



В современной спортивной медицине широко используются растительные препараты на всех этапах подготовки атлетов, как для лечения патологических состояний, так и для повышения адаптации к нагрузкам. Лекарственные растения в спорте не изменяют нормальных функций организма и не вызывают побочных эффектов. При этом они не являются допинговыми и токсичными веществами.

С помощью лекарственных растений в спорте, то есть препаратов-адаптогенов, можно повысить переносимость нагрузок, умственную и физическую работоспособность, устойчивость к различным неблагоприятным факторам, таким как голод, холод, жажда, жара, психоэмоциональные стрессы. Адаптогены это лекарственные средства естественного происхождения, которые уже в течение тысячелетий получают из лекарственных растений в странах Юго-Восточной Азии и Дальнего Востока. Эти средства оказывают тонизирующее влияние на центральную нервную систему, и через нее воздействуют и на другие органы и системы организма.

С помощью адаптогенов можно увеличить интенсивность и объем тренировочных нагрузок, повысить работоспособность и тонус. Они не увеличивают мышечную массу, а способствуют общей стимуляции организма и выполнению поставленных тренировочных задач. Адаптогены нельзя применять при бессоннице, повышенной нервной возбудимости, эпилепсии, гипертонии, лихорадочных состояниях, нарушениях сердечного ритма, и детям до 16 лет. В этой группе довольно широко используется

такое лекарственное средство, как женьшень, который стимулирует работоспособность, обмен веществ, оказывает тонизирующее действие, способствует преодолению усталости, общей слабости, истощения. Спортсменам рекомендуют его применять после усиленных тренировок, в состоянии упадка сил, депрессиях. Спиртовую настойку женьшеня рекомендуется принимать 2 раза в день до еды по 20-25 капель.

Для профилактики переутомления, зачастую после тренировок рекомендуется применять сепарал в виде таблеток, содержащих сумму гликозидов, которые получают из корней аралии маньчжурской. Обычно сепарал принимают в течение 20-30 дней 2-3 раза в день по 2-3 таблетки. В спортивной медицине применяются самые разные средства растительного происхождения.

Например, арнику рекомендуется применять при спортивных ушибах – травмах, гематомах. Наружное употребление арники оказывает противовоспалительное, кровоостанавливающее и ранозаживляющее действие. При неврозах, упадке сил, на соревнованиях в жарком климате, в условиях среднегорья в виде общеукрепляющего средства применяют препараты горечавки желтой и легочной. Она также рекомендуется спортсменам для смягчения месячных кровотечений. Золототысячник обыкновенный и малый применяют в качестве возбуждающего средства, а также он восстанавливает силы после инфекционных заболеваний, стимулирует кроветворение.