

Obsah

Slovo úvodem	18	Nebezpečí suterénní farmakologie	52
Předmluva	20	Alternativní metody aplikace steroidů	54
ÚVOD	22	Terminologie účinných látek	55
Falešné sliby	23	Fyziologické účinky	56
Bez předpisu.....	24	Vedlejší účinky	58
Proč kulturisté?	25	Fyziologické vedlejší účinky	
Historické kořeny	25	Rakovina	59
Kategorie ergogenních látek	27	Jaterní choroby	60
Evoluce suplementů	27	Vysoký krevní tlak	61
Revoluce ergogenních látek	28	Zvýšená hladina cholesterolu	61
Nebezpečné ale přínosné?	29	Akné	61
Otázka bezpečnosti	29	Léčba akné.....	62
Dlouhá ruka zákona	30	Gynekomastie	64
Ochrana zákazníka	30	Vliv na genitálie	66
Hlava 22	31	AIDS	68
Kombinování	31	Kosmetické vedlejší účinky	69
Placebo efekt	32	Změny kostí	70
Fungují?	33	Změny pojivových tkání	70
Na druhou stranu.....	34	Psychologické vedlejší účinky	
RDA – Doporučený denní příjem	35	Steroidové šilenství	71
Nikdo a nic není dokonalé	35	Vymyšlený vedlejší účinek?	71
Slovo na závěr	37	Reakce médií... ..	72
KNIHA PRVNÍ – Hormonální manipulace	40	Psychologické řeči	73
Hormonální kontrola	40	Agrese	73
Kontrola zpětného nasycení	41	Návyk na anabolika	74
Testosteron	42	Deprese.....	76
1. KAPITOLA – Anabolické steroidy	44	Sebevražda.....	77
Historie	44	Závěr	77
Debut ve sportu	45	Téma legality	78
Práce Dr. Johna Zieglera	46	Snadný cíl	79
Užití v kulturistice	46	Předvídatelný zvrát	80
První syntézy	47	Falešné steroidy	81
Biosyntéza	48	Vysazení steroidů	82
Proces syntézy testosteronu	48	1. fáze	83
Rozklad a asimilace	49	2. fáze	84
Mechanismus působení.....	49	3. fáze	84
Způsob podání	49	Trénink – zpět k základům	85
Riziko užívání injekčních steroidů	50	Terapeutické a kulturistické dávkování	86
Druhy injekčně aplikovaných látek	51	Steroidové cykly	86
Výroba vlastních injekčně aplikovatelných látek	51	Druhy cyklů	87
		Přímý cyklus	87
		Cliff-hanger cyklus	87
		Sestupný cyklus	88
		Pyramidový cyklus	88
		Necyklické užívání	88
		Obchodní a generické názvy	89

2. KAPITOLA – Estrogeny a anti-estrogeny	90	6. KAPITOLA – Diuretika	130
Estrogen	90	Ochrana vody a minerálů	
Jak působí	90	v lidském těle	131
Využití v kulturistice	91	Ochrana vody	131
Antikoncepční pilulky	91	Rovnováha minerálů	132
RU 486 – další důvod		Mineralokortikoidy	132
ke kontroverzi?	92	Mechanismus působení	133
Vedlejší účinky	92	Terapeutické využití	134
Anti-estrogeny	92	Využití v kulturistice	134
Bezpečná náhrada		Nebezpečí diuretik	
za anti-estrogenní látky?	95	a antidiuretických blokátorů	135
Bioflavonoidy	95	Nebezpečný koktejl	136
Využití pro člověka	95	Sedm rad pro užívání diuretik	138
3. KAPITOLA – Růstový hormon	98	7. KAPITOLA – Choriogonadotropin (HCG)	
Mechanismus působení	99	a příbuzné látky	140
Z čeho se získává	100	Jak působí	141
Využití v kulturistice		Využití v kulturistice	141
a dalších sportech	101	Je efektivní?	142
Jak je efektivní?	102	Vedlejší účinky	143
Tajemství v rámci „rodiny“	103	Hovězí somatotropin (BST) –	
Synergistický účinek		příprava na soutěž	144
s ostatními látkami	104	Potencionální využití	
Cena	105	v kulturistice	145
Nebezpečí černého trhu	105	Vedlejší účinky	145
Vedlejší účinky	106	Cyclofenil	146
Přírozený způsob,		KNIHA DRUHÁ –	
jak zvýšit hladinu GH	109	Thermogeneze – Beta agonisté	
Stimulace pomocí aminokyselin	109	– Odbourávače tuků	148
Intenzivní trénink	110	Co je termogeneze?	148
Hladina glukózy v krvi	112	8. KAPITOLA – Epinephrin	150
Hladina cholesterolu	112	Mechanismus působení	150
Spánek	112	Využití v kulturistice	152
Legální aspekty užívání HGH	113	Vedlejší účinky	152
Legální aspekty užívání HGH	113	Legální aspekty	153
4. KAPITOLA – Inzulín	114	9. KAPITOLA – Clenbuterol	154
Alfa buňky	114	Mechanismus působení	155
Inzulín	115	Využití v kulturistice	156
Zaujatý hormon	115	Jak je efektivní?	157
Když je všechno špatně	115	Vedlejší účinky	159
Využití v kulturistice	116	Otázka legality	160
Dávkování a efektivita	117	10. KAPITOLA – Ephedrin	162
Interakce s ostatními látkami	118	Jak působí	162
Formy inzulínu	118	Využití v kulturistice	163
Vedlejší účinky	119	Zdroje a suplementy	164
Budoucnost inzulínu	121	Vedlejší účinky	166
5. KAPITOLA – Thyroidní a minerály šetřící látky		Otázka legality	167
Thyroidní látky	122	Extáze pro teenagery!	167
Jak je vše kontrolováno	124	Zvláštní politika	167
Využití v kulturistice	125	Slovo na závěr	169
Vedlejší účinky	126		
Začarovaný kruh	127		
Látky šetřící minerály	129		

11. KAPITOLA –

Různé druhy odbourávačů tuku	170
Volba tuky odbourávajícího suplementu	170
Kyselina hydroxycitronová	171
Jak působí	171
Využití v kulturistice	172
Jak brát HCA	173
Vedlejší účinky	173
Inosin	174
Mechanismus působení	174
Využití v kulturistice	175
Dávkování	175
Kdy brát Inosin	176
Vedlejší účinky	176
Cholin	177
Mechanismus působení	177
Dávkování	178
Inositol	178
Karnitin	179
Mechanismus působení	179
Zdroje	179
Dexfenfluramin (Ponderal)	180
Mechanismus působení	180
Vedlejší účinky	181
Beta-3- andrenergerní agonisté – budoucnost odbourávání tuků?	182
O co jde	182
Výzkumy	183
Využití v kulturistice	183
Thiomukáza	184
Další techniky odbourávání tuků	
Chirurgie	184
Prefil (Hydrofilní granule)	185

KNIHA TŘETÍ – Stimulanty a léky proti bolesti ... 186

12. KAPITOLA – Stimulanty

Devět doporučení ohledně Užívání stimulantů	189
Kofein	190
Historie	190
Jednoduše stimuluje	192
Jak funguje	192
Využití ve sportu	192
Pozor na návyk!	194
Další způsoby aplikace kofeinu	
Tablety	194
Nealko nápoje	195
Čaj	195
Kolové ořechy	195
Guarana	196
Yerba Mate	196
Čokoláda	196
Vedlejší účinky	196
Otázka legality	197
Úvaha na závěr	198
Amfetaminy	198
Druhy amfetaminů a jim příbuzné látky	199

Dexedrin	199
Ritalin	199
Cylert	200
Nikotin	201
Alkohol	202

13. KAPITOLA – Léky proti bolesti

a sedativa	204
DLPA	205
Jak působí	205
Jaká dávka – jaký účinek	205
Aspirin	206
Vedlejší účinky	206
Dimethylsulfoxid (DMSO)	206
Mechanismus působení	207
Práce Dr. Stanleyho Jacoba	207
Nevyhovující zákony	208
Důvěra	208
Celá škála účinků	209
Využití v kulturistice	210
Potencionální vedlejší účinky	210
Dávkování a zdroje	211
Je DMSO zázračnou látkou budoucností?	213
Nubain	213
Využití v kulturistice	213
Vedlejší účinky	214
Sedativa	215
Melatonin	215
Jak působí	215
Je dostupný?	215
Využití v kulturistice	216
Interakce s ostatními látkami	217
Benzodiazepiny	217
Prozac (fluoxetine)	219

KNIHA ČTVRTÁ – Ergogenní látky..... 222

14. KAPITOLA –

Proteiny a aminokyseliny	224
Proteiny	224
Aminokyseliny	225
22 stavebních bloků života	226
Nejlepší zdroje	226
Načasování a poměr jednotlivých látek	227
Proteiny a aminokyseliny – potřebují jich kulturisté více?	228
Diskuze pokračuje	229
Rovnováha dusíku	230
Spojené státy a světový standard	231
Současné výzkumy	232
Rozdíly v závislosti na pohlaví?	232
Ano – kulturisté jich potřebují více!	232
Biologická hodnota – BV a stupeň hydrolýzy (DH)	233
Proteinové a aminokyselinové suplementy	234
Proteinové prášky	235

Syrovátkový protein	235	Žraločí chrupavka	277
Výhody	235	Závěr	278
Je nejlepší?	236		
Gainerové prášky	236		
Kozí mléko – jako náhrada?	237		
Výhody a nevýhody proteinových prášků	238	17. KAPITOLA – Karbohydráty – nejvíce diskutované výživné látky	280
Tablety a kapsle	238	Glykogeneze versus glykogenolýza	282
Proteinový nápoj	239	Jak jsou v těle využity	282
Vedlejší účinky	239	Spočívá rozdíl ve zdroji?	283
Aminokyselinové suplementy	240	Nenechme se zmást	286
Rady pro uživatele	240	Využití v kulturistice a dalších sportech ..	286
Aminokyseliny –		Zásobení energií	287
Uvolňují růstový hormon?	241	Potréninkové doplnění	288
Gamma amino butyrová kyselina (GABA) ..	243	Nejvhodnější způsob doplňování karbohydrátů	289
Jak je efektivní?	243	Denní doporučený příjem karbohydrátů ..	290
Dávkování	244	Načasování a konzumace a další praktické rady	291
Aminokyseliny jako látky podporující vylučování růstového hormonu?	244	Omezení a zvýšení příjmu karbohydrátů	292
Tryptofan –		Nejlepší zdroje	293
přírodní lék proti nespavosti	245	Odrazový efekt	293
Jak působí	246	Opakování matka moudrosti	294
Mechanismus působení	246	Je pro mne vhodné?	296
Kdy ho brát?	246	Karbohydrátové suplementy	296
Dávkování	247	Prášek	297
Vedlejší účinky	247	Nápoje	298
Poškozená pověst tryptofanu! ..	248	Sportovní tyčinky	299
Tyrosine – lék proti depresi?	249	Vedlejší účinky	299
L-glutamin	250		
Další aminokyseliny a jejich účinky ..	251	18. KAPITOLA – Desikovaná játra	300
Závěr kapitoly o příjmu individuálních aminokyselin	253	Co obsahují	301
Aminokyseliny		Nedostatek železa má celou řadu důvodů ..	301
s rozvětveným řetězcem	253	Využití v kulturistice	302
Mechanismus působení	254	Jak je brát	302
Dávkování BCAA	255	Slovo závěrem	303
Vedlejší účinky	256		
Závěrečné zamyšlení	256		
Tekutiny	257		
		19. KAPITOLA –	
15. KAPITOLA – Vitaminy	260	Neurotransmitery a hormonální kontrola apetitu	
Vitaminy rozpustné v tucích	261	Role neurotransmiterů v odbourávání tuků	304
Vitaminy rozpustné ve vodě	262	Krátký úvod do biologie neurotransmiterů	304
Příjem vitaminů a cvičení	262	Látky, které ovlivňují noradrenergický systém	305
Nové poznatky	263	Látky, které ovlivňují dopaminergický systém	305
Určení množství vitaminů	268	Látky, které ovlivňují serotonergický systém	305
Vitaminové suplementy	268	Látky, které ovlivňují gabanergický systém	306
		Látky, které ovlivňují purinergický systém	306
16. KAPITOLA – Minerály a stopové prvky	270	Hormonální kontrola apetitu	306
Co jsou zač	271	Endorphiny a jejich antagonisté	307
Jak působí	271	Metaboliční činitelé kontrolující hmotnost	307
Nedostatek a zdroje	274		
Význam pro sportovce	275		
Využití v závodní kulturistice	276		
Minerálové cheláty	276		
Suplementy s obsahem minerálů a stopových prvků	277		

KNIHA PÁTÁ – Zdroje energie	308
20. KAPITOLA – Kreatin	310
Historické perspektivy	310
Co je kreatin?	311
Celková hladina kreatinu	311
Mechanismus působení	312
Vztah mezi kreatinem a vysokointenzivním cvičením	312
Resyntéza	312
Přínos pro kulturisty	312
Výzkumy	313
Jsou důkazy přesvědčivé?	315
Interakce s inzulinem	316
Jak užívat kreatinové suplementy	316
Další zdroje	317
Zátěžová fáze	317
Vedlejší účinky	319
21. KAPITOLA – Oleje	320
Proč jsou důležité?	320
Druhy tuků a olejů	321
Triglyceridy se středně dlouhým a dlouhým řetězcem	322
Oleje – kdysi byly dobré	322
Cis a trans - svět rozdílů	322
Praktické rady	323
Triglyceridy se středně dlouhým řetězcem (MCT)	323
Jak funguje	325
Jiná perspektiva	325
Dávkování	326
Vedlejší účinky	326
Pupalkový olej	327
Jak působí?	327
Prostaglandiny	328
Artritida	328
Vliv na odbourávání tuků	328
Zlepšení krevního oběhu	329
Význam pro uživatele steroidů	329
Další využití	330
Suplementace pupalkovým olejem	330
Vedlejší účinky	330
Olej z grapevých semen	331
CLA – Budoucnost supplementových olejů?	331
Využití v kulturistice	331
Dávkování	332
Perfektní suplement?	332
22. KAPITOLA – Rychlé energetické zdroje	334
Laktát	334
Odkud pochází?	335
Potencionální účinky laktátu	337
Laktát jako suplement?	338
Využití v kulturistice	338
Sukcinát	338

Koenzym CoQ –	
Energie pro stárnoucí kulturisty ..	339
Jak působí	340
Využití v kulturistice	341
Suplementce CoQ10	342
Dimethylglycin (DMG)	342
Energetické tyčinky	343
Výběr je velmi široký	343
Co obsahují	344
Další ingredience	345
Jak vybrat a užívat energetické tyčinky	345
Potřebují je kulturisté?	347
Cena	347
Vedlejší účinky	347

KNIHA ŠESTÁ – Ergogenní procedury

a techniky	348
23. KAPITOLA – Chirurgie	350
Implantáty	351
Lýtkové implantáty	352
Chirurgické provedení	353
Regenerace	353
Využití v kulturistice	353
Hrudní implantáty	355
Chirurgické provedení	355
Prsní implantáty	356
Dlouhá historie	356
Historie prsních implantátů	356
Bezpečnější alternativa	357
Jak se provádí	358
Využití v kulturistice	359
Závěr	360
Další chirurgické techniky	360
Face lift – rhytidektomie	360
Operace nosu – rhinoplastie	361
Péče o vlasy	361
Minoxidil	362
Vedlejší účinky	363
Vlasové transplantáty	364
Vlasové retardanty a závodní kulturisté	364
Liposukce	366
Chirurgické provedení	366
Ironický zvrát	367
Synthol	367
Jak daleko můžete zajít?	367
Morální hlediska plastické chirurgie	368
Druhá strana mince	369
24. KAPITOLA –	
Blokující činitelé a metody	370
Blokující činitelé	371
Jak jsou účinné?	371
Vedlejší účinky	372
To nejlepší už mají za sebou	372

Diuretika	372	Bor	418
Epitestosteron	373	Jak působí	418
Maskující metody	373	Vanadyl sulfát	419
Substituce	374	Mechanismus působení	419
Katetrizace	375	Dávkování	420
		Vedlejší účinky	420
25. KAPITOLA –		Gamma Hydroxybutyrát (GHB)	420
Elektrostimulace – drátem k úspěchu	376	Mechanismus působení	421
Elektrická stimulace svalu –		Zřejmě účinný, ale.....	421
šokem k novému růstu	376	Vedlejší účinky.....	422
Jak funguje.....	377	Výtažky žláz	422
Využití v kulturistice.....	378	O co jde a jak působí	422
Dávkování a načasování	378	Nejsou efektivní?	423
Nástup versus konstrukce		Mají jiné využití?	424
vlastního přístroje	379	Potencionální nebezpečí.....	425
Otázka bezpečnosti	380	Hydroxy Methylbutyrát (HMB)	426
Transkutánní elektrická nervová		Je efektivní?	426
stimulace (TENS).....	381	Mechanismus působení	426
Jak funguje.....	381	Dávkování	427
Jak se provádí	381	Dehydroepiandrosteron (DHEA)	428
Omezující faktory	382	Androstenedion	434
		Tribulus Terrestris	434
KNiha SEDMÁ – Přirozená ergogeneze	384	Nárůst testosteronových receptorů	
26. KAPITOLA – Léčivé rostliny	386	díky dietě?	435
Využití v kulturistice	387		
Co jsou léčivé rostliny	387	28. KAPITOLA –	
Nedostatečná kontrola kvality	388	Sovětské suplementy.....	438
Nákup léčivých rostlin	390	O co se jedná	438
Kategorie léčivých rostlin	391	Jak se užívají	439
		Kategorie sovětských suplementů	
27. KAPITOLA – Přírodní anabolika, antikatabolika		Adaptogeny	439
a látky podporující činnost hormonů	402	Antioxidanty	440
Gamma Oryzanol	402	Anabolické látky	440
Starý známý argument.....	403	Látky dodávající energii.....	440
Zdroje a dávkování.....	403	Pufry	441
Yohimbine	403	Specifické sovětské suplementy	442
Smilax	405	Retibol –	
Jak je efektivní?.....	406	přírodní náhrada steroidů	
Chrom	407	Rostlinné steroly	
Mechanismus působení	408	a cesta k retibolu	442
Proč brát suplementy		Odkud pochází?	443
s obsahem chromu?.....	408	Užití ve sportu	443
Evoluce suplementů		Jak brát Retibol.....	445
s obsahem chromu.....	409	Vedlejší účinky.....	445
Chromium picolinate	410	Eleuthrococcus –	
Chromium polynicotinate	410	regenerace na bázi rostlin	445
Dávkování	411	Mnoho způsobů použití	446
Vedlejší účinky.....	411	Využití v kulturistice.....	446
Dibenzozid	413	Jak a kdy ho brát.....	447
Prvotní výzkumy	414	Kde ho získat	447
Mechanismus působení	414	Schizandra chinensin.....	448
Výhody suplementů		Pantocrine	449
s obsahem vitamínu B12.....	415	Rangicrin.....	449
Je efektivní?	416	Mechanismus působení	449
Jak dicobenzid používat	417	Látky působící	
Vedlejší účinky.....	418	proti negativním	
		účinkům steroidů?	450
		Dávkování	450

Alces-V	451	Výzkumy	491
Co obsahuje?	451	Jak se užívá	491
Mechanismus působení	451	Jak získat MET-Rx	492
Dávkování Alcesu-V	451	Jedná se o náhradu steroidů?	492
Saparyl	452	Pozor na imitace	493
Mumio	452	Definition	493
Adaptozol	454	Porovnání výživných látek	
Tonedrin	454	podle kategorií	494
Sovětské tajemství – závěr	454	Proteiny	494
29. KAPITOLA – Peptidové růstové faktory –		Karbohydráty	494
hudba budoucnosti	458	Tuky	494
Inzulínový růstový faktor-1 (IGF-1)	459	Vitaminy	495
Odkud pochází		Minerály	495
a jak je kontrolován	460	Rostlinné složky	496
Mechanismus působení		Sladidla, enzymy a cena	496
a směsi účinků?	461	Který je lepší?	496
Jak je efektivní?	462	Produkty firmy EAS	497
Terapeutické využití	463	Phosphagain	497
Využití v kulturistice	463	Co obsahuje	498
Zdroje, cena a další informace	464	Myoplex	500
Vedlejší účinky	465	Co obsahuje	500
Závěrečný komentář	467	EAS stále v čele	501
KNIHA OSMÁ – Budoucnost ergogeneze	468	MuscleTech	501
30. KAPITOLA – Antioxidanty	470	Suplementy	503
Oxidace a volné radikály	470	Acetabolan	503
Útok a obrana	472	Hydroxycut	504
Antioxidanty	472	Creatine 6000ES	504
Důvody pro suplementaci	473	Výzkumy	505
Co brát	474	Vedlejší účinky	507
Vitamin A	475	MuscleMag International jde s dobou	507
Vitamin C	475	KNIHA DEVÁTÁ – Vše spojte dohromady	508
Vitamin E	475	33. KAPITOLA –	
Glutation	476	Načasujte svůj příjem suplementů	510
Selen	476	Perfektní suplementový program?	511
Pycnogenol	476	Chronobiologie – Spočívá všechno	
31. KAPITOLA –		ve správném načasování	511
Genové inženýrství –		Využití v kulturistice	512
Budoucnost kulturistiky	478	Načasování příjmu proteinů	513
Krátký úvod do genetiky	478	Načasování příjmu karbohydrátů	514
Co je genové inženýrství?	480	Načasování příjmu vitamínů	
Od rostlinného muže po superženu	480	a minerálů	514
Vybudování super kulturisty	482	Suplementace pro maximální	
Morální aspekty	483	svalový růst	515
32. KAPITOLA – Metabolické optimizéry	486	Před snídaní	515
Optimalizujte svůj metabolismus	487	S jídlem	515
Co dokáží a na co už nestačí	488	Před tréninkem	516
První předchůdci	488	Během tréninku	516
MET-Rx	489	Ihned po tréninku	516
Teorie antikatabolismu	490	Svačina	516
MET-Rx – účinný		Před spaním	518
antikatabolický produkt	490	Závěr	518
34. KAPITOLA – Otázky a odpovědi	520	34. KAPITOLA – Otázky a odpovědi	520
		Další zakázaná látka	520
		Necitlivost na inzulín	520
		Snížení hladiny kortizolu	521

Nejlepší suplement?.....	521
Pravda o steroidech	522
Pozor na zcestné názory	522
Co bych měl užívat?	522
Krevní doping	523
Yohimbová kúra	523
Síla aminů	523
Ralgro – krok do neznáma	524
Jenom s mírou	524
Více o steroidech.....	524
Mysterie minerálů.....	524
Gynekomastie	525
Které suplementy?	526
Vegetariánské proteiny	526
Vedlejší účinky steroidů.....	526
Kreatin.....	527
Jak užívat.....	527
Steroidové testy	527
DHEA.....	528
Přirozené zpomalení metabolismu ...	528
Žaludek na vodě	528
Příliš mnoho proteinů	528
Zmatek!.....	529
Lákavé suplementy.....	529
Bor – přehnaná reklama	529
Co je to za barvu?	530
Lýtkové implantáty.....	530
Cholin a inositol	530
Příliš mnoho karbohydrátů.....	530
Využití	531
Není nic bezpečnějšího?	531
Fungují?	532
A ještě jednou steroidy.....	532
MCT olej	532
Mateří kašička	532
Tamoxifen.....	533
Anabolická kombinace?	534
Vitamin E.....	534
Dibencozid	534
Kolik proteinů?	535
Datum expirace.....	535

35. KAPITOLA – Kdo je kdo v ergogenezi	536
---	------------

DODATKY

DODATEK 1 – Popis anabolických steroidů ...	542
DODATEK 2 – Steroidové směsi	550
Mimosoutěžní směsi	550
Předsoutěžní směsi	550
DODATEK 3 – Cyklus kyseliny citronové (Krebsův)	552
Průvodce cyklem kyseliny citronové ...	553
Výsledek cyklu kyseliny citronové ...	553
DODATEK 4 – Glykogeneze	554
DODATEK 5 – Glykogenolýza	555
DODATEK 6 – Běžné cukry	556
DODATEK 7 – Znamé knihy o ergogenních látkách ...	558
Doporučované kulturistické časopisy	562
Slovník	564
Rejstřík	570