

УДК [675.83+615.22]:756.894

Годлевський П. М., *Пінчук В. Ф.

ВИКОРИСТАННЯ «ЯКІРЦІВ ПОВЗУЧИХ» В ОЗДОРОВЛЕННІ ТА ФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ

Херсонський державний університет

*Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне

me4eslavovi4@gmail.com

У статті запропоновано аналіз результатів застосування «якірців повзучих» народною медициною в оздоровленні та лікуванні; розглянуто використання препаратів з рослини в професійному спорті. На основі анкетування спортсменів зроблений висновок про ефективність та безпечність використання рослинних препаратів в силових видах спорту на початковому етапі тренувань. Акцентовується увага на необхідності більш детального лабораторно-клінічного дослідження з сучасним обладнанням на хімічний склад та дію екстрактів з «якірців повзучих».

Ключові слова: народна медицина; оздоровлення; «якірці повзучі»; силові види спорту.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана відповідно до наукової теми дослідження «Відновлення здоров'я людей різних вікових груп шляхом фізичної реабілітації».

Постановка проблеми. Використання трав – найбільш давній і ефективний метод оздоровлення в усьому світі, який вже багато століть допомагає людству в лікуванні всіх можливих хвороб. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, від 2,5 до 5 відсотків госпіталізованих складають хворі з ускладненнями після застосування синтетичних препаратів [8]. Відродженню інтересу до фітолікування у сучасній медицині сприяє переосмислення ролі рослин, які мають малу токсичність і можливість тривалого застосування без великих побічних ефектів у лікуванні багатьох, особливо хронічних, захворювань.

Велике значення при заняттях спортом і виконанні фізичних навантажень для збільшення м'язів та витривалості, має «Трибулус» (*Tribulus*) – препарат, який виготовляється з витяжки рослини *Tribulus Terrestris*, на Херсонщині більш відомий як «якірці повзучі». Прийом витяжки з «якірців повзучих» підвищує синтез тестостерону за рахунок стимуляції роботи гіпоталамуса і гіпофіза, які збільшують вироблення лютеїнізуючого гормону, а він в свою чергу дає команду до вироблення тестостерону. Екстракт соку «якірців повзучих» – найбільш

потужний і ефективний негормональний препарат для посилення потенції, лібідо, а також засіб від чоловічого безпліддя.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Дані літературних джерел [1, 3, 4, 5] свідчать, що, незважаючи на широке застосування протягом багатьох століть різноманітних препаратів і витяжок з рослини *Tribulus Terrestris*, вплив їх на фізіологічний стан людини вивчений недостатньо. Ібн Сіна використовував якірці при пухлинах і виразках, особливо при гнійних ранах ясен, як сечогінний засіб, і для видалення каменів з нирок і сечового міхура [9]. У Китаї якірці застосовують як сечогінний засіб, а в Америці – при гонорей і простудних захворюваннях [10]. Народна медицина відвар і настій трави *Tribulus Terrestris* рекомендувала як тонізуючий, послаблюючий і сечогінний засіб, при гонорей, головних болях, кон'юнктивітах [1]. Народна медицина Киргизії траву якірців застосовує як ранозагоювальний засіб, в Грузії – як сечогінний. Препарати рослини володіють протисклеротичною, жовчогінною, сечогінною, протизапальною, фунгіцидною дією, а також стимулюють секрецію шлункового соку і підсилюють перистальтику кишечника [7].

Результати хімічного аналізу свідчать, що у коренях рослини знайдені бетасітостерин, кампестерин і стигмастерин. Містяться стероїдні сапоніни (діосгенін, тріллін, діосцін, діоспонін, граціллін, протодіосцин, кікубасапонін), сапогенін, флавоноїди, алкалоїди, вітамін С, жирні кислоти (лінолінову, олеїнова, пальмітинова, стеаринова), смолисті, фарбувальні і дубильні речовини, макроелементи (K, Ca, Mg, Fe) і мікроелементи (Mn, Cu, Zn, Co, Al, Ba, Se, Ni, Sr, Cd, Pb) [7, 9].

Аж до публікації «Довідника китайських лікарських рослин і формул» доктором Хім Че Енгом в 1983 році і «Хімічного складу східних рослин» Хсю-Ченом і Хонгом в 1985 році, про *Tribulus Terrestris* було відомо дуже мало. Про лікувальні властивості цієї рослини були обізнані лише нечисленні дослідники і практикуючі медики в області східної традиційної медицини. Однак з середини 80-х років минулого сторіччя результати застосування «*Tribulus*

Terrestris» спортсменами силових видів спорту зі Східної Європи, потрапили під пильну увагу шанувальників фітнесу та бодібілдингу. Особлива зацікавленість в спорті до *Tribulus Terrestris* виникла після заяви тренерів болгарської олімпійської команди важкоатлетів в 1990-х роках, що саме Трибулус приніс успіх в досягненні збірної високих спортивних результатів [9]. Відтоді і до цього дня багато спортсменів світу використовують його, як ефективний відновлювальний засіб під час інтенсивних тренувань.

Продовжується наукова дискусія, предметом якої є дія препаратів на основі якріців повзучих на спортсменів. Активування механізмів вироблення тестостерону – найпотужнішого анаболічного гормону, стає для спортсмена одним із першорядних завдань, оскільки завдяки гормону організм швидше відновлюється та підвищує м'язову силу й витривалість [4]. А порівняння зі стероїдами не зовсім коректне, тому що ефективність якріців на порядок вище. При цьому слід зазначити, що стероїди сприяють зниженню синтезу тестостерону в організмі після їх скасування. Вживання якріців повзучих подібного впливу на організм не роблять [4]. Відповідно до проведених досліджень, прийом екстракту рослини призводить до підвищення рівня власного тестостерону на 60–70%. Також важливим фактом є те, що препарат з якріців повзучих повністю дозволений Всесвітнім антидопінговим агентством WADA. Спортсмени використовують препарат ще й тому, що він має виражену сечогінну дію, і використання його за 3 дні до змагання дозволяє позбутися від надлишку води в організмі.

Тож, **метою** нашого **дослідження** було визначити розповсюдженість якріців повзучих у Херсонській області, та визначити ефективність застосування фітотерапевтичного засобу на основі якріців при заняттях силовими видами спорту та при оздоровленні, лікуванні, реабілітації.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, анкетування, оцінка самопочуття, наявність скарг, об'єктивні показники, функціональні дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. В експедиціях по Херсонській області було виявлено, що якріці повзучі ростуть на пісках і сухих місцях, на щербенистих і крейдянних схилах, біля доріг, на пустирях. І являють собою справжню проблему для аграріїв – мешканців краю. Як бур'ян – загроза для посівів та бахчових культур, так і справжнє лихо при руху на велосипеді в період дозрівання якріців повзучих. Гострі шипи рослини пробивають шини коліс і травмують ноги при безпечному ходінні. Відзначається велика кількість їх в посівах на зрошуваних землях, на піщаних і черепашкових

узбережжях Азовського і Чорного морів. Відсутність інформації у мешканців області про корисні властивості рослини суттєво впливає на актуальність дослідження.

Низька собівартість, позитивний результат при лікуванні величезної кількості хвороб, покращення спортивних результатів безпечними для здоров'я методами, має велике значення при використанні на основі цієї рослини препаратів та витяжок.

Нетрадиційною медициною багатьох народів світу до переліку оздоровчого та лікувального застосування «якріців повзучих» входить:

попередження ішемічної хвороби, атеросклерозу судин, гіпертонічної хвороби. Як загальнотонізуючий засіб екстракт підвищує стійкість людини до фізичних і психічних навантажень, зміцнює організм в період перенесених важких захворювань, збільшує жовчовиділення, нормалізує секрецію шлункового соку, стимулює статеву активність і нормалізує рівень холестерину, знижуючи ризик серцево-судинних захворювань, протидіє процесам старіння. Соком лікуються вірусні, міхурові, алергічні та грибкові захворювання шкіри. Якріці допомагають чоловікам вилікувати безпліддя. Крім того, ця рослина нормалізує роботу нирок. Відвари з якріців виводять з організму холестерин і токсини.

Дискусійне питання ефективного застосування «якріців повзучих» в спорті, при аналізі досліджень доводить, що набагато безпечніше не вводити в організм готовий тестостерон, а допомогти виробляти його негормональними методами.

Препарат показаний не тільки чоловікам, але і жінкам, особливо після 30 років, оскільки нормалізує вироблення гіпофізом фолікулостимулюючого і лютеїнізуючого гормонів, тим самим, відновлюючи баланс синтезу естрогену, тестостерону і прогестерону.

Американське дослідження 2000 року показало, що 8-тижневе введення екстракту якріців (3,21 мг на кг маси тіла на добу) збільшило м'язову масу тіла, фізичну працездатність, витривалість у спортсменів, які займалися силовим тренінгом, в порівнянні з контрольною групою, що одержувала плацебо.

Дослідження, проведене в Австралії, показало, що щоденне вживання 450 мг екстракту якріців протягом 5 тижнів елітною групою регбістів, викликало у них приріст м'язової маси в більшій мірі, ніж у контрольній групі, де атлети не отримували екстракт.

Польське дослідження 2005 року, проведене на баскетболістах, показало, що прийом екстракту якріців молодими підготовленими спортсменами веде до збільшення концентрації тестостерону в крові, зміни структури тіла і росту сили.

Для підтвердження результатів аналізу літературних джерел та публікацій було проведено добровільне анкетування спортсменів-початківців та спортсменів з досвідом тренування силовими видами спорту. В анкетах серед питань були: «Чи приймаєте Ви спортивні фармакологічні препарати». Практично всі респонденти відповіли позитивно. Відмінність виявлена в формі і змісті препаратів (харчові добавки, стероїди, інші препарати).

Із спортсменів-початківців була сформована експериментальна група, яка добровільно, після отриманої інформації про дію «якірців повзучих» вживала подрібнену висушену рослину по курсу: 4 тижні по 1 чайній ложці меленої рослини, з перервою 2 тижні, повтор 4 тижні. Якірці повзучі були заготовлені самостійно, в екологічному районі Херсонської області, відповідно до вимог народної медицини.

Обговорення. За результатами проведеного повторного анкетування було виявлено прогресування спортсменів ЕГ, які протягом курсу добро-

вільно приймали порошок меленої рослини (якірці повзучі), чим підтвердили ефективність впливу на фізіологічний стан людини. Більш вагоміші дослідження потребують коштів і становлять перспективою подальших досліджень.

Висновки. Аналіз і синтез наукових літературних джерел, ресурсів Internet, узагальнення та систематизація одержаних результатів дослідження, практичний досвід – дозволили виявити практичну цінність рослини *Tribulus Terrestris* (якірці повзучі) в оздоровленні, лікуванні та фізичному розвитку людини. Важливу роль відіграє доступність та безкоштовність заготовлення рослини. Відношення до використання препаратів на основі якірців повзучих в професійному спорті неоднозначні, що потребує детального клінічного вивчення.

Перспективи подальших досліджень полягають в клінічно-лабораторному обґрунтуванні дії екстрактів рослини «якірців повзучих» на фізіологічний стан та спортивний розвиток людини.

Література

1. Айдаева Э. М. Фармакологическая коррекция синдрома перенапряжения спортсменов комплексом препаратов антиоксидантного и иммуностимулирующего действия : автореф. дис. на соискание научной степени канд. мед. наук : спец. 14.00.25 «Фармакология, клиническая фармакология» / Э. М. Айдаева. – М., 1998. – 25 с.
2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебник / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа, 2009. – 352 с.
3. Верещагин Л. Н. Атлас травянистых растений / Л. Н. Верещагин. – К. : Юнивест Маркетинг, 2002. – 384 с.
4. Дегтярева Е. А. Перспективы использования биологических активных препаратов в спортивной медицине / Е. А. Дегтярева. – М. : 2000. – 59 с.
5. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте / О. М. Мирзоев. – М. : Наука-спорту, 1999. – 59 с.
6. Мешковский О. П. Належна клінічна практика / А. П. Мешковский // Фармаптека. – 2008. – № 12. – С. 13–17.
7. Atalay M. Glutathione-dependent modulation of exhausting exercise-induced changes in neutrophils function of rats / M. Atalay, P. Marnila // J. Appl. Physiol. – 1996. – Vol. 74. – P. 35–40.
8. who.int
9. <http://armsport.1bbs.info/viewtopic.php?t=50>
10. AyZdorov.ru

References

1. Aydayeva EM. Farmakologicheskaya korrektsiya sindroma perenapryazheniya sportsmenov kompleksom preparatov antioksidantnogo i immunostimuliruyushchegodeystviya [avtoreferat] M.; 1998. 25 s.
2. Baronenko VA, Rapoport LA. Zdorov'ye i fizicheskaya kul'tura studenta. M.: Al'fa; 2009. 352 s.
3. Vereshchagin LN. Atlas travyanistykh rasteniy. K.: Yunivest Marketing, 2002. 384 s.
4. Degtyareva EA. Perspektivy ispol'zovaniya biologicheskikh aktivnykh preparatov v sportivnoy meditsine. M.; 2000. 59 s.
5. Mirzoyev OM. Primeneniye vosstanovitel'nykh sredstv v sporte. M.: Nauka-sportu; 1999. 59 s.
6. Meshkovskiy O.P. Nalezha klinichna praktika. Farmapteka. 2008;12:13–7.
7. Atalay M, Marnila P. Glutathione-dependent modulation of exhausting exercise-induced changes in neutrophils function of rats. J Appl Physiol. 1996;74:35–40.
8. who.int
9. <http://armsport.1bbs.info/viewtopic.php?t=50>
10. AyZdorov.ru

УДК [675.83+615.22]:756.894

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «*Tribulus Terrestris*» В ОЗДОРОВЛЕНИИ И ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ

Годлевский П. М., Пинчук В. Ф.

Резюме. В статье предложен анализ результатов применения «*Tribulus Terrestris*» народной медициной в оздоровлении и лечении; рассмотрено использование препаратов из растения в профессиональном спорте. На основе анкетирования спортсменов сделан вывод об эффективности и безопасности использования растительных препаратов в силовых видах спорта на начальном этапе тренировок. Акцентируется внимание на необходимости более детального лабораторно-клинического исследования с использованием современного оборудования на химический состав и действие экстрактов из «*Tribulus Terrestris*».

Ключевые слова: народная медицина; оздоровление; «*Tribulus Terrestris*»; силовые виды спорта.

UDC [675.83+615.22]:756.894

THE USE OF «*Tribulus Terrestris*» IN HEALTH IMPROVEMENT AND PHYSICAL DEVELOPMENT

Hodlevskiy P. M., Pinchuk V. F.

Abstract. This paper proposes an analysis of the use of «*Tribulus Terrestris*» in folk medicine in the treatment and recovery and determines an area of distribution, discussed the use of drugs from the plant in professional sports. Extract juice of «*Tribulus Terrestris*» is the most powerful and effective non-hormonal drug enhancement, libido and cure for male infertility. Analysis of publications indicates that despite the widespread use of various preparations and extracts from the plant *Tribulus Terrestris*, physiological effects on the human condition have studied enough. During expeditions in Kherson region it was found that *Tribulus Terrestris* grow on sand, dry rubbly and chalky slopes, roadsides, in vacant areas. There are a large number of crops on irrigated land, and the shell on the sandy shores of the Azov and Black Seas. Lack of information on area residents about the beneficial properties of plants significantly affects the relevance of the study. Low cost, positive results in the treatment of various diseases, improve athletic performance safe health practices, it is important to use the plant-based drugs and extracts. The drug, which is made from plant extracts *Tribulus Terrestris*, in Kherson better known as «creeping yakirtsi» (*Tribulus Terrestris*) and it is important in sports and physical activity to increase muscle and endurance. Reception extracts from «*Tribulus Terrestris*» increases the synthesis of testosterone by stimulation of the hypothalamus and pituitary gland, which increases the production of luteinizing hormone, and gives the command (response) to testosterone. Based on recurrent analysis of sportsmen who took the powder «*Tribulus Terrestris*» and the efficacy of physiological condition of person has been proved. Further investigations require time and costs and it will be prospect for other investigations in this field. An analysis, received results and practical experience allowed determining practical significance of «*Tribulus Terrestris*» in health improvement, treatment and physical development. The attention of the necessity for more detailed laboratory and clinical studies with modern facilities on the chemical composition and performance of extracts from «*Tribulus Terrestris*» should be determined.

Keywords: folk medicine; health improvement; «*Tribulus Terrestris*»; power sports.

Стаття надійшла 04.05.2017 р.

Рекомендована до друку на засіданні редакційної колегії після рецензування