

Перспективы применения вековых традиций и современных достижений восточной китайской медицины в поддержке здоровья спортсменов и профилактике

Т. Г. Трофанова

Национальный педагогический университет имени М. Драгоманова, Киев, Украина

Резюме. Розглянуто питання впровадження вікових традицій та сучасних досягнень східної китайської медицини у практику збереження здоров'я, профілактики та досягнень високих спортивних результатів на сучасному етапі розвитку спорту в Україні. Дано вибірково характеристику дієтичних добавок, які є актуальними для вживання практично в усіх видах спорту для підтримки здоров'я спортсменів у поєднанні з використанням науки біоритмології.
Ключові слова: здоров'я, східна китайська медицина, культура здоров'я, кордицепс, кальцій, зелений чай, природні біоритми, спорт.

Summary. The paper considers implementation of ancient traditions and modern achievements of eastern Chinese medicine into the health care practice, prevention and achievement of high sports results at the current stage of sport development in Ukraine. Selective description is provided for dietary supplements that are actual for the use practically in all types of athletes' health care combined with the use of science biorythmology.

Key words: health, eastern medicine, culture of health, cordyceps, calcium, green tea, natural biorhythms, sport.

Культура сохранения здоровья на Востоке исчисляется тысячелетиями. Более 5000 лет назад в долине Желтой реки возникла цивилизация, потомками которой стали китайцы, и изначально их религией стало исполнение законов природы. На много веков раньше, чем другие народы, китайцы познали многие направления медицины. Главным приоритетом в оценке работы врачей считалось отсутствие больных. Культура сохранения здоровья в Китае включает сотрудничество с естественными и гуманитарными науками, социологией. Она учитывает то, что поддержание состояния полного здоровья связано с правильной профилактикой и своевременным лечением, гармонией, единением человека с природой и считает, что развитие заболеваний — это следствие выхода из равновесия главных систем организма. Следовательно, в Китае биоритмология и хронотерапия используются с древних времен. Для поддержания равновесия в организме человека рекомендуется целенаправленное питание — доставка нужных питательных элементов в систему или орган в определенное время. Для целительных и медикаментозных средств используется натуральное сырье.

Позитивом западной медицины есть наличие большого арсенала медикаментов и средств для

быстрого реагирования (при острых, критических состояниях в считанные минуты можно купировать приступ, спасти человека). Далее она действует отдельно по каждому органу или системе — не учитывая понимания целостности проблемы. Восток же воспринимает организм во взаимосвязи органов как единого целого.

Чем может быть полезен опыт Востока для современного спорта, его достижений и бережного отношения к здоровью спортсменов?

Главный приоритет современной восточной медицины состоит в натуральности лечебно-профилактических средств.

В фундаментальном труде Фредерика Делавье и Мишеля Гундиля «Пищевые добавки для занимающихся спортом» среди огромного количества пищевых добавок, проанализированных и предложенных в качестве актуальных для занимающихся спортом, есть такие, как кордицепс, хитозан, женьшень, прополис. И, если прополис издревле используется практически во всем евроазиатском регионе и во всем мире, где культивируется пчеловодство, то кордицепс и женьшень — это вековые традиции Востока, а хитозан и кальциевая продукция (как диетические добавки — ДД) — его современные достижения [2].

О древней восточной панацее — кордицепсе — современный спортивный мир узнал после сенсации 1993 года, когда китайская женская команда по легкой атлетике выиграла все золотые медали на чемпионатах в Германии World Outdoor Track and Field Championships в беге на 10 тыс. м, побив девять мировых рекордов, а в 1994-м — в Риме на Мировом чемпионате — еще пять мировых рекордов. Рекорд на 10 тыс. м был побит на 43 с, а недостижимый рекорд на 3 тыс. м — на целых 10 с. Секрет оказался в диете, обогащенной грибами кордицепса, который усиливал выносливость и энергетические ресурсы спортсменов [5].

С этого момента пристальное внимание ученых было обращено к кордицепсу — тонизирующему средству, естественным ареалом которого являются горные районы Северо-Западного Китая, и применение его отмечается еще с древнекитайских рецептов 1082 г. [5].

Историческим фактом значимости кордицепса есть данные, связанные с именем Чингисхана — великого завоевателя, деятельность которого соткана из побед. У него было единственное — интересное — поражение: когда его прекрасно обученную и оснащенную армию победил довольно малочисленный отряд монгольских воинов. Причина поражения оказалась очень проста: основной пищей воинов противника был кордицепс. Именно он давал им фантастическую физическую силу и выносливость [6].

Панацеей для здоровья кордицепс сделали такие свойства и воздействие на организм человека: возможность стабилизации функций всех органов и систем человека за счет активизации резервных сил самого организма (иммуностимуляции); высочайшие иммунорегулятивные свойства и сильнейшее противовоспалительное и антибиотикоподобное действие (подавление роста сопутствующей патогенной микрофлоры — стрептококков, стафилококков и др.); стимуляция выработки Т-лимфоцитов; способность выведения токсинов из организма и восстановления клубочкового аппарата почек; свойства гепатопротекции; способность усиления кровообращения почек, печени, легких и улучшения обмена веществ во всех тканях и органах; снижение уровня липидов; стимуляция противораковой активности лейкоцитов (особенно после рентгенотерапии). Причиной того, что в Китае практически отсутствуют проблемы дисбактериоза и кандидоза, стало официальное применение в клиниках природного препарата «Кордицепс» как аналога антибиотика.

Кордицепс дает организму человека силу, укрепление иммунитета и стойкость для жизнедеятельности в условиях повышенных физических и психоэмоциональных нагрузок. Наша славянская пословица «В здоровом теле — здоровый дух» подтверждает данный стереотип [5].

Многовековым достоянием восточной медицины стало и употребление целебных зеленых и травяных чаев для поддержания состояния здоровья человека и профилактики.

О целебных свойствах чаев упоминается еще в древнем китайском трактате «Шень Нун Бенъ Цао», который является самым древним исследованием лекарственных растений в Китае (2737 г. до н. э.) [4].

По данным М. Пожиловой, в состав чаев входят белки, которые по качеству не уступают бобовым: около 17 аминокислот, витамины группы В (В₁, В₂, В₁₅, РР) — основа для здорового функционирования нервной системы и содействия работе желез внутренней секреции. Также одно из основных свойств зеленых и травяных чаев — выведение шлаков и токсинов из организма [4].

К примеру, популярный антилипидный чай «Тяньши» изготовлен по рецепту, который в Китае известен несколько тысяч лет. В его состав входит шесть видов зеленого чая — мощнейших антиоксидантов. Этот чай выводит шлаки из печени, кровеносной и лимфатической систем через кишечник и почки, является лечебным и профилактическим средством в программах лечения и профилактики атеросклероза, инфарктов, инсультов, онкозаболеваний [6]. Такие чаи должны стать одним из основных средств профилактики здоровья спортсменов для всех видов спорта.

Современным достижением восточной медицины стало и широкое внедрение в практику хитозана. Хитозан впервые был получен в 1859 г. профессором С. Роже, хотя свое нынешнее название получил в 1894-м (F. Hoppe-Seyler). На протяжении XX века было проведено множество фундаментальных исследований, особенно в 1930-е годы и начале 1940-х, о чем свидетельствует наличие почти 50 патентов. К нему имели непосредственное отношение три Нобелевских лауреата: E. Fischer (1903) синтезировал глюкозамин, P. Karrer (1929) провел исследование хитина с помощью хитиназы и, наконец, W. N. Haworth (1939) установил абсолютную конфигурацию глюкозамина.

В середине 1970-х годов были предприняты первые попытки использования хитинов и хитозанов для заживления ран, в том числе ожоговых. Было установлено, что хитозан обладает антимикробной активностью, способностью

сорбировать биологические жидкости и помогать регенерации тканей. Он нашел применение и в виде мощного гемостатического (кровоостанавливающего) средства.

Ученые Востока сразу же обратили на него внимание в связи с необходимостью устранения последствий ядерных взрывов в Хиросиме и Нагасаки. На современном этапе хитозан стал одним из самых сильных сорбентов для выведения шлаков и токсинов из организма человека. На данное время его изготавливают китайские компании, европейские производители, в том числе Россия.

Хитозан состоит из **хитина**, благодаря которому происходит адсорбция шлаков и токсинов молекул жировых частиц, солей тяжелых металлов, минеральных удобрений, химических красителей, лекарственных средств, радионуклидов и т.д. и быстрое выведение их из организма, и **гиалуроновой кислоты**, нормализующей баланс кислотно-щелочного равновесия, что очень важно для нормального функционирования организма. Эта кислота при разделении в кишечнике проникает в кровь и лимфатические сосуды, выстилая их внутреннюю поверхность.

Чтобы избавить человека от заболеваний или предупредить их, необходимо прежде всего очистить организм, т. е. вывести все шлаки, токсины, каловые завалы и так далее. Все это накапливается годами в организме: токсины собираются и в соединительной ткани, к которой относится также лимфоидная ткань (она накапливает их больше всего). Хитозан улучшает дренажные свойства лимфатической системы.

Практически в каждом виде спорта велика нагрузка на соединительную ткань (связки, суставную поверхность), и такой натуральный продукт, как хитозан, может стать хорошим профилактическим средством для спортсменов.

Высококачественный «чистильщик» сосудов — хитозан — выводит из организма холестерин, снижает уровень липидов в крови, улучшает кровообращение (снимает спазм сосудов, при сердечной патологии снимает острые состояния). В спорте, особенно в период соревнований, из-за психоэмоционального напряжения постоянно спазмируются сосуды, и хитозан можно использовать также как профилактическое средство для снятия сосудистых спазмов. Фредерик Делаویه и Мишель Гундиль отмечают хитозан как важный компонент для профилактики аритмий [2]. Он также предотвращает гипертонию, вызванную излишним приемом соли; улучшает функцию пищеварения, активизируя действие полезных бактерий; стабилизирует работу печени, желудка

и кишечника; противостоит скоплению холестерина в печени, ускоряет регенерацию ее клеток (гепатопротектор). Снижает уровень сахара в крови у людей, страдающих сахарным диабетом (на развитие которого влияют как стрессовые ситуации, так и ущемление корешков нервных окончаний вегетативной нервной системы позвоночника, иннервирующих поджелудочную железу [6, 10]).

Нагрузка на все отделы позвоночника есть практически во всех видах спорта [6, 7]. Основной компонент для работы позвоночника — это кальций. Более 150 заболеваний развивается в организме человека при его дефиците. Он — важный компонент для работы мышечной сократительной деятельности, гормональной и костной систем.

Главная роль кальция — обеспечение работы мышечной системы. В нашем организме почти все процессы основаны на мышечных сокращениях, и происходит это за счет кальция. Практически весь его запас содержится в костях. При перенагрузках, для постоянного поддержания требуемого количества кальция в крови, организм берет его из костей, что провоцирует развитие заболеваний [8].

Характеристика кальция очень четко и лаконично представлена в учебно-методическом пособии «Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту» [3].

И здесь Восток опередил высокотехнологические фармакосистемы Запада. Традиционные препараты кальция в организме (тонком кишечнике) из иона превращаются в молекулу (нерастворимую соль), у которой отсутствует возможность попасть в клетку, ибо через поры клеток проходит только ион. Кальций корпорации «Тяньши», созданный учеными Китая, в кишечнике проникает в клетки, сохраняя состояние иона. Из 16 препаратов кальция 13 имеют награды от Всемирной организации здравоохранения и 8 из них — золотые.

Также китайскими производителями ДД разработаны и поставляются на рынки потребления препараты кальция в хелатной и других, более усваиваемых для организма человека, формах.

Потребление биологически активных добавок к рациону питания человека стало реальной потребностью для нормальной жизнедеятельности, поскольку ученые-почвоведы наблюдают резкое снижение содержания макро- и микроэлементов в почвах или полное отсутствие некоторых из них (кальция, цинка, фосфора, селена, марганца, магния, ванадия, хрома, кремния, кобальта,

йода и др). Диетологи отмечают высокую белково-калорийную недостаточность в пище и дефицит множества других пищевых компонентов, микроэлементов, витаминов, пищевых волокон.

Внедрение биологически активных добавок, которые в качестве дополнения к рациону питания содержат в малом объеме полный комплекс веществ растительного, животного, минерального происхождения, необходимых организму ежедневно, — это решение сложной проблемы дефицита необходимых питательных веществ. Биологически активные добавки на клеточно-молекулярном уровне проводят очищение организма от шлаков и токсических веществ и этим дают возможность клетке и всему организму нормально функционировать, регулировать обмен веществ.

Питание с нарушенным балансом является причиной многих заболеваний, особенно при повышенных физических, умственных и психоэмоциональных нагрузках, что постоянно отмечается при занятиях спортом, особенно в спорте высших достижений. Применение биологически активных добавок к пище — самая эффективная и безопасная физиологическая форма профилактики, лечения и реабилитации.

Китайская система подготовки спортсменов предусматривает применение биологически активных добавок к пище в практику повседневной жизни и подготовки спортсменов для достижения высоких результатов и побед без ущерба для здоровья. Тем более, что в этой стране много компаний—производителей высококачественной продукции ДД на основе высоких промышленных технологий при использовании натурального сырья.

Примером такого подхода есть производство спирулины как биологически активной добавки к пище. Спирулина — это сине-зеленая микроводоросль, морское растение, самое древнее на Земле — ему 3,5 млрд лет. Она содержит более 100 биоактивных веществ, микроэлементов и витаминов, 18 аминокислот, 8 из которых жизненно необходимы для организма. Белка в спирулине больше 60–70 %, чем в свинине. Растительный белок быстрее усваивается в организме, чем животный, особенно если он не дополняется жирами. Спирулина является самой полноценной и сбалансированной добавкой для всего организма: 1 г спирулины (4 таблетки) равен 1 кг овощей.

В природном виде спирулина произрастает практически только в таких местах на планете: в Африке (в озере Чад), в Южной Америке (в озере Тескоко). В Китае, в провинции Юнань (в озере Чинхай) спирулина растет в большом

количестве, это дикая спирулина — богатый источник питания для местного населения.

Еще один интересный и актуальный аспект философии здоровья человека использует восточная медицина на протяжении веков — систему взглядов на отношения человека с окружающей Вселенной, что особенно актуально в наше время.

Согласно китайской философии здоровья, отношения человека с Космосом формируются через связь энергии под названием Чи, или Ци. Эту энергию человек получает из воздуха при дыхании и из земли — с пищей. В организме она циркулирует по двенадцати энергетическим каналам и меридианам, последовательно проходит по всем органам тела, что уже доказано современной биофизикой. В течение суток эта энергия совершает полный круговорот — всегда в одном направлении, последовательно обходя по каждому каналу и органу. Нарушение баланса между отдельными видами энергии, их распределением приводит к заболеваниям человека.

Изучением ритмов активности и пассивности занимается особая наука — биоритмология, согласно которой, большинство процессов, происходящих в организме, синхронизированы с периодическими лунно-земными, а также космическими влияниями. Благодаря биоритмам живой организм легче приспосабливается к условиям внешней среды, регулирующими деятельность циклов и отдельных их фаз.

По научному утверждению Л. Г. Шахлиной, биоритмология привела к возникновению новой фундаментальной науки — хронобиологии, исследующей закономерности осуществления жизнедеятельности организма во времени. Теоретические и практические ее успехи способствовали возникновению самостоятельного направления — хрономедицины, задачи которой заключаются в применении хронобиологических данных для совершенствования профилактики, диагностики и повышения эффективности лечения людей [8, 11, 12].

Жизненная энергия проходит по всем органам тела, совершая полный кругооборот в течение суток. В каждом канале есть периоды максимальной и минимальной активности. Период максимальной активности (два часа) называется «часами органов» — когда через определенный орган проходит максимальный поток энергии. Это наилучшее время для воздействия на тот или иной орган.

Доказано, что лекарство или пища, принятые в разное время суток, действуют по-разному, поскольку клетки организма различно

Часы органов, ритм податливости органов к лечению

Время	Орган
01:00—03:00	Печень
03:00—05:00	Легкие
05:00—07:00	Толстый кишечник
07:00—09:00	Желудок
09:00—11:00	Селезенка
11:00—13:00	Сердце
13:00—15:00	Тонкий кишечник
15:00—17:00	Мочевой пузырь
17:00—19:00	Почки
19:00—21:00	Перикард
21:00—23:00	Тройной обогреватель
23:00—01:00	Желчный пузырь
15:00—17:00	Мочевой пузырь
17:00—19:00	Почки
19:00—21:00	Перикард
21:00—23:00	Тройной обогреватель
23:00—01:00	Желчный пузырь

Примечание. Период минимальной активности человека — с 02:00 до 05:00 и 12:00 до 14:00, а максимальной — с 08:00 до 12:00 и с 14:00 до 17:00.

реагируют на одно и то же вещество в разное время. Это зависит от ритма выработки ферментов и транспортных веществ доставки и переработки. Гораздо меньшая доза препарата, принятая в то время, когда это действительно нужно, принесет большую пользу, и побочные эффекты при этом проявляются реже. Массаж наибольшую пользу приносит во второй половине дня [8].

Поэтому прием кордицепса желателен проводить во время работы меридиана заинтересованного органа: как противовоспалительное, антидисбактериозное средство лучше рекомендовать с 05:00 до 07:00 (меридиан работы толстого кишечника) или с 13:00 — до 15:00 (меридиан работы тонкого кишечника); для укрепления сердечно-сосудистой системы, снятия сосудистых спазмов с 11:00 до 13:00 (меридиан сердечно-сосудистой системы) или 19:00—21:00 (меридиан работы перикарда). На ночь нежелательно

Литература

1. Биоритм жизни // Планета людей. — 2004. — № 10. — С. 82—85.
2. Делавье Ф. Пищевые добавки для занимающихся спортом / Ф. Делавье, М. Гундиль. — М.: Ринон Классик, 2009. — 208 с.
3. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту: навч.-метод. посіб. / за ред. О. А. Шинкарук. — К.: Олімп. літ., 2000. — с. 58.
4. Пожилова М. Ода чаю / М. Пожилова // Олімп. арена. — 2008. — № 11. — С. 53—55.

принимать из-за его тонизирующих свойств. Прием кальция наиболее целесообразно рекомендовать с 17:00 до 19:00 (меридиан работы почек) для укрепления костно-мышечной системы; для укрепления сердечно-сосудистой системы, снятия сосудистых спазмов с 11:00 до 13:00 (меридиан сердечно-сосудистой системы) или с 19:00 до 21:00 (меридиан работы перикарда). Хитозан для очистки от токсинов — с 05:00 до 07:00 (меридиан работы толстого кишечника) и с 21:00 до 23:00 (меридиан работы тройного обогревателя — воздействие на все органы и системы организма). Спирулину желателен потреблять с 07:00 до 09:00 (меридиан работы желудка), с 09:00 до 11:00 (меридиан работы поджелудочной железы и селезенки; она имеет свойство восстанавливать островки Лангенгарса, вырабатывающие инсулин) или с 13:00 до 15:00 (меридиан работы тонкого кишечника, который усваивает из пищи все витамины и минералы) [8, 9].

Внутренние биологические часы определяют течение нашей жизни, заведуют физиологическими и психическими процессами. Избегать сбоя биоритмов становится принципиальной задачей для организма. Восточная медицина применяла эти знания на протяжении тысячелетий.

«Спортивные соревнования — это своеобразный экзамен присущих индивиду качеств — физических и психических», — очень правильно констатирует Л. Г. Шахлина [12].

Этому непосредственно способствует применение для спортивной практики вековых традиций (философии здоровых отношений человека с Космосом, целебного чаепития, использования своих многовековых панацей из натурального природного сырья: кордицепса, прополиса, женьшеня, спирулины) и современных достижений (применение высококачественных биологически активных добавок с учетом биоритмологии и хронотерапии) и подтверждает правильность действий, на которые нужно равняться и внедрять в систему подготовки спортсменов сборных Украины.

References

1. *Biorythm of life* // Planet of people. — 2004. — №10. — P. 82—85.
2. *Delavier F. Food supplements for athletes* / F. Delavier, M. Gundill. — Moscow: Rinon Klassik, 2009. — 208 p.
3. *Medical and biological support of national teams of Olympic sports of Ukraine: methodical text-book* / ed. by O. A. Shynkaruk. — Kiev: Olympic literature, 2000. — 58 p.
4. *Pozhylova M. Ode to tea* / M. Pozhylova // Olimpiiska arena. — 2008. — № 11. — P.3—55.

5. *Триль О. В.* Восточные лекарства глазами современного врача / О. В. Триль. — 2009. Вып. 2, — С. 228—229.
6. *Трофанова Т. Г.* Кроссворд здоровья: ответы для решения: ст., выступления, лекции / Т. Г. Трофанова. — Д.: ЛізуновПрес, 2012. — 152 с
7. *Трофанова Т. Г.* Применение продукции корпорации «Тяньши» при заболеваниях опорно-двигательного аппарата / Т. Г. Трофанова // Сб. материалов VIII Международной конф. по интегральной медицине, 3-4 сентября 2010 года. — Казань, 2012. — С. 57—65.
8. *Трофанова Т. Г.* Радость здоровой жизни с «Тяньши» 1 часть / Т. Г. Трофанова. — Кривий Ріг: Вид. дім, 2006. — 45 с.
9. *Трофанова Т. Г.* Радость здоровой жизни с «Тяньши» 2 часть / Т. Г. Трофанова. — Кривий Ріг: Видавничий дім, 2008. — 60 с.
10. *Трофанова Т. Г.* Сахарный диабет: факторы развития, клинические признаки, течение, методы лечения, профилактика. Роль БАД при сахарном диабете / Т. Г. Трофанова. // Сб. материалов VIII междунар. конф. по интегральной медицине, 5-6 сентября 2009 года. — Казань, 2012. — С. 281—306.
11. *Чернышев Д. П.* Биологически активные добавки. Факты и комментарии / Д. П. Чернышев. // Безопасност жизнедеятельности. — 2004. — № 10. — С. 23—28.
12. *Шахлина Л. Г.* Особенности функциональной адаптации организма спортсменок высокой квалификации к большим физическим нагрузкам / Л. Г. Шахлина. // Спорт. медицина. — 2012. — №1. — С. 20—30.
5. *Tril O. V.* East medicine by view of a modern doctor / O. V. Tril. — 2009. — Vol. 2. — P. 228—229.
6. *Trofanova T. G.* Health crossword: solutions: Article, speeches, lectures / T. G. Trofanova. — D.: LizunovPres, 2012. — 152 p.
7. *Trofanova T. G.* The use of «Tiens» products for treatment of musculoskeletal system diseases / T. G. Trofanova // Materials of the 8th Intern. conf. on integrated medicine, September 3-4, 2010. — Kazan, 2012. — P. 57—65.
8. *Trofanova T. G.* The joy of healthy life with Tiens. Part 1. / T. G. Trofanova. — Kryvyj Rig: Vydavnychj dim, 2006, — 45 p.
9. *Trofanova T. G.* The joy of healthy life with Tiens. Part 2. / T. G. Trofanova. — Kryvyj Rig: Vydavnychj dim, 2006, — 60 p.
10. *Trofanova T. G.* Diabetes mellitus: risk factors, clinical features, course, treatment, prevention. The role of biologically active supplements in diabetes treatment / T. G. Trofanova // Materials of the 7th Intern. Conf. on integrated medicine, September 5-6, 2009. — Kazan, 2012. — P. 281—306.
11. *Chernyshev D. P.* Biologically active supplements. Facts and comments / D. P. Chernyshev // Bezopasnost zhiznedeiatelynosti. — 2004. — №10. — 23—28 p.
12. *Shakhlina L. G.* Features of functional adaptation of elite female athletes body to the intense physical loads / L. G. Shakhlina. — Sportivnaya medicina. — 2012. — №1. — 20—30 p.

Поступила 03.07.2013