

СЪДЪРЖАНИЕ

УВОД.....	8
ОСНОВИ НА АНТИЕЙДЖИНГА.....	10
АНТИЕЙДЖИНГ БЕЗ ХОРМОНОЗАМЕСТВАЩА ТЕРАПИЯ.....	27
АНТИЕЙДЖИНГ ПОСРЕДСТВОМ ХОРМОНОЗАМЕСТВАЩА ТЕРАПИЯ.....	38
Тестостеронодопълваща терапия при мъже (TRT).....	40
Какво е бъдещето на тестостерон заместващата терапия?	50
Условия за по-голяма ефективност при TRT и други антиейджинг процедури.....	54
Възможни странични ефекти при TRT	62
Приемът на растежен хормон (соматропин) като част от антиейджинг терапии	69
Рискове и странични ефекти, които могат да бъдат наблюдавани	
при приема на растежен хормон:.....	77
Нови препарати на основата на растежния хормон с удължено действие	
и тенденции в приема му.....	82
ПЕПТИДИ.....	89
Ипаморелин (Ipamorelin)	94
Серморелин ацетат (Sermorelin Acetate)	95
Хексарелин (Hexarelin Acetate)	96
Тесаморелин ацетат (Tesamorelin Acetate)	97
BPC-157 (Body Protection Compound 157)	99
TB-500.....	100
IGF (Insulin-like Growth Factor)	103
IGF-1 DES (1-3)	105
Mechano Growth Factor (MGF).....	106
PEG-MGF (Pegylated Mechano Growth Factor)	108
ACVR2B-Fc.....	109
HGH Fragment 176-191 (човешки хормон на растежа, фрагмент 176-191)	111
MT-2 (Melanotan)	113
SEMAGLUTIDE.....	114
АНТИЕЙДЖИНГ ЗА ЖЕНИ И ХОРМОНОЗАМЕСТВАЩА ТЕРАПИЯ.....	119
ФИЗИОЛОГИЧНИ СИСТЕМИ В ЧОВЕШКОТО ТЯЛО И КАК ТЕ ОСТАРЯВАТ	124
Нервна система	124
Ендокринна система.....	130
Сърдечносъдова система	135
Дихателна система.....	141
Опорно-двигателна система	143
Храносмилателна система	151
Отделителна система	154
АДАПТАЦИОННИ ФИЗИОЛОГИЧНИ ПРОМЕНИ, НАСТЪПВАЩИ В ЧОВЕШКИЯ ОРГАНИЗЪМ	
ПОД ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА РАЗЛИЧНИТЕ ТИПОВЕ ФИЗИЧЕСКИ НАТОВАРВАНИЯ	160
Енергоосигуряване на мускулите при физически упражнения.....	161
Физически качества	164
Двигателни качества	166
Волеви качества	169
Трайни физиологични промени при системни тренировки за развиване на	
качеството сила	170
Трайни физиологични промени при системни тренировки за развиването	
на качеството бързина	185
Трайни физиологични промени при системни тренировки за развиването	
на качеството силова издръжливост	196
Трайни физиологични промени при системни тренировки за развиване	
качеството анаеробна издръжливост.....	210

Трайни физиологични промени при системни тренировки за развиване качеството аеробна издръжливост	219
ХРАНЕНЕ И АНТИЕЙДЖИНГ	233
Пластична и метаболитна функция на храната	234
Белтъчини	234
Мазнини	237
Витамини	239
Минерали	240
Енергийна функция на храната	242
Мазнини	242
Въглехидрати.....	244
Белтъчини	245
Определяне на калорийните потребности на организма	248
Определяне на макросите – белтъчини, въглехидрати и мазнини	249
Разпределение на макросите в определения брой хранения за деня	250
Избор на хранителни източници на дневна и седмична база.....	252
АНТИЕЙДЖИНГ И СУПЛЕМЕНТИРАНЕ	304
Какво са суплементите?.....	305
Съставки, които естествено присъстват в ежедневното ни хранене	308
Задоволяващи енергийните нужди на организма	309
Изотонични напитки	309
Комплексни въглехидрати	310
Средноверижни триглицериди (MCT Oil)	310
Гейнъри	311
Задоволяващи пластичните нужди на организма.....	312
Протеинови концентрати	317
Аминокиселини	318
Мазнини	319
Задоволяващи метаболитните нужди на организма	319
Аминокиселини	320
Незаменими мастни киселини	321
Витамини	324
Минерали	327
Нервна система	327
Кофеин (Caffeine)	329
Родиола розеа (Rhodiola rosea)	331
GABA (Гама-аминомаслената киселина, gamma-aminobutyric acid)	332
L-теанин	333
Ацетил-L-карнитин	335
Фосфатидилсерин	337
Гинко билоба.....	338
Кoenзим Q10	340
Мелатонин	342
Лъвска гриба (Hericium erinaceus)	344
5-HTP (5-хидрокситриптофан)	346
L-Дора (Levodopa)	348
Ашваганда (Withania somnifera)	350
Женшен (Panax ginseng)	353
Сърдечносъдова система	353
Кoenзим Q10 (CoQ10).....	355
L-аргинин	357
Червен ориз (Red Yeast Rice)	359
Глог (Hawthorn)	361
Чесън (Allium sativum)	363
Ресвератрол	

Астаксантин	365
L-карнитин	367
Поликозанол.....	370
Дихателна система.....	370
Кверцетин.....	370
N-ацетилцистеин (NAC)	373
Екстракт от евкалипт (Eucalyptus globulus)	375
Бромелаин (Ananas comosus).....	377
Имунна система.....	379
Ехинацея (Echinacea).....	380
Кверцетин (Quercetin).....	381
Бета-глюкан	383
Астрагал (Astragalus membranaceus)	386
Пробиотици.....	388
Elderberry (Черен бъз, Sambucus nigra)	390
Куркумин (Curcuma longa)	392
Ендокринна система	394
Полови хормони (тестостерон и естроген)	395
Трибулус терестрис (Tribulus terrestris)	395
Дииндолилметан (diindolylmethane, DIM)	397
Смингух (Trigonella foenum-graecum)	398
DHEA (Дехидроепиандростерон)	400
D-аспарагиновата киселина (D-Aspartic Acid, DAA)	401
Шатавари (Asparagus racemosus)	402
Инсулин	404
Хром	405
Алфа-липоева киселина	405
Берберин.....	406
Цинамон (Екстракт от канела)	407
Кортизол.....	408
Ашваганда (Withania somnifera)	408
Родиола розеа (Rhodiola rosea)	409
Свещен босилек (Ocimum sanctum)	410
Фосфатидилсерин	411
Растежен хормон	413
L-аргинин, L-орнитин и L-лизин	413
Глутамин	414
GABA	414
Полова система	416
Мака (Lepidium meyenii)	416
L-аргинин.....	417
Епимедиум (Horny Goat Weed)	418
Сау палмето (Saw Palmetto, Serenoa repens)	420
Опорно-двигателна система	422
Колаген.....	422
Глюкозамин.....	424
Хондроитин	425
Метилсулфонилметан (methyl-sulfonyl-methane, MSM)	426
Хиалуронова киселина	428
Куркумин (Curcumin).....	429
Босвелия (Boswellia serrata)	431
Храносмилателна система	433
Пробиотици.....	434
Пребиотици.....	436

Храносмилателни ензими.....	438
Псиллум хуск (Psyllium husk)	440
Алое вера.....	442
Глутамин (L-Glutamine)	444
Джинджифил (Zingiber officinale).....	446
Семена от копър (Foeniculum vulgare)	449
Сладък корен (Licorice root, Glycyrrhiza glabra)	452
Мента (Mentha piperita)	455
Бетаин HCl (Betaine hydrochloride).....	458
Силимарин (Silybum marianum)	461
Отделителна система	465
Червена боровинка (Vaccinium macrocarpon).....	465
D-маноза.....	468
Мечо грозде (Arctostaphylos, Uva Ursi)	471
Корен от глухарче (Dandelion root, Taraxacum officinale)	474
Бяла бреза (Betula pendula, Birch leaf extract).....	477
Сена (Senna alexandrina)	481
Бентонитова глина.....	483
Клетъчен метаболизъм	487
Коензим Q10 (CoQ10).....	487
L-карнитин	489
Алфа-липоева киселина (Alpha-Lipoic Acid, ALA)	492
L-глутамин.....	494
Ресвератрол.....	495
Никотинамид мононуклеотид (Nicotinamide mononucleotide, NMN)	498
Креатин	500
Таурин.....	504
КОНТУЗИИ И ТЯХНАТА ПРЕВЕНЦИЯ	508
ОСНОВНИ ПРИЧИНИ ЗА ВЛОШАВАНЕ КАЧЕСТВОТО И ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТТА НА СЪНЯ.....	521
Основни причини за влошаване на съня.....	524
Хранителни добавки, влияещи върху съня	538
5-НТР	538
МЕЛАТОНИН.....	540
ГАВА (гама-аминомаслена киселина)	541
ВАЛЕРИАНА (Valeriana officinalis)	543
ПАСИФЛОРА (Passiflora incarnata).....	545
МАГНЕЗИЙ.....	546
L-теанин.....	548
КРЪВНИ И ДРУГИ ИЗСЛЕДВАНИЯ.....	551
Кръвни изследвания.....	552
Пълна кръвна картина (ПКК)	552
Базисен метаболитен панел (BMP).....	555
Чернодробен панел	560
Липиден профил	566
CRP (С-реактивен протеин): Индикатор за системно възпаление и връзката му с антиейджинга	571
Изследване на хормонален баланс	573
Изследване на урина	575
Допълнителни изследвания.....	577
Изследвания, свързани с функционирането на дихателната система	579
Изследвания, свързани с функционирането на сърдечносъдовата система	581
Изследвания на опорно-двигателната система	582
Изследвания на храносмилателната система	584
Изследвания на отделителната система	586
ФИНАЛНИ ДУМИ	589