Эка для похудения

ЭКА - это сочетание 3-х препаратов: аспирина, эфедрина и кофеина, используемое в фитнесе, а также бодибилдинге для получения рельефа и снижения веса. Выражение ЭКА - это акроним, включающий первые буквы препаратов, из которых он состоит. Спорт питание, в основе которого используется ЭКА, приобрело популярность в 90-е годы, когда в продаже насчитывались больше сотни различных добавок для уменьшения жировых отложений, но позже комбинацию ЭКА запретили во большинстве стран мира (Россия, Канада, США). В связи со злоупотреблением и применением эфедрина для производства наркотиков.

Эффективность ЭКА

Контролируемые-плацебо исследования дали возможность сделать однозначное суждение: ЭКА в обычной дозировке эффективна для жиросжигания. Сочетание аспирина, эфедрина и кофеина продемонстрировало значимое превосходство в сравнении с пустышкой, без появления опасных побочных эффектов.

Метаанализ показал, что данное сочетание в месяц сжигает 1-3 кг жира, без физических нагрузок, диет и пр. Эффективность этой комбинации резко улучшается при выполнении тренировок и соблюдении диеты.

Самое интересное, что сочетание эфедрина и кофеина действует гораздо мощнее, в сравнении с раздельным приемом любого из компонентов. Проводилось спец исследование, длиной в полгода. Пациенты, которые страдали ожирением, придерживались диет и получали: либо эфедрин (в 20 мг/день), либо кофеин (в 200 мг/день), либо эфедрин и кофеин вместе (20 мг + 200 мг/день), либо пустышку. Более эффективно оказалось сочетание кофеина плюс эфедрина. Принимающие плацебо потеряли 13.2 кг против 16.8 кг.

Зачем нужен аспирин в составе ЭКА?

15 лет назад, в качестве жиросжигателя активно применялись только эфедрин и кофеин, специалисты из Гарвардской медицинской школы добавили в это сочетание аспирин. Ожидалось, что он будет продлевать и усиливать действие эфедрина. Действие аспирина в том, что этот компонент подавляет синтез простагландинов, угнетающих выделение норадреналина в синапсах и снижает эффективность эфедрина.

При проведении исследования в Лондонском Университете Управления питания и диетологии на девушках сравнивали эффективность сочетания К+Э и А+К+Э. Не выявилось сильных различий по сокращению массы жира.

Второе исследование в Королевском колледже в Лондоне подтвердило догадки о том, что аспирин не усиливает действие эфедрина. Спустя семь дней употребления ЭК и ЭКА, потеря массы жира не превышала 30 г.

Отсюда выводим, что присутствие аспирина в составе ЭКА не обязательно. Нужно учитывать то, что ЭКА обладает серьезными побочными эффектами, в особенности образование желудочной язвы.

Вред здоровью и побочные эффекты

Данные о побочных эффектах препарата основаны лишь на единичных случаях обращения, при этом у людей обнаруживались предрасположенность, либо же патология сердечно-сосудистой системы, которые могли быть до употребления ЭКА.

Во время исследований препарата на здоровых пациентах не было зафиксировано серьезных осложнений при употреблении ЭКА. Данным образом, комбинацию аспирина, кофеина и федрина можно считать безопасной. Преувеличение опасности препарата связано с неосведомленностью данных, плюс антипропагандой наркотиков.

Курс ЭКА

Оптимальными сочетанием аспирина, кофеина и эфедрина принято считать 10:10:1 или 15:10:1.

Дозировка ЭКА:

аспирин - 250 мг (половина таблетки)

кофеин - 250 мг

эфедрин - 25 мг

В сутки обычно употребляется до 3-х порций. Вечером принимать препарат не рекомендуется, т.к. развивается бессонница.

Курса препарата составляет одну-две недели, затем необходимо воздержаться от приема на неделю, после чего курс можно повторить. Более длительным прием делать не следует, т.к. эффект снижается и появляется привыкание.

Для увеличения эффекта курса ЭКА нужно соблюдать диету и выполнять аэробные тренировки.