

Использование продуктов на основе лекарственного растения Джинуры Прокумбенс в тренировочной практике спортсмена-тяжелоатлета.

Настоящее исследование было произведено мною, Филонисом Эллиниди, 31 г, спортсменом-тяжелоатлетом. Рост 180 см, вес - 120 кг, г. Лимассол, Кипр.

Спортивная практика – 15 лет, участник соревнований по бодибилдингу и призер соревнований по пауэрлифтингу.

Вступление.

В настоящее время для компенсации витаминно-минеральной недостаточности организма спортсменов используются синтетические витаминно-минеральные комплексы.

Вместе с тем, они уступают натуральным, поскольку синтетический продукт всегда является простым химическим веществом, а натуральный продукт - сложносоставной композицией связанных веществ, представленный в органической форме, удобной для усвоения организмом человека.

Хотя синтетические витамины и минеральные вещества и давали удовлетворительные результаты при их употреблении, польза от применения натуральных продуктов гораздо выше на многих уровнях. Химический состав обоих изделий может казаться сходным, но качество и эффективность их действия значительно отличаются.

Джинура Прокумбенс (Gynura Procumbens) из семейства астровых, внесено во многие национальные справочники лекарственных растений. Появившись на свет много веков назад на африканском континенте, растение успешно перекочевало в Азию, где было по достоинству оценено целителями Китая и Юго-Восточной Азии.

Оно использовалось просто как пища и одновременно как средство от болезней. Последние 15 лет растение привлекло внимание международного научного сообщества, как источник многих сильнодействующих биологически активных компонентов, включая флавоноиды, каротиноиды, алкалоиды и эфирные масла.

Результаты лабораторных и экспериментальных исследований, проведенных учеными Малазии, Индонезии, Китая, Таиланда, Сингапура, Южной Кореи и Японии, подтверждают и научно обосновывают целый ряд лечебных эффектов Джинуры Прокумбенс.

Широкое использование Джинуры как пищевого продукта народами Юго-Восточной Азии и других регионов позволяет изучать эффекты этого растения при введении его в рацион питания в различных формах чая.

Применительно к спортивной практике наиболее интересны следующие свойства Джинуры, обнаруженные при исследованиях ак. Городским Б.В.

- Нормализация липоидного обмена, снижение атерогенного индекса;
- Снижение тканевой гипоксии;
- Улучшение микроциркуляции крови и лимфы;
- Уменьшение проявлений метаболического синдрома, нормализация углеводного, белкового, липоидного и нейромедиаторного обмена.

Ознакомление с результатами этих работ и стало основанием для проведения настоящего исследования.

Цель исследования – верификация действия и оценка эффективности применения изделий на



основе лекарственного растения Джинура Прокумбенс в тренировочно-спортивной практике.

Материалы и методы. Исследования проводились на базе спортивного центра ANAPLISIS г. Лимассол, Кипр.

В исследованиях были использованы следующие изделия: чай из сушеных листьев Джинуры Прокумбенс, развесной, пакетированный, капсулированный, а также прохладительный напиток с экстрактом Джинуры, соком граната и черной смородины с добавлением стевии.

Измеряемый параметр – лактат дегидрогеназа. Измерения проводились прибором Accutrend Plus, Roche, Германия. Исследование проводилось в течение 5 тренировочных дней.

Прием изделий осуществлялся по следующему расписанию:

1. За час до тренировки принимались две капсулы чая по 0.4 г;
2. За 30 мин. до начала тренировки употреблялось 250 мл чая, заваренного по инструкции производителя;
3. В течение тренировки употреблялась до 500 мл прохладительного напитка с экстрактом Джинуры.

В качестве контрольного измерения, в течение пяти дней производился замер уровня лактата в крови в обычном режиме тренировок, без употребления изделий с Джинурой.

До тренировок показатель составлял 1.9 -2.0 ммоль/л, после тренировок поднимался до 7,5 - 8.0 ммоль/л.

После употребления изделий с Джинурой по вышеприведенной методике уровень лактата после тренировок составлял 1,7 -1,8 ммоль/л и ниже, в двух случаях уровень был ниже нижнего предела калибровки прибора.

Кроме такого значительного снижения уровня лактата отмечалась легкая бодрость, процесс восстановления сил после тренировок заметно ускорился.

Заключение. Как соревнующийся спортсмен, считаю, что самое главное в спорте - это восстановление и хороший бодрый настрой на тренировку, по моим субъективным ощущениям применение изделий с Джинурой Прокумбенс компании Via Vitae Estate Ltd., обладает этими свойствами.

Филонис Эллиниди



22 мая 2017 г.