



De effecten van Turkesterone (met studies)

OCTOBER 27, 2021

Er zijn meerdere relevante onderzoeken gedaan naar Turkesterone en zijn broertje Ecdysterone – samen met hun plant, de Ajuga Turkestanica. We hebben de conclusies uit deze onderzoeken hieronder in een lopend verhaal onder elkaar gezet en lichten toe waarom we voor de specifieke samenstelling van ons product hebben gekozen.

De Ajuga Turkestanica-plant waar we ons extract uit winnen bevat ongeveer veertien verschillende ecdyosteroïden die gezamenlijk goed zijn voor 1 procent van de plant. De ecdyosteroïden die het meeste te vinden zijn in de Ajuga Turkestanica-plant zijn Turkesterone en Ecdysterone. De plant bevat van allebei de ecdyosteroïden Turkesterone en Ecdysterone 0,2 tot 0,4 procent van het totale drooggewicht.[\[1\]](#) Alle ecdyosteroïden lijken op elkaar, maar verschillen wat in werking en sterkte.[\[2\]](#) Omdat Turkesterone en Ecdysterone in de grootste hoeveelheid aanwezig zijn zullen we in dit artikel verder in gaan op deze twee ecdyosteroïden en hun effecten.

Turkesterone

Van alle ecdyosteroïden heeft Turkesterone de sterkste werking.[\[3\]](#) Turkesterone heeft namelijk de grootste resultaten in gewichtstoename.[\[4\]](#) Turkesterone heeft soortgelijke effecten in spier- en krachtgroei als klassieke anabole steroïden, zoals een zeer versterkte eiwitsynthese.[\[5\]](#)

Sporters melden dat, hoewel Turkesterone op papier het sterkste is, effecten van het supplement wel per persoon verschillend kunnen zijn. Er wordt gemeld dat in de metrices van sporters die bloedonderzoeken doen, waarden voor en na gebruik hetzelfde blijven, wat er blijk van geeft dat Turkesterone echter niet werkt op het endocriene systeem zoals de klassieke steroïden dat wel doen.[\[6\]](#)

Ecdysterone

Naast Turkesterone zit er in ons Ajuga Turkestanica-extract ook Ecdysterone. Aangezien Turkesterone en Ecdysterone op elkaar lijken zien we ook hier dat Ecdysterone helpt met spiergroei en het onderhouden van een positieve stikstofbalans.[\[7\]](#) Turkesterone en Ecdysterone werken allebei net wat anders, waardoor sporters die niet voldoende reageren op de stof Turkesterone alleen, alsnog de voordelen van Ecdysterone mee kunnen krijgen door ons extract.

Er is bewijs dat de ecdyosteroïden Turkesterone en Ecdysterone samen met vitamine D3 de hoeveelheid adenosinetriphosfaat in het lichaam verhogen.[\[8\]](#) Adenosinetriphosfaat (ATP) is een organische verbinding die energie levert om processen in levende cellen aan te sturen.[\[9\]](#) Meer aanwezigheid van ATP in het lichaam zorgt voor daarom letterlijk voor een energieke gevoel. Gebruikers van ons extract zullen zich daarom over tijd energieke gaan voelen.

Dosis en gebruik

Er bestaat nog wat onduidelijkheid over de dosis van Turkesterone supplementen. Wij adviseren een dosis van 2 tot 4 capsules, afhankelijk van hoe de sporter op het supplement reageert. Net als met creatine reageert de ene sporter immers beter op supplementatie dan de andere. Bij het gebruik van Turkesterone supplementen is het belangrijk om de gebruiksaanwijzing te lezen, omdat de concentratie per supplement verschilt. Gebruik je andere medicijnen, heb je gezondheidsklachten of ben je zwanger? Dan raden we je aan om vóór gebruik altijd even een arts te raadplegen.

Omdat in de studies die zijn gedaan naar ecdyosteroïdesupplementatie er altijd sprake was van cyclussen van maximaal tien weken, adviseren we voor nu een cyclus van acht tot maximaal twaalf weken aan te houden tot verdere onderzoeken volgen.

Negatieve bijwerkingen van ecdyosteroiden

In het onderzoek in Rome onder 46 sporters zijn geen meldingen gemaakt over negatieve bijwerkingen bij de groep die hoge doses nam (8 capsules á 100mg Ecdysterone). Bij de metingen waren ook geen waarden gevonden van lever- en niertoxiciteit.[\[10\]](#) Het is belangrijk om alsnog voorzichtig te zijn met het nemen van dit supplement en om bij vermoeden van vreemde bijwerkingen te stoppen.

Ecdysterone en Turkesterone hebben zoals gezegd grote voordelen met betrekking tot herstel, kracht- en spiergroei. Dit hebben ze zonder zich te binden aan de androgene receptoren van het lichaam. Dit betekent dat deze ecdyosteroiden niet de typische bijwerkingen geven van androgeen anabole steroïdengebruik, zoals gynaecomastie, haaruitval, puisten en moodswings.[\[11\]](#) Ecdyosteroiden bevatten dus een soorgelijke werking als de veel gevaarlijkere klassieke anabole steroïden, maar hebben niet dezelfde toxische effecten en bijwerkingen.[\[12\]](#) Hierdoor biedt ons Turkesterone supplement naar onze mening een gezonder alternatief.

Zoals we al eerder stelden zijn is uit onderzoek gebleken dat er geen duidelijke effecten op bloedmetrieken zijn bij het gebruik van Turkesterone supplementen. Echter, zijn er wel bijwerkingen gemeld die typisch zijn voor kruidenextracten uit capsules - zoals misselijkheid en in het ergste geval braken. Voorkom dus dat je ecdyosteroidesupplementen neemt op een lege maag en neem ze het liefste na een maaltijd.

Capsules

Onze capsules zijn vegetarisch zijn van hydroxypropylmethylcellulose (E464) uit plantenvezels en gemineraliseerd water.[\[13\]](#) De European Food Safety Agency heeft geen negatieve effecten gevonden tot en met de 1.000mg HPMC/kg.[\[14\]](#) Ook de capsules zijn dus veilig en daarnaast voor vegan capsules de gehanteerde standaard in de supplementenindustrie.

Kopen

Onze Ajuga Turkestanica-extracten zijn gecontroleerd op [kwaliteit](#). We raden u daarom aan om uw Turkesterone- en Ecdysterone supplementatie te [kopen](#) bij Turkesterone Europe, en niet bij aanbieders die mogelijk onderdosereren.

- [1] <https://core.ac.uk/download/pdf/52192636.pdf>
- [2] <https://examine.com/supplements/ecdysteroids/>
- [3] <https://europepmc.org/article/med/6525371>
- [4] <https://link.springer.com/article/10.1007%2FBF02524596>
- [5] <https://europepmc.org/article/med/685188>
- [6] <https://link.springer.com/article/10.1007/s00204-019-02490-x>
- [7] <https://agris.fao.org/agris-search/search.do?recordID=CZ1997001265>
- [8] <https://europepmc.org/article/med/9505354>
- [9] <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.bi.49.070180.004305>
- [10] <https://link.springer.com/article/10.1007/s00204-019-02490-x>
- [11] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0039128X10000760>
- [12] <https://link.springer.com/article/10.1007/s00204-019-02490-x>
- [13] <http://www.cybercolloids.net/information/technical-articles/e-464-hydroxypropyl-methyl-cellulose-eu-specification>
- [14] <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.2903/j.efsa.2018.5047>