

## ФИТОТЕРАПИЯ В СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ

С.Н. Турищев

ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России, Москва

Фитотерапия редко упоминается в публикациях по спортивной медицине. Это объясняется ограниченным числом специалистов фитотерапевтов и вообще врачей, регулярно применяющих фитосредства в своей практике. Фитотерапия - совокупность лечебных мероприятий с использованием лекарственных средств из растений. Исходя из определения, понятно, что фитотерапия давно присутствует в спортивной медицине. Достаточно назвать биологически активные добавки (БАД) – в большинстве представленные извлечениями из растений; средства для массажа, банных процедур (аромамасла); мази, кремы с растительными компонентами; фитосредства, сочетающиеся с физиотерапией; фитопрепараты, которые автоматически относят к фармакотерапии. Наряду с этим, надо признать, что фитосредства на основе нативного сырья (сборы, чай, настойки) широко представлены в аптеках и популярны у населения. Подчеркнем, что фитосредства давно включены в число официальных лекарств, о чем свидетельствует знаменитый справочник М.Д. Машковского. Во всем мире прослеживается тенденция к применению в медицине методов и средств, базирующихся на биологических феноменах и природном сырье (биотерапия). В природе есть химические соединения, способные вызывать неограниченный спектр биологических эффектов. Испытывающий значительные физиологические перегрузки, организм спортсменов нуждается в многокомпонентных восстановительных фитококтейлях, содержащих в оптимальных соотношениях все необходимые для нормализации структуры и функций ингредиенты (БАВ, витамины, микроэлементы). При умеренных нагрузках начинающим спортсменам полезны богатые витаминами лекарственные растения (рябина, смородина, шиповник, облепиха...), фрукты, овощи и их соки. При увеличении физических нагрузок периодически применяют адаптогены: золотой корень, женьшень, элеутерококк, аралию маньчжурскую... При интенсивных тренировках используют стимуляторы физической активности: адаптогены и поливитаминные растения, модификаторы гормональной деятельности (солодка, череда, шалфей, пыльца растений), донаторы энергетических групп (виноград, яблоки, крыжовник, ревень), антигипоксанты (мед, лук, чеснок), гепатопротекторы - при ослаблении функции печени (расторопша, артишок, бессмертник, одуванчик, володушка, пижма). В период соревнований применяют стимуляторы физической активности: поливитаминные растения, донаторы энергетических групп, горечи и пряности (чеснок, лук, перец, горчица, кориандр, полынь горькая, тысячелистник, одуванчик, крапива...), биостимуляторы (алоэ, апилак). При лечении травм назначают репаративные и противовоспалительные средства, антигипоксанты, поливитаминные растения, горечи и пряности. Разработаны эксклюзивные программы и методы фитотерапии актуальных заболеваний спортсменов: бронхолегочных, сердечно-сосудистых, опорно-двигательного аппарата, психоневрологических и др. Не следует противопоставлять фитотерапию другим методам и средствам. Бесспорно, лучше, если организм работает в режиме автоматизма (полное здоровье), без всякой коррекции, но если такая необходимость возникает - надо стремиться к минимализации медикаментозных воздействий (включая фитосредства) и используемых доз. Всегда целесообразна фокусировка лечебных мероприятий с учетом точной информационной модели организма.

Неограниченный фармакологический потенциал фитотерапии недостаточно используется в спортивной медицине. Такие достоинства, как физиологичность, низкий уровень осложнений и побочных эффектов, низкая токсичность и аллергенность, при высокой эффективности, дает все основания для более масштабного и рационального применения фитосредств в медицине спорта. Экстраполяция уникальных биологических феноменов в поле спортивной медицины поможет оптимизировать тренировочный процесс, повысить спортивные результаты и сохранить здоровье спортсменов.