

## Питание и спортивный потенциал

### Общее

Спортивный потенциал рекордов видимо уже находится на границе нагрузок на мышцы, связки и суставы. Количество повреждений увеличивается, ожидаемые новые достижения часто бывают не постоянными, маргинальными и зависят от неподдающихся пониманию величин.

В этой статье будут представлены некоторые основные зависимости между питанием и спортивными мышечными, а также умственными нагрузками. Целью является передача ноу-хау для оптимизации работы с ведущими спортсменами, но эти выводы важны также и для массового спорта, чтобы измерить свои личные пределы с возможно наименьшим риском для здоровья.

На рисунке 1 представлены для примера некоторые энергетические меридианные соединения мышц плечевого сустава, которые мы можем использовать для лечения хронических проблем плечевого пояса, а также для улучшения работоспособности плеча и руки. В статье Вы найдете детальное описание основных связей и зависимостей с питанием.

### Основа питания

Современное питание для спортсменов можно планировать, исходя из совершенно разных принципов. Если верить рекламе, то напитки типа Изостар ? Isostar ? это Отче наш для увеличения достижений, в паре с быстрым увеличением достижений при употреблении в промежутках, кажущихся такими полезными для здоровья молочными ломтиками Lila и подобными всесильными химическими смесями, до вкусных ароматизированных смесей аминокислоты. Все эти предложения имеют одно общее, они не могут увеличить силу организма, но могут привести к множественным нарушениям питания.

Другую линию представляет философия Немецкого Общества питания (DGE). Общество рассчитывает и регламентирует в соответствии с собственными «рекомендациями» оптимальный состав питания для спортсменов. Основой этих рекомендаций являются беседы собственных специалистов, которые, на базе по-разному оцениваемых изучений, пытаются сформулировать совместную точку зрения. При столь разных стандартах редко можно прийти, как известно, к действительному оптимальному значению, но, к сожалению, часто к рекомендациям на основе минимального общего знаменателя.

Изучая рекомендации Немецкого Общества питания в отношении обеспечения нормального населения витаминами, минералами и микроэлементами, уже более 30-и лет видно, что эти показатели регулярно идут вверх и ориентируются, с опозданием на 10-15 лет, на американские рекомендации по питанию.

К сожалению, в рекомендациях Немецкого Общества питания не придается никакого значения биологической валентности и свободе питания от химикатов.

Основой здорового питания и для рекордсменов является свежая пища, лучше всего из экологически чистых районов и без добавления химикатов, например, красителей, синтетических или идентичных природным отдушек и т.д. Для улучшения биологической валентности рекомендуется большой ассортимент чистых гипоаллергенных ортомолекул, как это показано в приведенных ниже разделах. Только постоянное возмещение гипоаллергенной ортомолекулярной субстанции, варьируемое в зависимости от стрессовой и рабочей нагрузки, может гарантировать физическую и интеллектуальную работоспособность. Только большое и постоянное возмещение поможет в течение длительного срока избежать синдрома выгорания.

Проблематика лабораторных аналитических нормативных значений ортомолекул

Есть много разных точек зрения на здоровье и болезни. Если мы будем давать определение здоровью исходя из китайского образа мышления, тогда здоровье ? это свободный поток меридианной энергии. При заболевании мы всегда найдем какое-либо нарушение потока энергии.

Если это перенести на ортомолекулярную зависимость, то можно сказать, что здоровье возможно только при достаточном количестве минералов и т.д. Любое нарушение регуляции является фактором проходящей или латентной недостаточности ортомолекул.

Если при оценке степени ортомолекулярного снабжения учитывать действующие в Германии стандартные значения для лабораторной аналитики, то сталкиваешься со следующими проблемами:

Так как стандартные значения определяются исходя из большого числа неселектированных сывороток, то, как раз в отношении ортомолекулярных субстанций основываются на заниженной неправильной базе, которую рассматривают как «гарантированный» стандарт. При этой установке норм, полностью отрицается возрастающее уже в течение 30 лет уменьшение в питании ортомолекулярных субстанций, причиной которого являются современные технологии производства продуктов питания, сбор незрелых овощей и фруктов, длительная транспортировка и хранение с искусственным дозреванием фруктов и овощей, например, из юго-восточной Азии.

- Эти сыворотки, а также случайно выращенная цельная кровь принадлежит более или менее здоровым, но также частично и очень больным, так как еще пока нет специального определения стандартного значения для здоровых, особенно, что касается рекордсменов.
- При этом процессе не обращается внимания на то, что кто-либо жалуется на боли или аллергию, что для меня всегда является «криком» организма о нехватке ортомолекул.

- Сыворотки от пациентов с хроническими расстройствами кишечника и рефлюкса или с не ярко выраженными нарушениями работы кишечника также редко исключаются, хотя, по крайней мере, в таких случаях недостаточная резорбция, а также повышенный расход ортомолекул очевидны, логичны и являются азбучной истиной.

Что такое ортомолекулярная централизация?

В моей практике почти все пациенты получали гипоаллергенную ортомолекулярную терапию. Иногда дополнительно применялись гомеопатия, фитотерапия, невральная терапия, акупунктура или мануальное лечение. Большой успех такого режима гипоаллергенной ортомолекулярной терапии, который мы смогли также впечатляюще подтвердить при изучении, проведенном в университете в Гёттингене, привел к следующему:

Сравнимо с централизацией кровообращения, организм, при шоке, определенно обладает возможностью регуляции, которая гарантирует минимальное поступление определенных субстанций в особенно важные для организма энзимную и гормональную системы. По-другому невозможно объяснить тот факт, что сегодня повсеместная относительная нехватка ортомолекул не привела пока к тяжелым нарушениям здоровья.

К общим заболеваниям, которые, исходя из моего практического опыта, однозначно являются синдромом нехватки ортомолекул, относятся, например, хронические боли, нарушение функции мышц и суставов и, прежде всего, очень распространенной сегодня аллергии. Тот, кто единожды увидел в своей практике, как очень острая пыльцевая аллергия с конъюнктивитом и аллергическим насморком (Rhinitis allergica) при приеме нескольких миллиграмм гипоаллергенного цинкового порошка из капсулы в течение нескольких минут сразу почти исчезает, не захочет более обходиться без этого «чудодейственного медикамента». Тот, кто, как один коллега из Амберга практически ежедневно, в своей практике видит «спонтанное излечение» с помощью цинка или витаминов комплекса В плюс, которые кроме цинка и марганца содержат также витамины группы В, практически неизлечимого эпикондилита, сразу согласится с этим.

Особенно впечатляюще, однако, эти зависимости у получивших травму спортсменов. Например, яхтсменка мирового класса: после несчастного случая наступило ограничение подвижности с последующим многолетним занятием лечебной гимнастикой, что привело к максимальному объему подвижности правого коленного сустава ? почти 80 градусов сгибания, а также почти 90 градусов сгибания бедра. «Всего 18 месяцев интенсивной лечебной гимнастики!»

Прием внутрь комплекса В плюс привел в этом случае к спонтанному расширению подвижности в колене, почти 110 градусов, и бедра, почти 100 градусов сгибания. При дальнейшем тесте приема внутрь омега-жирных кислот, минералов и других

Стр. 526

микроэлементов и витаминов в течение нескольких минут спонтанно сгибание колена достигло почти 140 градусов, а бедра почти 130 градусов.

Видя такие результаты сложно дискутировать о «а если», говоря о нехватке ортомолекул. Можно говорить только о «каком» оптимальном равновесии.

Снабжение ортомолекулами в течение последних 50 лет

До открытия кислотных дождей, т.е. до 60-х годов, содержание цинка, селена, а также витаминов в немецких фруктах и овощах было для нас достаточным, так как мы столетиями были настроены на имеющееся предложение. Слово стресс тогда еще не было найдено. В 70-е и 80-е годы началось распространение быстрой еды? Fast food, что было связано с технологиями производства продуктов питания. В быстрой еде широко применялись химические добавки. Сегодня средний немец ест и пьет в год около 25-30 кг химикатов, содержащихся в пищевых продуктах. Стресс, которому подвержено все большее число населения, также требует повышения ортомолекулярного снабжения (Рис. 2).

Снижающееся предложение в питании наталкивается на растущую потребность, так что все шире раздвигают ножницы между потребностью и ее удовлетворением. Следствием этого является рост доли аллергиков, теперь уже более 40%, рост нарушений работы кишечника с рефлюксом, почти 30%, дальнейшее отрицание экзокринной недостаточности поджелудочной железы при хронических нарушениях регуляции кишечника с неполным блокированием функции и т.д. Далее идут хронические заболевания, колит, также нейродермит и прочие проблемы суставов от позвоночника до колен.

Если до 1960 года в каждой школе было 2-5 аллергиков, 1-3 детей с нейродермитом и практически не было детей с повторяющейся головной болью, то сегодня в каждом классе почти 50% аллергиков и много детей с нейродермитом, минимум 10% детей страдают головными болями. Есть также и некоторые гиперкинезики, которых в 60-е годы просто не было.

Как можно определить потребность в ортомолекулах?

Всем известна зависимость физической работы или усилий с необходимым поступлением калорий. Каждая секретарь теперь знает, что она должна ежедневно получать от 1800 до макс. 2100 калорий, чтобы их было достаточно, и она не полнела. Основное большинство медиков знает, что горняку необходимо более 8000 калорий.

Совершенно, однако, неизвестна зависимость, о которой говорят уже многие годы, между умственной работоспособностью, стрессовыми нагрузками и теми усилиями, которые затрачиваются на то, чтобы справиться со стрессом, гормональными потребностями и поступлением ортомолекул. При этом зависимость очевидна и многократно подтверждена, особенно проведенными в 70-е и 80-е годы исследованиями в Америке.

С ростом умственных усилий параллельно повышается потребность в ортомолекулах. Эта зависимость распространяется также и на физические усилия. Особенно сильна эта зависимость при спортивных рекордах, что доказано, например, при рассмотрении фазы излечения после различных повреждений.

Разработанный мною на практике режим получения ортомолекул при хронических заболеваниях, а также для рекордсменов, существенно отличается от рекомендаций Немецкого Общества питания по количеству используемых субстанций. Основой всех этих рекомендаций противоположной терапии является возможность тестирования в практической кинезиологии наличия, например, повреждений функций суставов или

меридианного регуляции и возможности их устранения определенными субстанциями. К чему привели результаты этих исследований показано в Таблице 1.

Представленные количества необходимы, в основном, в течение короткого периода, т.е. в течение нескольких дней или недель, чтобы способствовать особым требованиям или процессам заживления. Используемые мною ежедневные дозы для менеджеров или рекордсменов в принципе в среднем в 3-5 раз выше, чем рекомендации Немецкого Общества питания.

Таблица 1: Максимальные ежедневные дозы ра<sup>2</sup>

Субстанция	Макс. ежедневная доза	Субстрат	Макс. ежедневная доза
Цинк	250 ? 400 мг	Калий	До 1000 мг
Селен	600 ? 1000 мг	Магний	До 1500 мг
Марганец	До 50 мг	Витамин А	До 30 мг
Хром	600 ? 1000 $\mu$ г	Витамины группы В	В 30 раз больше рекомендаций Немецкого Общества питания
Омега ? 3 жирные кислоты	Около 3,0 г	Витамин С природный	1,5 ? 2 г
Омега ? 6 жирные кислоты	Около 3,0 г	Витамин D	> чем в 10 раз выше рекомендаций Немецкого Общества питания
Кальций	До 1500 мг	Витамин Е	До 1000 мг