

### Эврикома длиннолистная в бодибилдинге

Эврикома длиннолистная (*Eurycoma longifolia*)

Эврикома длиннолистная (англ. *Eurycoma longifolia* - эврикома лонгифолия) - кустарниковое растение, произрастающее в

Малайзии и других странах Азии. Корень эврикомы длиннолистной идет на изготовление биологически активных экстрактов,

которые применяют в медицине и спорте (бодибилдинге и пауэрлифтинге). Эврикома длиннолистная обладает широким спектром

положительных эффектов, ее используют для лечения малярии, язв желудка и двенадцатиперстной кишки, опухолей, как

противовоспалительное и антибактериальное средство, как жаропонижающее. Наибольшую популярность Эврикома длиннолистная

получила в спорте, где ее используют для повышения выработки тестостерона и набора мышечной массы, а также для усиления

либидо, как афродизиак. Экстракт корня *Eurycoma longifolia* имеет темный цвет с выраженным горьким вкусом. Эврикома

длиннолистная выпускается как пищевая добавка в виде порошка или капсул для приема внутрь.

Эврикома длиннолистная в спорте

Предполагаемый механизм действия (Low BS, Das PK, J Ethnopharmacol 2013;145(3):706-14.)

*Eurycoma longifolia* (малазийский жень-шень) - одно из немногих растений, применяемых в бодибилдинге в качестве

анаболического средства, которое имеет доказанную эффективность. Научные исследования проведенные на крысах

продемонстрировали, что экстракт корня эврикомы длиннолистной увеличивает уровень продукции эндогенного тестостерона, в

результате чего повышается половое влечение, увеличивается физическая выносливость, силовые показатели и мышечная масса. .

Эврикома длиннолистная не только повышает уровень тестостерона, но и подавляет его инактивацию в организме.

Предполагается, что это происходит за счет воздействия на метаболизм лютеинизирующего гормона. Следует заметить, что

вышеперечисленные данные нельзя со 100% уверенностью экстраполировать на человека, в виду физиологических различий между

людьми и крысами.

Еще одно исследование на людях продемонстрировало действие эврикомы на человека.

## Эврикома длиннолистная в бодибилдинге

Одна группа людей принимала по 100 мг

экстракта в сутки и выполняла силовые тренировки, другая группа (плацебо) выполняла такие же тренировки, однако не

принимала добавку. Через месяц оценка результатов показала, что группа, употреблявшая экстракт, увеличила силовые

показатели на 7% (плацебо группа на 3%), увеличение сухой мышечной массы составило 2 кг (в плацебо группе сухая мышечная

масса осталась неизменной), снижение жировой массы на 3% (в плацебо группе на 1%). Несмотря на положительные результаты

исследования, многие авторы сомневаются в достоверности данных по нескольким причинам. Во-первых, данное исследование было

проведено в Малазии - эта страна основной поставщик растения, иначе говоря, положительный результат несет в себе

коммерческую выгоду для государства. Во-вторых, научная работа была проведена с низким уровнем контроля. В-третьих, нет

других независимых исследований, которые могли бы подтвердить эти результаты.

Shawn M Talbott и соавторы опубликовали работу, в которой изучалось влияние экстракта корней на уровень стрессовых

гормонов и настроение у 63 людей (32 мужчины, 31 женщина), подверженных стрессам. Субъекты принимали стандартизированную

добавку водного экстракта карней эврикомы или плацебо на протяжении 4 недель. Значительные улучшения обнаружены по

нескольким показателям:

Напряжение (Tension) -11%

Злость (Anger) - 12%

Смущение (Confusion) - 15%

Кортизол -16%

Тестостерон +37%

Результаты показали, что ежедневный прием добавки положительно отражается на гормональном профиле и психологическом

состоянии. Обнаружен выраженный антистрессовый эффект при нарушениях в питании, недостатке сна и физических нагрузках.

Прочие эффекты

Атлеты, принимающие добавки на основе этого растения, отмечают также подъем тонуса, улучшение самочувствия, ускорение

Эврикома длиннолистная в бодибилдинге  
восстановления после тренировки, устранение проблем с суставами (в связи с  
повышением выработки синовиальной жидкости),

однако около 30% отзывов имеют отрицательный характер, в связи с отсутствием  
эффекта.

Являясь мощным антиоксидантом и иммуномодулятором, Эврикома длиннолистная  
снижает частоту простудных заболеваний и

защищает мышцы от разрушения. Некоторые атлеты отмечают снижение жировой массы  
после курса. Надо заметить, что добавки на

основе этого растения стали производиться относительно недавно, поэтому сведений  
об эффективности недостаточно, чтобы

сделать однозначный вывод.

Кому требуется Эврикома длиннолистная  
Экстракт корня эврикомы длиннолистной может применять как тяжелоатлетами, для  
увеличения мышечной массы и силовых

показателей, так и легкоатлетами для повышения выносливости и ускорения  
восстановления. Эврикома лонгифолия может

применять как афродизиак для усиления потенции.

Дозировка и режим приема

Рекомендуемая в спорте доза эврикомы составляет 1000 - 3000 мг в сутки. Для  
получения максимального эффекта, доза может

быть увеличена до 5000 мг в сутки. Кратность приема - 3 раза в сутки.

"Внимание" Покупая добавку, обращайте внимание на дозу, если она менее 500 мг,  
значит производитель идет на обман, так как

эффект будет незначительным.

Побочные эффекты и вред для здоровья

Эврикома длиннолистная не причиняет вред здоровью и практически не вызывает  
побочных эффектов. В редких случаях возможна

непереносимость добавки.