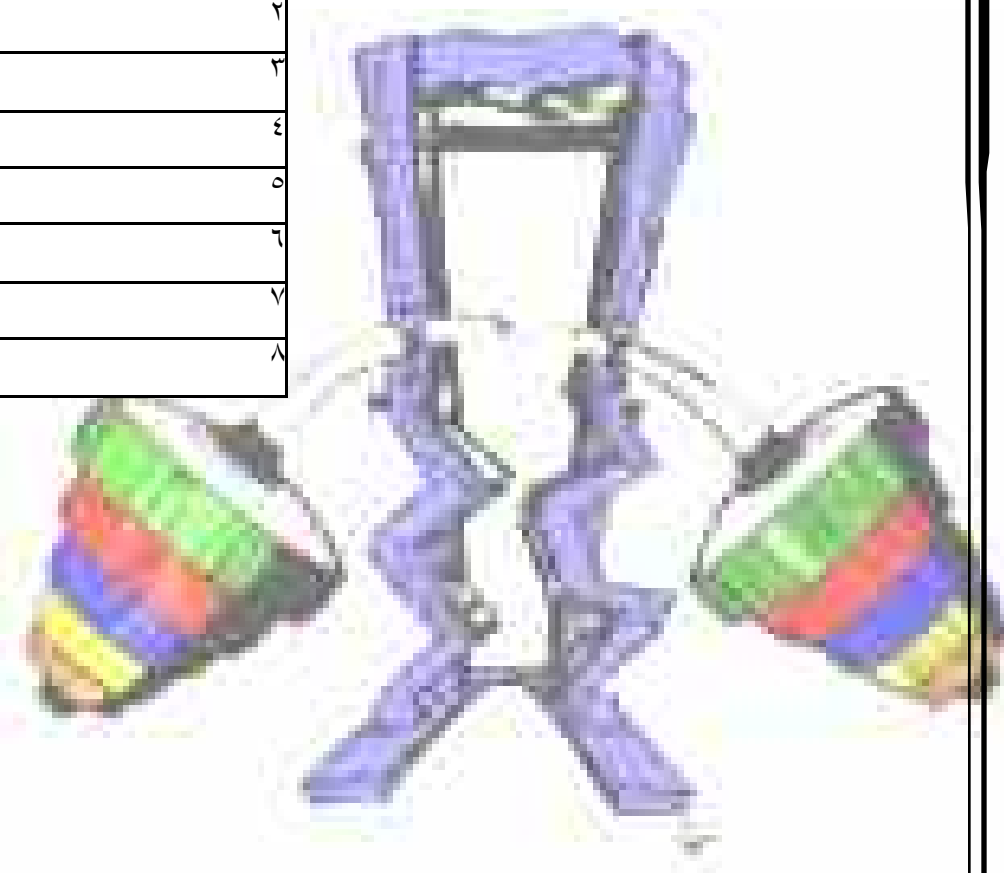
برای پشته سازی بهتر مصرف بولدنون با دیانابول یا اکسی متالون و یا تستوسترون دیپوت استفاده گردد که به نسبت مصرف آن معجزه آسا تر ولی با عوارض استروژنی بیشتری می باشد .  
www.doping.blogfa.com  
برای دوره آماده سازی برای مسابقات و خشک کردن که نیاز به بدن های بدون احتباس آب و نمک و حجیم و با قدرت بالا و عضلانی محکم می باشد مصرف بولدنون با پارابولان و یا وینسترون پیشنهاد می گردد.

مؤلف: مهدی فلاح  
موثر ترین دوز استفاده از بولدنون ۲۰۰ تا ۶۰۰ میلی گرم در هفته میباشد که در یک دوره ۶ هفتگی حدود ۷ تا ۹ کیلو وزن را می افزاید. بهتر است تزریق دارو هر دو روز یکبار انجام گیرد . به علت دیر جذب بودن بولدنون بهتر است مقدار زیادی از آن را در یک ناحیه از بدن تزریق نکرد بلکه بطور متناوب بین قسمت های مختلف قابل تزریق تقسیم بندی بگردد.

بولدنون در شیشه های ۱۰ میلی لیتری که حاوی ۲۰۰ میلی گرم بولدنون در ۱ میلی لیتر می باشد در بازار موجود می باشد پس شما نیاز به مصرف ۱ میلی لیتر و نهایتاً ۳ میلی لیتر آن در هفته دارید و نه بیشتر .

یک دوره شامل بولدنون بشرح زیر می باشد:

Boldabol mg/week	هفته
200	۱
200	۲
300	۳
300	۴
200	۵
200	۶
100	۷
100	۸







## ترنابول

Trenabol

Substance: trenbolone acetate

10ml bottle, 75mg/ml

ترنابول یک استروئید تزریقی با قدرت آنابولیک و اثر بخشی بالا و همچنین خواص استروژنی نسبتا بالا می باشد. این دارو که معمولا توسط حرفه‌ای ها ( سابقه استفاده حداقل ۲ سال از استروئید های مختلف ) استفاده می گردد.

ترنابول را به علت قدرت بالا و همچنین خواص آندروژنی بالا مثل تستوسترون خالص و متیل تستوسترون می باشد. دوره اثر و فعالیت دارو در خون بیش از ۲ روز نمی باشد. ترنابول در شیشه های ۱۰ میلی لیتری که هر ۱ میلی لیتر آن شامل ۷۵ میلی گرم ( ترنابول آکتیو ) می باشد تولید میگردد.

دوز مصرفی مجاز ترنابول ۳۰ میلی گرم در روز می باشد که در طول یک دوره ۶ هفته ای به علت قدرت اثر سریع دارو فوق حدود ۸ تا ۱۰ به وزن ورزشکار افزوده خواهد شد.

جز عوارض استروژنی بالا که با مصرف دارو در بدن مانند سایر استروئید های سریع اثر رخ می دهد و با مصرف داروهای کمکی قابل کاهش عوارض است شایعاتی که در مورد سمی کردن واز کار انداختن کلیه ها توسط ترنابول مطرح است پایه و اساس علمی ندارد و در هیچ مرجع علمی رسمی بنده ذکر این مورد را ندیدم حتی در مورد استفاده از دوزهای بالا نظیر ۵۰ تا ۱۰۰ میلی گرم در روز هم چنین عوارضی از سوی ورزشکاران گزارش نشده است .

مصرف ترنابول در دوره های مختلف با استروئیدهای ضعیفی مثل وینستروپول برای افزایش حجم تفکیکی و با دیانابول و تستوسترون البته با عوارض و سرعت اثر سریع تر برای نهایت ایجاد حجم و پشته سازی بصورت زیر است :

***Trenabol 30 mg every 1-2 days and Winstrol Depot 50 mg every 1-2 days***

در دوره بالا همانطور که مشاهده می شود میتوان هرروز ۳۰ میلی گرم یا دو روزی ۶۰ میلی گرم ترنابول تزریق گردد که دوز نرمال مصرف در هفته نباید از ۲۲۸ میلی گرم در هفته تجاوز کند که برابر حدود ۳۲,۵ میلی گرم در روز میباشد .

***Trenabol 30 mg every 1-2 days and Diana 30 mg/day***

البته استفاده از اکسی متالون و تستوسترون هم با ترنابول وجود دارد و بسیار معجزا آسا ولی در عین حال زهر آگین و با عوارض جانبی به نسبت بیشتری است .

همانطور که در پیش گفته شد مصرف داروهای مکمل دوره نظیر آنتی استروژن ها و آنتی آکنه ها و داروهای ضد ریزش مو و دیورتیک ها در مورد استروئیدهایی با عوارض آندروژنی بالا حتما ضروری است از این جهت در مورد ترنابول نیز همانطور که در مورد خواص آن گفته شد حتما لازم میباشد .

مؤلف : مهدی فلاح





## وینسترویل

Winstrol Depot

Substance: stanozolol

2-5 mg/tab

vials (50mg/1ml)

وینسترویل یک استروئید تزریقی و خوراکی می باشد که به صورت عمومی در اکثر دوره ها بخصوص دوره های خشک کردن بدن استفاده میشود. تجربه نشان داده است که نوع تزریقی آن که در شیشه های ۵۰ میلی گرم موجود است بسیار موثرتر از قرص های ۲ یا ۵ میلی گرمی وینسترویل می باشد .

وینسترویل نیز از خانواده آلفا الکیلست می باشد و به نسبت سایر استروئیدها داروی نسبتاً گرانی می باشد و در طبقه بندی داروهای استروئیدی دارویی بسیار کند اثر با عوارض جانبی نسبتاً کم و دوام اثر نسبتاً بالا می باشد .

بر خلاف سایر استروئیدها نسبت کاهش وزن طی مصرف نسبت به افزایش وزن و قدرت آن بیشتر است از این رو از وینسترویل برای مبتدی ها و دوره های خشک کردن حرفه ای و حتی در دوز های پایین بر خاتم های ورزشکار استفاده میگردد.

دوام اثر وینستروول در خون نسبتاً پایین بوده و تنها ۲ روز می باشد و تنها تا ۲ ماه پس از پایان مصرف می توان آن را در آزمایشات دوپینگ ردیابی کرد از این رو در دوره های آماده سازی پیش از مسابقات اکثراً مورد استفاده قرار می گیرد .

وینستروول توسط ورزشکاران دو میدانی مثلاً رکورد جادویی بن جانسون در المپیک سنول ، که دو ۱۰۰ متر را در زیر ۱۰ ثانیه پیمود مربوط به مصرف وینستروول بود !!! همچنین فوتبالیست ها و سایر ورزشکارانی که نیاز به افزایش نیرو و قدرت و بافت عضلانی برای بهبود کارایی بدن خود دارند ولی افزایش وزن برای آنها مشکل ساز است می باشد از این استروئید استفاده میکنند. از این رو داروی بسیار پر طرفداری بین ورزشکاران زن و مرد در رشته های گوناگون ورزشی می باشد .

موثر ترین دوز مصرفی آمپول وینستروول دیپوت ۵۰ میلی گرم در روز و حداقل ۲ روزی ۵۰ میلی گرم می باشد از این رو دوز مصرفی آن در دوره ها نهایتاً ۶ آمپول در هفته که معادل ۳۰۰ میلی گرم در هفته می باشد .

در استروئید خوراکی استرانازول که در بازار بصورت ستابون ۲ میلی گرم و وینستروول ۵ میلی گرم موجود میباشد موثرترین دوز مصرفی بین ۱۲ تا ۲۵ میلی گرم در روز می باشد.

**Winstrol + Testosterone (Enanthate , Propionate, Sustanon ,...)**

پشته سازی با قدرت

**Winstrol + primobolan depot**

خشک کردن و تفکیک با قدرت

اگر چه گفته شد عوارض استروژنی وینسترویل ناچیز می باشد ولی بخاطر داشته باشید در مدت دوره و میزان دوز های مصرفی افراط نکنید زیرا عوارض کبدی وینسترویل همچنان باقی است زیرا همانطور که گفته شد استانازول جزء خانواده آلفا الکیلته ها می باشد که در پیش اشاره شد ترکیبی بسیار زهر آگین برای کبد بوده و عوارض خطرناکی دارد .

انواع دوره های پیشنهادی وینسترویل :

Winstrol Depot ۵۰ mg : آمپول

هفته	Winstrol Mg / week
۱	۱۰۰
۲	۱۵۰
۳	۱۵۰
۴	۲۰۰
۵	۲۰۰
۶	۱۵۰
۷	۱۵۰
۸	۱۵۰

قرص : Winstrol 5 mg

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

هفته	Winstrol Mg / day
۱	۱۵
۲	۱۵
۳	۲۰
۴	۲۰
۵	۲۰
۶	۲۰

مؤلف : مهدی فلاح

## اکس آندرلون



Anavar

Substance: oxandrolone

10mg/tab

اکس آندرون یک استروئید خوراکی ضعیف با عوارض استروژنی بسیار ناچیز می باشد که وقتی در دوزهای کم استفاده گردد عوارض جانبی برای آن گزارش نشده است. اکس آندرلون از معدود استروئید هایی است که میتواند برای کودکان و خانم ها مورد استفاده قرارگیرد زیرا عوارض هورمون مردانه در بدن خانم ها ایجاد نمیکند و همچنین در کودکان نیز باعث توقف رشد استخوان ها و بسته شدن اپوفیز استخوانها نمیگردد.

زنان ورزشکار بخاطر عوارض ناچیز اکس آندرلون می توانند با دوز ۱۰ تا ۳۰ میلی گرم از این دارو را با خیال راحت استفاده کنند و نتایج شگفت انگیز آن که افزایش قدرت با مصرف می باشد تجربه کنند.

اکس آندرلون معمولا در بسته های ۹۰ تایی که هر قرص شامل ۱۰ میلی گرم اوکس آندرلون می باشد موجود می باشد. اکس آندرلون بیشتر مورد توجه پاورلیفتینگ و پرورش اندام کار ها و ورزشکاران دومیدانی و ورزشکاران که نیاز به افزایش قدرت و توده عضلانی بدون احتباس آب و



افزایش وزن دارند مورد استفاده قرار میگیرد از این رو ورزشکار در وزن ثابت افزایش قدرت می یابد .

از لحاظ عملکرد اوکس آندرلون بسیار شبیه وینسترول میباشد تنها تفاوت آن قدرت بیشتری تولیدی توسط اوکس آندرلون نسبت به وینسترول و دوام اثر بیشتر وینسترول در خون می باشد .

اوکس آندرلون بیشتر در دوره های خشک کردن و کات کردن بدن استفاده میگردد یعنی به عبارتی بدن ورزشکار با مصرف اوکس آندر لون عضلانی تر به نظر میرسد و عضلات نیز سفت تر و قدرتمندتر میگردند .  
دوره قدرتی و کات ست با اوکس آندرلون :

***Oxandrolone 20 - 30 mg / day and Winstrol 50 mg every two days,***

البته میتوان با مصرف همزمان آن با دیانابول و تستوسترون با افزایش وزن و قدرت توام با هم نتایج بهتری را حاصل کرد .  
دوره افزایش قدرت و حجم با اوکس آندرلون :

***Deca Durabolin 400mg/week , Testoviron Depot (e.g. Testoviron Ethanate 250) 500 mg /week,  
and Oxandrolone 25 mg /day***