

ПРОГРАММА ФИТОСАНАЦИИ «PRO-SANATIO»

Название работы: Фитосанация как способ восстановления функционального состояния спортсменов.

Баранова С.Н., Иванов А.А., Сергун В.П., Коротченко Н.В.

Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск; ООО «Биолит», Томск. 2025.

Опубликовано: Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XXIX Всероссийской научно-практической конференции. Хабаровск: ДВГАФК, 2025. С. 12-16.

Аннотация:

- **Проблема:** Интенсивные физические нагрузки, стресс, прием лекарственных препаратов, инфекционные заболевания приводят к накоплению продуктов клеточного метаболизма, развитию хронического воспаления, снижению иммунитета и усталости, что негативно сказывается на спортивных результатах. Восстановление спортивной работоспособности требует эффективных и безопасных методов очищения организма.
- **Цель:** Обоснование применения программы фитосанации с использованием комплекса биологически активных добавок на основе растительных экстрактов («Популин» – экстракт коры осины, «Гепатосол форте» – экстракт солянки холмовой, «Экстракт корня лопуха») для восстановления функционального состояния спортсменов.
- **Методы:** Анализ результатов экспериментальных и клинических исследований, выполненных в сотрудничестве с ведущими научными институтами РФ (ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора, ГНЦ ВБ «Вектор», СибГМУ и др.), подтвердивших эффективность и безопасность представленной продукции. Рассмотрены механизмы действия каждого компонента программы фитосанации.
- **Результаты:** Установлено, что экстракт коры осины («Популин») обладает противовирусным, антибактериальным, антигельминтным и антитромботическим действием, способствует очищению кишечной микробиоты от патогенов. Экстракт солянки холмовой («Гепатосол форте») восстанавливает функциональную активность печени (снижает АЛТ, АСТ, ЩФ, холестерин), обладает антиоксидантным действием (повышает коэнзим Q10 и глутатион, снижает малоновый диальдегид), при длительном применении снижает массу тела за счет уменьшения висцерального жира и отеков. Экстракт корня лопуха оказывает антиоксидантное действие, нормализует иммунный и гормональный статус, снижает уровень провоспалительных цитокинов и лактата в крови, восстанавливает микробиоту кишечника (усиливает перистальтику, служит питательной средой для бифидобактерий), улучшает усвоение витаминов и микроэлементов (Ca, Mg, Zn, Cu, Fe, P).
- **Выводы:** Программа фитосанации с применением «Популина», «Гепатосола форте» и «Экстракта корня лопуха» эффективно очищает организм от продуктов метаболизма, нормализует работу органов пищеварения, создает оптимальные условия для усвоения питательных веществ, способствует выводу продуктов распада после интенсивных нагрузок и рекомендуется спортсменам для восстановления спортивной работоспособности. Курс фитосанации рекомендуется проводить 2–3 раза в год.