

**НЕМЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ДЕТОКСИКАЦИЯ  
КАК МЕТОД РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ**

**Р.В. Дмитриев, Ы.А. Анварбекова, Д.К. Сманова**

Кыргызская Государственная медицинская академия им. И.К. Ахунбаева,  
кафедра клинической реабилитологии и физиотерапии  
г. Бишкек, Кыргызская Республика

**Резюме:** Применение немедикаментозной реабилитации является необходимым аспектом в системе комплексной реабилитации спортсменов и восстановления их здоровья. Путем использования этих методов обеспечивается более легкое прохождение спортсменом всех этапов физической реабилитации, которая улучшает его самочувствие, здоровье и поможет, в итоге, добиться наилучших результатов в соревнованиях; использование методик очищения желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, кожи, легких способствует повышению физической работоспособности; применение данных методик не вызывает побочных эффектов. Бани, сауны, ароматерапия, лечения травами, солью и диетой является наилучшим подходом для немедикаментозной реабилитации; формирование у спортсменов адекватного восприятия реабилитационных мероприятий. Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем реабилитации спортсменов немедикаментозными методами.

**Ключевые слова:** реабилитация, спортсмены, детоксикация.

**ДААРЫ-ДАРМЕКСИЗ ДЕТОКСИКАЦИЯЛОО –  
БУЛ СПОРТСМЕНДЕРДИН ДЕН СОЛУГУН КАЛЫБЫНА КЕЛТИРҮҮЧҮ ЫКМА**

**Р.В. Дмитриев, Ы.А. Анварбекова, Д.К. Сманова**

И.К. Ахунбаев атындагы Кыргыз Мамлекетик Медициналык Академия,  
Клиникалык калыбына келтирүү жана дене бөлүмү  
Бишкек ш., Кыргыз Республикасы

**Корутунду:** Даары-дармексиз калыбына келтирүү ыкмасы, спортсмендердин калыбына келүүсүнүн эффективдүүлүгүн жогорулатуучу жана ден соолугун чыңдоодогу негизги аспект болуп саналат. Бул ыкмаларды колдонуу жолу менен спортсмендердин физикалык калыбына келүүсүн баардык тепкичтеринде женил өтүүшү, ден соолугунун чыңалуусу жана озунун жакшы сезүүсү менен мелдештерде эн жогорку жетишкендиктерге жетүүсүн камсыздайт; ичеги- карындарды, сийдик болуп чыгаруучу системаларды, терилерди, өпкөлөрүн тазалоо ыкмасын колдонгондо ишке жөндөмдүүлүгүн күчөтүү менен, организмге терс тасирдүүлүгү жок. Мончо, сауна, ароматерапия, чөптөр, туздар менен мүнөздөп тамактануу, дары-дармексиз калыбына келтирүү учун эң мыкты багыт. Мына ошентип спортсмендердин дары-дармексиз калыбына келүүсүнүн башка проблемаларынын багытарын мындан кийинки илимий изилдөө талап кылаарына шек жок.

**Негизги сөздөр:** калыбына келтирүү, спортчулар, детоксикация.

**NON-MEDICATED DETOXICATION AS A METHOD OF REHABILITATION OF SPORTSMEN**

**R.V. Dmitriev, Y.A. Anvarbekova, D.K. Smanova**

Kyrgyz State Medical Academy named after I.K. Akhunbaev,  
Department of Clinical Rehabilitation and physiotherapy  
Bishkek, the Kyrgyz Republic

**Resume:** The use of non-medicated rehabilitation is a necessary aspect of the system of comprehensive rehabilitation of athletes and restore their health. By using these methods is provided: an easier passage of an athlete all stages of physical rehabilitation that improves the well-being, health, work, in the end, to achieve the best results in the competition; the use of methods of purification of the gastrointestinal tract, urogenital system, skin, lungs, improves physical performance; to use of these techniques does not cause side effects. Steam baths, saunas, aromatherapy, herbal medicine, salt and diet it is best approach for non-drug rehabilitation; the formation of the athletes adequate perception of rehabilitation measures. Further research is expected to take place in the direction of studying other athletes rehabilitate problem non-medicated methods.

**Keywords:** rehabilitation, athletes, detoxification.

**Введение.** Проблема здоровья спортсменов остается одной из актуальных, так как вне зависимости от того, что спортсменам проводят лекции и у них достаточно высокие познания в области медицины и биохимии, они гонятся за конечным результатом и рекордами. В спорте постоянно увеличиваются требования, соответственно идет повышенная нагрузка на все органы и системы человека, в свою очередь увеличивается количество токсических веществ и продуктов метаболизма [1]. Поэтому одним из способов оздоровления и реабилитации спортсменов являются методы детоксикации. Спортивная медицина не является исключением. В последнее время вместе с медикаментозной фармакологической терапией и хирургическими вмешательствами все шире и чаще используются немедикаментозные методы лечения и реабилитации. Это очень актуально в спортивной медицине, в первую очередь, из-за необходимости допинг-контроля. Требования к самим спортсменам, функциональному состоянию их организма постоянно и неумолимо растут, растет уровень риска получения травм. Конечной целью любых реабилитационных программ является восстановление физического и психосоциального статуса. Для достижения этого необходим комплексный подход к спортсмену с учетом не только клинико-биологических закономерностей, но и психосоциальных факторов, особенностей окружающей среды, питания, а также разумного и адекватного сочетания различного рода процедур [2].

В последнее время спортсмены все чаще обращаются в лечебные учреждения с жалобами на неопределенную слабость, вялость, снижение работоспособности, плохой сон, недомогание, сонливость, головные боли. При лабораторно-инструментальных методах обследования у таких людей определяется нарушение кислотно-основного состояния межклеточной и внутриклеточной жидкости, ослабление функции внешнего дыхания, увеличение частоты дыхания, резкое снижение количества кислорода в крови, снижение сократительной способности миокарда, снижение детоксикационной функции печени и выделительной функции почек [3].

На всех стадиях аутоинтоксикации можно выделить два синдрома: «жар» и «холод». Синдром «жара» включает в себя следующий симптомокомплекс: раздражительность, нудные головные боли, головокружения, шум в ушах, тахикардия, одышка в покое, потливость, жгучие боли в конечностях, насыщенный желтый цвет мочи с неприятным запахом или с запахом ацетона, постоянная жажда, сухость во рту, боли в суставах.

Синдром «холода» включает: замедленное сердцебиение, потемнение в глазах при резком подъеме из горизонтального положения, чувство онемения в конечностях, молочно-белый цвет мочи без запаха, чувство холода в области поясницы и в ногах, потеря аппетита, насморк без признаков простуды, потеря эластичности кожи [1]. Причиной в большинстве случаев является аутоинтоксикация организма, поэтому разработаны методы профилактической детоксикации организма спортсменов.

Детоксикация представляет собой совокупность строго регламентированных действий по обезвреживанию и удалению токсических веществ из организма разными методами (химическим, механическим, биологическим) и состоит из трех фрагментов или фаз: искусственное освобождение организма от шлаков механическими, химическими, биологическими, комбинированными средствами; наполнение организма витаминами, минералами, легко усвояемыми белками, жирами и углеводами; восстановление физиологических функций выделительных систем и достижение слаженности в работе всех звеньев выделительной системы [1]. Не меньшее значение имеет и профилактическая детоксикация, предусматривающая недопущение скопления шлаков в организме. Причиной скопления шлаков и токсических веществ являются повышенное содержание стабилизаторов, эмульгаторов, загустителей, подсластителей, усилителей вкуса, ароматизаторов в продуктах питания, загрязненность воздуха выхлопными газами машин и копотью [1,3]. Спортсмены подвержены повышенному риску интоксикации, так как интенсивные физические нагрузки увеличивают количество продуктов распада веществ и, соответственно, значительно повышается нагрузка на органы выделения.

В настоящее время разработаны методы профилактической детоксикации, которые включают в себя комплекс мероприятий, способствующий ускоренному выведению шлаков из организма и снижению рисков формирования повторной аутоинтоксикации. По степени выраженности аутоинтоксикация у спортсменов может проявляться от нестабильных функциональных проявлений до нарушения функции выделительных систем.

Детоксикационные мероприятия требуют к себе тщательно продуманного подхода, а также планирования. Временная структура детоксикации делится на: основной (10-30 дней), период оптимального результата (5-6 месяцев). Основной период – предполагает проведение необходимых детоксикационных процедур, которые

начинают с того органа или системы, который вызывает ощущение дискомфорта у спортсмена. Период оптимального режима включает в себя: здоровый образ жизни, сбалансированное питание [1,2].

Профилактическая детоксикация, как метод реабилитации, известен со времен Абу Али Ибн Сины и обозначена им как: чистое тело, чистый язык и чистая душа [4]. Авиценна говорил: «Если человек заболел, первое, что он должен сделать – это отказаться от пищи [5]. Второе – сделать очистительные процедуры для кишечника [6]. Третье – изменить характер питания и промыть «канализационные системы организма» [7]. А тибетские врачеватели также пришли к выводу, что многие функциональные расстройства связаны с нарушением деятельности ЖКТ и выделительной системы [8,9].

Современная медицина установила, что отсутствие культуры потребления пищи ведет к развитию дисбактериозов [1,3]. Можно утверждать, что здоровый кишечник – это здоровая жизнь. Каждый человек должен знать как очищать свой организм. Методы очищения желудочно-кишечного тракта проверены временем и начинаются с ротовой полости и заканчиваются прямым кишечником. Инфекции ротовой полости способны вызвать многие внутренние заболевания и серьезные нарушения в работе различных органов и систем. Ежедневная гигиена ротовой полости предусматривает очищение не только зубов, но и поверхности языка, щечно-десневых карманов и зева.

Очищение прямой кишки. Необходимо ее регулярное освобождение каждые 6 - 12 часов, т.е. минимум 2 раза в день. Задержка каловых масс в толстой кишке обуславливает обратное всасывание токсических веществ в кровь, что усугубляет степень аутоинтоксикации. Предпочтительной является естественная регулярная стимуляция перистальтики кишечника, а именно ежедневное употребление в пищу продуктов, богатых клетчаткой: пшеничные каши, абрикос, кунжут, бобовые цельнозерновой хлеб, капуста, свекла, помидоры, огурцы и т.д. [10].

Синдромальная организация питания построена на двух синдромах: «холода» - недостаток энергии и «жара» - избыток энергии. Ограничение поступления в организм определенных продуктов способствуют формированию того или иного синдрома. Немаловажное значение имеет коррекция минералов, витаминов, жиров, белков и углеводов. Для достижения максимального эффекта до начала детоксикации организма спортс-

мена необходимо переходить на специальное питание, которое поможет снизить уровень аутоинтоксикации. При синдроме «холода» питание должно быть высококалорийным, из натуральных продуктов. Пища принимается в горячем виде, исключаются замороженные полуфабрикаты, пища преимущественно в жидком виде с добавлением корицы, имбиря и перца. Также применяется активированный уголь и употребляется в пищу вареный рис. При синдроме «жара» исключается жареная и острая пища. Питание четырехразовое, состоит преимущественно из белков, жиров и углеводов растительного происхождения. При организации питания необходимо помнить, что вредна не только недостаточность отдельных факторов питания, но опасен и их избыток, особенно аминокислот, витаминов и других пищевых веществ. Коррекция минерального и витаминного состава осуществляется смесями натуральных продуктов, а также свежеприготовленными соками.

Основная регулирующая система у спортсменов - это центральная нервная система [11]. Детоксикационные процедуры по воздействию на нервную систему включают в себя: прием легкого успокоительного (валериана, пустырник, боярышник), сон, медитация (аутотренинг и ауторелаксацию), расслабляющие ванны, гипнотерапия, восточные упражнения, ванны, точечный массаж, стоун массаж, прижигание, криотерапию [12,13]. Детоксикационные процедуры по воздействию на ЖКТ включают в себя: разгрузочную диетическую терапию, очищения языка, полоскание с настойкой аира и прополиса, употребление кобыльего молока, молочной сыворотки со сметаной, травы чистотел, очищение желчного пузыря и печени при помощи растительного масла и магнезии, очищающие фитоклизмы и тюбажа печени (утром натощак выпить желчегонное, лечь на левый бок, на правый на область печени положить грелку, лежать в течении полутора часов). Детоксикационные процедуры по воздействию на мочевыделительную систему включают в себя: прием соков и отваров, сока хрена и настоек различных лекарственных растений – тысячелистник, зверобой, хвощ полевой, бессмертник, кровохлебка, толокнянка, а также обильное питье (не менее 3-5 литров в день), в летнее время употребление арбузов [14].

Детоксикационные процедуры по воздействию на кожу и организменный уровень включают в себя: русскую баню, финскую сауну. Одним из действенных приемов является баня. Эта процедура помогает приспособиться к разнообразным условиям внешней среды и смене температур.

Жар бани – сильный раздражитель, под воздействием которого происходит ускорение функциональных процессов в организме. Прежде всего, повышается активность кровообращения, увеличивается потоотделение, что способствует энергичному выводу шлаков, облегчая работу почек, печени и улучшая водно-солевой обмен. Улучшается воздухообмен в легочных альвеолах и возрастает вентиляция легких. Снимается утомление, так как с потом удаляются излишки молочной кислоты. В целях закаливания рекомендуется после посещения парной окунаться в бассейн с холодной водой [15, 16].

Некоторые приемы детоксикации нельзя проводить одновременно, так как они вызывают противоположные эффекты: медитация и гипноз, криотерапия и баня, прием молочной сыворотки и прием кобыльего молока, оливковое масло и растительное масло и т.д.

Таким образом, мероприятия по немедикаментозной детоксикации организма спортсменов (профилактическая, регулярная или по обращению) снижает уровень аутоинтоксикации, улучшает регуляторную функцию ЦНС, функциональную активность выделительных систем, что, несомненно, повышает потенциал, физическую работоспособность и, в последующем, спортивные результаты [17, 18, 19, 20].

**Литература:**

1. Карасаева А.Х., Анварбекова Ы.А. Профилактическая детоксикация организма спортсменов. Учебное пособие для студентов ВУЗов. - Б: Салам. - 2014. – 296 с.
2. Исаев А.П. Адаптация человека к спортивной деятельности [Текст] / А.П. Исаев, С.А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. -Ростов н/Д: РГПУ. - 2004. – 236 с.
3. Карасаева А.Х. Корреляция между жалобами и биохимическими параметрами крови у спортсменов /, Ы.А. Анварбекова // Вестник КГМА им И.К. Ахунбаева.- 2014. - № 3.- С. 12.
4. Абу Али Ибн Сино (Авиценна). Канон врачебной науки. – Ташкент. - 1996.- Т.4. – 398 с.
5. Абу Али Ибн Сино (Авиценна). Канон врачебной науки. – Ташкент. - 1996.- Т.6. – 318 с.
6. Абу Али Ибн Сино (Авиценна). Канон врачебной науки. – Ташкент. - 1996.- Т.5. – 408с.
7. Абу Али Ибн Сино (Авиценна). Канон врачебной науки. – Ташкент. - 1996.- Т.7. – 308 с.
8. Аюрведа – наука самоисцеления (пер. с англ). – СПб.: Изд. ОВК. -1992. – 206 с.
9. Базарон Э. Трактат индо-тибетской медицины. – Новосибирск: Наука. -1984. – 42 с.
10. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. - М.: Медицина. - 1975. – 402 с.
11. Анварбекова Ы.А. Корреляция психосоматического перенапряжения у высококвалифицированных спортсменов методами классической и восточной медицины / Анварбекова Ы.А., Белов Г.В., Карасаева А.Х. // Медицина Кыргызстана. - 2015.- № 2. –С. 65.
12. Гаваа Лувсан. Очерки методов в восточной рефлексотерапии. - Новосибирск: наука. -1991. – 432с.
13. Васичкин В.И. Большой справочник по массажу. - АСТ Москва. - 2008. –415 с.
14. Дудин С.А. / Цыдыпов Ч.Ц. Пульсовая диагностика тибетской медицины. – Новосибирск: Наука. - 1988. – 133 с.
15. Дубровский В.И. Экогиена физической культуры и спорта. Руководство для спортивных врачей и тренеров [Текст] / Дубровский В.И., Рахманин Ю.А., Разумов А.Н. Москва. - 2008. – 551 с.
16. Бородин Ю.И. Способы эндоэкологической реабилитации организма [Текст] / Бородин Ю.И., В.А. Труфакин, В.В. Астахов и др. Новосибирск. - 1999.–245 с.
17. Стаценко Е.А. Эндогенная интоксикация как проявление дезадаптации у высококвалифицированных спортсменов // Физиотерапия, бальнеология, реабилитация. - 2011. - №6. – С. 43.
18. Гаврилов В.Б., Мишкорудная М.И. Спектрофотометрическое определение содержания гидроперекисей липидов в плазме крови // Лаб. Дело. - 1983. - №3. –С. 33.
19. Афанасьева А.Н. Сравнительная оценка уровня эндогенной интоксикации у лиц разных возрастных групп [Текст] // Клиническая лабораторная диагностика 2004. - № 6. –С. 12.
20. Афанасьева И.А. Заболеваемость спортсменов на разных этапах тренировочного цикла и ее связь с биохимическими и гормональными маркерами перетренированности [Текст] / И.А. Афанасьева, В.А. Таймазов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 11 (81). С.15.