



## DST Demon Spike Training

Visit our web clicking here

En nuestra Web encontrarás trucos para aprender a entrenar, o si estás estancado, a superar el bache. El acceso es gratuito.

### ECA

Bueno pues todo el mundo ha oído hablar de ECA, pero poca gente sabe realmente a qué se refieren las siglas, a si es legal venderlo, o si es un anabólico. Pues bien, conjuntamente no se vende ya, pero se puede hacer uno su propia combinación, el ECA es la combinación más usada para perder grasa, formado por efedrina, cafeína y aspirina, como comprobaréis no es nada ilegal, pero si muy potente. Complementos como el Hydroxycut, Diet Fuel, Dymetadrine Xtreme, tienen principios activos de la combinación de efedrina, cafeína y aspirina, pero analicemos con detalle esta combinación.

- ¿Que significa ECA?

ECA es una abreviación para los ingredientes de esta potente combinación, que incluye efedrina, cafeína y aspirina o sus equivalentes en hierbas: efedra, guarana y sauce blanco.

Esta es una combinación muy poderosa que ha demostrado estimular el metabolismo para quemar la grasa corporal e incrementar la velocidad a la que las calorías se queman.

Con esta potente combinación te sientes mas fuerte, levantas mas peso y quemas grasa más rápido además de que se incrementa tu concentración mental.

- ¿Porque debería de usar la combinación de ECA?

Esta potente combinación, aunque no para todas las personas, ha demostrado que ayuda al cuerpo a convertir las calorías en energía en vez de grasa, el ingrediente principal, la efedrina o efedra, ha sido reconocida por muchos años como un potente compuesto termogénico.

Pero cuando se combina con aspirina y cafeína en cantidades específicas se crea un efecto de sinergia.

Esta combinación ayuda a elevar la temperatura corporal, incrementa la concentración mental y ayuda al cuerpo a quemar mas calorías que cualquiera de estos compuestos por si solos, cualquier atleta que quisiera verse cortado debería considerar seriamente usar esta combinación, pero ten precaución y lee las contradicciones que hay aquí abajo.

- ¿Que investigaciones se han hecho con esta combinación?

Varios estudios se han hecho con la combinación de estos ingredientes, por separado y en combinación. Estos estudios han demostrado claramente que esta combinación definitivamente ayuda a quemar más grasa.

También algunos estudios han demostrado que esta combinación suprime el apetito, además de que incrementa la energía, o sea que puedes entrenar más duro por más tiempo.

- ¿Cuales son las dosis recomendadas?

Cada compañía que fabrica estos complementos termogénicos tiene su propia combinación, pero en caso de que consigas la efedrina HCL en tabletas de 20 mg, puedes hacer tu propio "stack termogénico".

En su libro "The new diet pills" Larry S. Hoobs recomienda ingerir las siguientes cantidades:

- 20 mg. de efedrina

- 200 mg. de cafeína

- 300 mg. de aspirina

Larry S. Hoobs recomienda ingerir la primera semana una sola dosis 30 minutos antes de entrenar, (no después de las 5 p.m. ya que si tomas esta combinación más tarde, no podrás dormir).

Después recomienda en la segunda semana aumentar a 2 dosis de ECA y en la tercera semana, si tu cuerpo lo tolera, hasta 3 dosis de ECA.

Por ejemplo una 30 min. antes del desayuno, otra 30 min. antes de la comida y la otra 30 min. antes de entrenar.

- ¿Debo ciclar la combinación de ECA?

El uso prolongado de la combinación de ECA, puede causar que tu cuerpo se acostumbre a los efectos y se adapte, es recomendable usar esta combinación esporádicamente, lo más recomendable es que uses esta combinación solo de Lunes a Viernes y por no más de 4-6 semanas consecutivas.

- ¿Cuales son los efectos secundarios causados por esta combinación?

Cualquier persona que padezca de cualquier problema con el corazón, presión sanguínea elevada, problemas con la tiroides, diabetes, crecimiento de la próstata, o se encuentre tomando cualquier droga que sea inhibidora de la MAO, o este tomando algún fármaco para tratar la depresión o la supresión del apetito, no deberá consumir compuestos que

contengan efedra o efedrina.

También las personas que tengan menos de 18 años y las personas de edad avanzada deben evitar ingerir estos productos juntos.

¡Esta combinación es extremadamente poderosa, y debe ser usada con cautela!

Descontinúa su uso si presentas algunos de estos síntomas, mareos, dolor de cabeza, palpitaciones en el corazón o náusea, pero como siempre antes de iniciar con un programa de suplementación consulta a tu médico.

El dilema de los productos sin efedrina

En los últimos meses, en México había sido imposible conseguir complementos termogénicos que tuviesen efedrina, (de hecho hace más de 2 años que la GNC no los maneja) el sector salud ha regulado el consumo de efedrina y ahora había sido imposible conseguirla, pero Alberto me mencionó de un distribuidor que vende productos como el Hydroxycut real y termogénicos que contienen la combinación de ECA, desde luego estos productos son importados.

Y bueno, pues ya sabéis qué es. Es muy potente, así que debéis usarlo con cuidado, aunque yo por mi parte no lo aconsejo, te pone muy nervioso.

Y bueno con esto termino, espero que le saquéis provecho, si así es, espero algún mensajillo en el foro contando vuestra experiencia.

Saludos cordiales,  
Juan Manuel Carballo Vicente

Si tenéis dudas entrar en nuestro [FORO GRATUITO](#)

Final del artículo. **DST June 23 2005.**

[www.dstraining.com](http://www.dstraining.com) it's a project of Juan Manuel Carballo Vicente