

İLERİ SEVİYE KÜR SAĞLIĞI

# İleri Seviye Kür İçerikli Sağlık ve Organ Koruma Kılavuzu

Anabolizan kullanımının iç organ sistemleri ve hormonal geri bildirim döngüleri üzerindeki manipülasyonuna karşı bilimsel klinik protokoller ve koruyucu takviye stratejileri.

✍ Klinik Değerlendirme & Protokoller: **Polat Yücel**

# 1. Karaciğer Paneli Değerlendirmesi

Oral (tablet) steroidlerin 17-alpha-alkylated yapısı ve yüksek doz enjekte edilebilir bileşikler karaciğerde akut strese ve kolestaza (safra akışının yavaşlaması) neden olur.

## **ALT (Alanin Aminotransferaz) & AST (Aspartat Aminotransferaz)**

Doğrudan karaciğer hücre hasarını (hepatosellüler hasar) gösterir. Normal sınırların 2-3 katı üstü (100-150 U/L) kritik alarm durumudur.

## **GGT (Gama-Glutamil Transferaz)**

Safra yolu hasarını ve karaciğerdeki toksik yükü gösterir. Alkol veya ilaç kaynaklı hasarın en net ve güvenilir indikatörüdür.

### **👤 POLAT YÜCEL'İN KLİNİK NOTU**

Kür içi tahlillerde sadece ALT/AST değerlerine bakarak yorum yapmak hatadır. Ağır antrenmanlar da bu enzimleri yükseltebilir. Karaciğerin gerçek toksik yükünü anlamak için **GGT analizi zorunludur.**



# +

## Karaciğer Koruma ve Müdahale Protokolü

### AKUT / REAKTİF MÜDAHALE

### TUDCA Protokolü

Safra asitlerinin hücreleri öldürmesini engeller. Karaciğer enzimleri fırladıysa günde **500 – 1000 mg** arası (aç karnına, ikiye bölünerek) alınmalıdır.

**ÖNEMLİ KURAL:** Küriçinde profilaktik (koruma amaçlı) değil, **sadece tahlil bozulduğunda** tedavi amaçlı kullanılmalıdır.

### STABİLİZASYON VE DESTEK

### NAC & Doğal Ekstreler

- **NAC (N-Asetil Sistein):** Vücudun en güçlü antioksidanı olan glutatyonun öncüsüdür. Hücre hasarını baskılamak için kür boyunca stabil olarak günde **600 – 1200 mg** kullanılmalıdır.
- **Enginar (Cynarin) & Deve Dikeni (Silymarin):** Küriçinde enzimleri stabilize etmek amacıyla günde **300 – 500 mg** standart silymarin ekstresi eklenebilir.

### 👤 POLAT YÜCEL'İN KRİTİK MÜDAHALE NOTU

Eğer tahlilinizde ALT & AST enzimleri **200 U/L** üzerine çıktıysa vakit kaybetmeyin; acilen oral steroidleri kesin, antrenman yoğunluğunu düşürün ve derhal **TUDCA + NAC tedavi protokolüne** geçin.

## 2. Böbrek ve Filtrasyon Paneli

Steroid kürlerinde böbrek sağlığı genellikle göz ardı edilir ancak karaciğerin aksine böbrek hücrelerinin (nefron) geri dönüşü ve kendini yenileme yetisi yoktur.

### Sistatin-C: Altın Standart

Kas kütlelerinden bağımsız olarak böbrek filtrasyon oranını gösteren en güvenilir parametredir. Yüksek kas kütlesi ve protein tüketimi, Kreatinin değerini yanıltıcı şekilde yüksek çıkarır.

### e-GFR (Tahmini Glomerüler Filtrasyon Hızı)

Böbreklerin dakikada ne kadar kan süzdüğünü gösterir. Matematiksel olarak **90 mL/dk üzeri mükemmeldir**. Eğer kür esnasında **60'in altına düşerse** böbreklerde akut baskılanma başlamış demektir.

### POLAT YÜCEL'İN KRİTİK BÖBREK NOTU

İleri seviye sporcularda Kreatinin yüksek çıkınca panik yapılır, oysa bu sadece kas kütlelerinin yüksekliğindedir. Böbreğin gerçek filtrasyon durumunu görmek istiyorsanız **Sistatin-C tahlili yaptırmanız şarttır**.



# SHBG Dinamikleri & Böbrek Koruma Rehberi

## SHBG GERÇEKLERİ

### Serbest Testosteron & DHT

Kür içindeki androjenler (özellikle Winstrol ve Proviron gibi DHT türevleri) karaciğer üretimi olan SHBG'yi neredeyse sıfıra indirir.

**SONUÇ:** Serbest testosteron fırlar (gelişim için istenir) ancak saç dökülmesi, akne ve prostat büyümesi tavan yapar. **Yapay olarak yükseltmeye çalışmayın**, PCT'de (kür sonu) kendi kendine dengelenir.

## FİLTRASYON DESTEK PROTOKOLÜ

### Koruyucu Takviyeler

- **Astragalus Membranaceus (Geven Otu):** Böbrek kan akışını (renal kan akımı) artırdığı ve e-GFR değerini doğrudan yükselttiği klinik olarak kanıtlanmıştır. Kür boyunca günde **2000–3000 mg** standart ekstre alınmalıdır.
- **Alıç Ekstresi (Hawthorn Berry):** Böbrek hasarının en büyük tetikleyicisi olan yüksek tansiyonu ACE inhibitörü gibi çalışarak baskılar. Günde **500–1000 mg**.

## POLAT YÜCEL'İN SU & FİLTRASYON YÖNETİMİ NOTU

Böbrek filtrasyon basıncını korumak için kilo başına **en az 45 – 50 mL su** içilmeli, sodyum/potasyum dengesi titizlikle yönetilmelidir. Eğer e-GFR değeriniz **70'in altına** inerse, ağır protein tüketiminizi geçici olarak **2.5 g/kg seviyesinin altına** düşürün.

## 3. Kür İçi Esansiyel Mikrobeseinlerin Önemi

Vücuda dışarıdan suprafizyolojik dozda hormon girdiğinde, metabolik hız ve protein sentezi tavan yapar. Bu durum mikrobiyolojik düzeyde vitamin ve mineral tüketimini dramatik şekilde artırır.



### Magnezyum (Bisglisinat / Malat)

Kalbin sol ventrikül hipertrofisini (kalp büyümesi) ve damar sertliğini önlemede hayatidir. Androjen kaynaklı kas kramplarını engeller, tansiyonu regüle eder. **Protokol:** Spordan önce 200 mg Malat, yatmadan önce 400 mg Bisglisinat.



### Çinko (Pikolinat Formu)

Serbest radikallerle savaşıır, bağışıklığı korur ve kür içinde aromatisasyon (testosteronun östrojene dönüşümü) dengesinde rol oynar. Cilt bütünlüğünü koruyarak ağır steroid sivilcesini baskılar. **Protokol:** Yemekle birlikte 30-50 mg.



### C Vitamini (Askorbik Asit / Ester-C)

Güçlü bir kortizol baskılayıcı ve endotel (damar içi) koruyucudur. İlaçların yarattığı yüksek oksidatif stresi ve yüksek tansiyona bağlı damar hasarlarını minimize eder. **Protokol:** Gününe bölünmüş şekilde 1000-2000 mg.



### Yüksek Doz Multi-Vitamin (B Grubu & Folik Asit)

Kür esnasında ATP üretimi katlandığı için B vitaminleri (özellikle B-6, B-12 ve Folik Asit) kırmızı kan hücresi üretimini ve sinir sistemi iletimini desteklemek adına yüksek dozda alınmalıdır. Her sabah kahvaltıyla sporculara özel yüksek mikrogramajlı bir multi-vitamin tüketilmelidir.

#### POLAT YÜCEL'İN VİTAMİN & MİNERAL ENTEGRASYONU NOTU

Kür içerisinde yüksek androjen kullanmak sadece bir "kilit" açmaktır. Bu kilidin altındaki motorun sorunsuz çalışmasını ve organ sistemlerinin iflas etmemesini sağlayan şey esansiyel mikrobeseinlerdir. Bu takviyeleri opsiyonel değil, **zorunlu protokol** olarak görün.

POLAT YÜCEL İLE SAĞLIKLI KÜR PROTOKOLLERİ

# KÜR İÇİNDE SAĞLIĞINIZI ŞANSA BIRAKMAYIN

Anabolizan kullanımı sadece kas inşa etmez, tüm biyokimyanızı baştan yazar. Tahlil sonuçlarındaki sapmaları klinik bir yaklaşımla analiz etmek, böbrek, karaciğer ve kardiyovasküler sisteminizi korumak için doğrudan iletişime geçin.

 Tahlil Sonuçları & Klinik Yorumlama

 Kişiselleştirilmiş Organ Koruma Protokolü

 Tahlil Değerlerinizi DM'den Gönderin, Bilimsel Süreci Başlatalım!

Kılavuz ve Klinik Protokollerin Yazarı: **Polat Yücel**

# Image Sources

---



[https://static.vecteezy.com/system/resources/previews/070/097/229/non\\_2x/abstract-blue-science-background-featuring-hexagons-dna-atoms-molecules-and-laboratory-flasks-perfect-for-education-research-medical-innovation-technology-and-digital-projects-vector.jpg](https://static.vecteezy.com/system/resources/previews/070/097/229/non_2x/abstract-blue-science-background-featuring-hexagons-dna-atoms-molecules-and-laboratory-flasks-perfect-for-education-research-medical-innovation-technology-and-digital-projects-vector.jpg)

Source: [www.vecteezy.com](http://www.vecteezy.com)

---



<https://www.kdInc.com/wp-content/uploads/2025/04/%E6%9C%AA%E6%A0%87%E9%A2%98-1.jpg>

Source: [www.kdInc.com](http://www.kdInc.com)