



МАРАТ ХИСМАТУЛЛИН
ИРИНА ХИСМАТУЛЛИНА

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА

Программы оздоровления для людей, ведущих активный образ жизни и занимающихся спортом, с использованием продуктов ТЕНТОРИУМ

МАРАТ ХИСМАТУЛЛИН
ИРИНА ХИСМАТУЛЛИНА

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА

Программы оздоровления для людей,
ведущих активный образ жизни
и занимающихся спортом,
с использованием продуктов ТЕНТОРИУМ

Пермь 2025

УДК 615.1/4
ББК 53.52
Х 51

Книга продолжает серию «Апитерапия для всех», посвящённую применению продуктов пчеловодства для профилактики различных заболеваний и укрепления здоровья.

В этот раз авторы рассмотрели продукты пчеловодства с нового ракурса – как специализированное питание для людей, занимающихся спортом, которое способствует поддержанию формы и общего состояния, адаптации к нагрузкам и улучшению физических возможностей организма. Врач-невролог, кандидат биологических наук Марат Хисматуллин поделился своей личной историей спортивных достижений и рассказал, какие использовал продукты пчеловодства. Врач-апитерапевт, кандидат медицинских наук Ирина Хисматуллина разработала рекомендации и схемы применения апифитопродуктов для поддержания здоровья и повышения физической активности при занятиях различными видами спорта. Программы составлены с учётом исследований, а также практических результатов, полученных при применении продуктов ТЕНТОРИУМ в клинической и санаторно-курортной практике и спортивной медицине.

Издание будет полезно как специалистам в области медицины и спорта, так и широкому кругу читателей – спортсменам-любителям, которые стремятся улучшить свои результаты с помощью натуральных продуктов, а также всем, кто ведёт активный образ жизни и хочет разнообразить рацион питания.

© Хисматуллин М. Р., Хисматуллина И. П., 2025
© Серия «Апитерапия для всех»

ТЕНТОРИУМ И СПОРТ



Здравствуй, уважаемый читатель!

Вся моя жизнь связана со спортом. Начиная с любительских утренних пробежек с тренером в школе и заканчивая победами на международных соревнованиях во взрослом возрасте. Я развивался в спорте и достигал спортивных вершин в том числе и благодаря правильному сбалансированному рациону с применением даров пчелы. В этой книге я хочу поделиться с вами своим опытом и практикой применения продуктов пчеловодства в спорте.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ: С НУЛЯ ДО ЧЕМПИОНА

В школьные годы, с 12 лет, я активно занимался рукопашным боем под руководством тренера Виктора Викторовича Загорского. Вспоминаю с удовольствием, как мы вдвоём встречались в шесть утра и бежали на пробежку в парк. Затем я шёл в школу. Вечером были тренировки: два часа – техника, затем два часа – физическая нагрузка. Шесть дней в неделю.

При таком высоком темпе тренировок обойтись без функционального питания было бы сложно. Мне посчастливилось ещё в эти молодые годы благодаря родителям познакомиться с чудесным миром пчёл. Для компенсации энергозатрат я использовал продукты, содержащие пыльцу и пергу. Для устойчивого иммунитета в рационе всегда присутствовали прополис и маточное молочко (медовая композиция «Апиток»). Без микротравм тоже не обходилось. Растяжения и ссадины были всегда. При растяжении и болезненных ощущениях в опорно-мышечной системе всегда на помощь приходил крем «Тенториум». Много друзей и знакомых, по моему примеру, тоже прониклись любовью и доверием к апипродуктам.

Упорные тренировки и регулярное применение продуктов пчеловодства привели меня на пьедестал почёта. Я стал чемпионом по рукопашному бою тогда ещё Пермской области.

«МУЖСКИЕ ИГРЫ» — ТРЕНИРОВКИ НА ПРЕДЕЛЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

После окончания школы и поступления в медицинскую академию спорт перешёл в форму фитнеса. Общаясь с единомышленниками в спорте, мы с тренером решили создать свою школу рукопашного боя и назвали её «Тентурион». В основу философии школы легли принципы пчеловодов-бортников – из-за специфики своего ремесла эти люди забирались вглубь лесов и были готовы к тому, чтобы остаться один на один с природой. Вот и главная задача школы – научить выживать в любых экстремальных условиях и уметь защищать себя и своих близких.

Школа развивалась, и в 2006 году пришла идея проведения Международного фестиваля боевых искусств. Наши друзья из России, Болгарии, Сербии, Белоруссии и Франции с благодарностью откликнулись на предложение и приехали в Пермь целыми командами. Фестиваль, под личным патронажем губернатора Пермского края Юрия Трутнева, удался на славу! 20 декабря 2006 года во Дворце спорта «Молот» состоялся этот праздник, посмотреть который пришли около четырёх тысяч зрителей!



РАИЛЬ И МАРАТ ХИСМАТУЛЛИНЫ С ОЛЕГОМ ТАКТАРОВЫМ

Приглашённым гостем фестиваля был голливудский актёр и многократный чемпион мира по боям без правил Олег Тактаров. С Олегом мы совпали по духу, познакомились поближе и в ходе беседы пришли к договорённости о применении пчелопродукции в одном из его проектов на телевидении – «Мужские игры». Суть проекта заключалась в том, что команда российских спортсменов, находясь в экстремальных условиях, готовилась к турниру по боям в формате ММА. Соперниками выступали команды из США.

Специалисты компании подготовили наборы пчелопродуктов, которые включили в рацион питания спортсменов. В состав набора

входили медовые композиции «Апифитотонус» и «Апитонус», драже «Тенториум Плюс» и «Тенториум BeeActive», массажный крем «Тенториум».

Мы внимательно изучали состояние спортсменов путём сбора анамнеза. Все спортсмены отмечали, что ощущают значительный приток энергии, повышенную работоспособность и выносливость, улучшение настроения и качества сна. Таким образом, благодаря пчелопродуктам в рационе спортсмены в полной мере восполняли недостающий микроэлементный состав и восстанавливались быстрее обычного.

ТРАНСКОНТИНЕНТАЛЬНАЯ ГОНКА: ВЫЙТИ В ФИНАЛ



КОМАНДА «ТЕНТОРИУМ»: ЮРИЙ ГЛУШАКОВ, МАРАТ ХИСМАТУЛЛИН, ИРИНА СТАСЕВИЧ, АНДРЕЙ СЕЛИВАНОВ, ДМИТРИЙ ЯГОВЦЕВ И НАТАЛЬЯ УТКИНА

События развивались всё стремительнее: мне предложили принять участие в экспериментальной зимней гонке через всю страну на внедорожниках «Экспедиция – Трофи 2006». На тот момент это была самая продолжительная гонка – 14 дней, за которые нужно было преодолеть 16 000 км!

В тот момент я понятия не имел, что такое гонка. Предполагал, что очень тяжёлая физическая и психоэмоциональная нагрузка, и, решив-

шись, понял, что нужно подготовить команду. Организовал круглые столы, где познакомился поближе. Состав команды был обозначен организаторами – два экипажа по трое, в каждом обязательно по одной женщине. Чтобы попасть в команду гонки, нужно было победить на отборочных турах: здесь пришлось соревноваться на коротких дистанциях с опытными командами из разных регионов. Участие в отборочном туре принимали и наши партнёры из Кирова – Андрей Харайкин и Виктор Зырянов.

В экипаж под моим командованием вошли ещё два сотрудника компании – моя супруга Ирина Стасевич и Дмитрий Яговцев, все обычные автомобилисты, далёкие от автоспорта. Гонка началась!

Конечно, она была непростой. Старт 23 февраля в Мурманске и финиш 8 марта во Владивостоке. Маршрут проходил через Санкт-Петербург, Пермь, Новосибирск, Иркутск, Читу и Хабаровск. По ходу следования организаторы давали дополнительные задания, выполнение которых было обязательным, иначе выбываешь.

Конечно же, я понимал, какая это нагрузка. Необходимо было быть всегда начеку, в боевой форме, с запасом сил для выполнения задач. Не дай бог отравление, или несварение, или ещё что-то... А между тем остановка в гонке даже на пять минут равносильна проигрышу! Поэтому в лабораторных условиях подготовили рацион питания, как в улье: белки, жиры, углеводы, и чтобы всё усваивалось по максимуму. С собой взяли водный экстракт прополиса «Эй-Пи-Ви», драже «Тенториум BeeActive», «Хлебину», «Тенториум Плюс», несколько новинок БАДов, которые ещё только готовились к выпуску.

Что могу сказать – на всём протяжении гонки ни разу не произошло ни одного случая забот с пищеварением у членов обоих экипажей, всё было легко и энергетически гармонично.

Во втором экипаже нашей команды была женщина-врач. Поначалу она скептически отнеслась к нашим «запасам» и не верила в продукты, но за время гонки поменяла свое мнение и в полной мере оценила эффекты! В настоящее время Наталья Павловна Уткина работает отоларингологом и является кандидатом медицинских наук.

А одного из участников гонки – Андрея Селиванова – так впечатлили результаты применения апипродуктов, что он занялся пчеловодством и открыл собственную пасеку.

Когда доехали до Перми, к нам начали подходить представители других команд. Они были уверены, что мы только до Перми в лучшем случае доберёмся, а мы ехали и ехали. Во многих командах начались разногласия и конфликты. Кто-то сам снимался с гонки из-за усталости и перенапряжения, а мы шутили и ехали. Курьёзных случаев было много, но, несмотря ни на какие сложности, мы благополучно финишировали во Владивостоке.

Хочу отметить тот факт, что стартовали 86 экипажей, а финишировали лишь девять! И среди них – мы, простые ребята из Перми, которые, не являясь автоспортсменами-профессионалами, успешно завершили трансконтинентальную гонку. Вот как работают наши продукты!

Этот опыт помог мне несколько лет спустя, когда мы с командой «Тенториум» организовали автопробег, посвящённый 43-му Международному Конгрессу Акимондии. За 11 дней мы тогда преодолели 3500 километров, останавливались в десятке городов и проводили встречи с партнёрами «Тенториум». Особое место в моём сердце с той поры занимает город в Нижегородской области Кстово. Здесь находится одна из сильнейших школ боевого самбо. И это единственный провинциальный город мира, где ещё в 1993 году состоялся чемпионат мира по самбо, участие в котором приняли спортсмены из 28 стран. Наша пермская школа рукопашного боя «Тентурион» плодотворно сотрудничает с кстовской Академией самбо, и я неоднократно бывал в Кстово. Кстати, свою карьеру в этом городе начинал и Олег Тактаров. Вот такой вот спортивный город-притяжение.



УЧАСТНИКИ АВТОПРОБЕГА
«ТЕНТОРИУМ АПИМОНДИЯ – 2013» С ПАРТНЁРАМИ



РАЛЛИ-РЕЙДЫ: К ПОБЕДЕ С ВЕТЕРКОМ



Юрий Глушаков, капитан второго экипажа, рассказал о такой дисциплине, как ралли-рейды. Мы съездили посмотреть, что это такое на чемпионат России. Я посмотрел, зажёгся и начал строить авто. Тольяттинский завод по моему заказу и договорённости со спортивным подразделением АВТОВАЗа построил автомобиль. И мы потихоньку поехали.

Первый год – присматривались, «вкатывались».

Второй год – начали ездить и участвовать в небольших ралли-рейдах.

На третий год стали бодаться с серьёзными конкурентами.

В четвёртом – смело боролись.

А в пятом, в 2010 году, мне удалось по результатам года стать бронзовым призёром СНГ и, соответственно, мастером спорта по ралли-рейдам. Когда я занял третье место, ребята смеялись. Только подумать:

первое место – Биньямин Джепаев, мастер спорта международного класса, профессиональный гонщик-испытатель Ульяновского автомобильного завода,

второе место – Юрий Боровиков, мастер спорта международного класса, профессиональный гонщик-испытатель тольяттинского АВТОВАЗа,

третье место – Марат Хисматуллин, просто Марат.

Вне всяких сомнений, я использовал опыт, приобретённый ранее в применении продуктов пчеловодства. И я, и вся моя команда уже как само собой разумеющееся использовали продукцию «Тенториум»: драже и медовые композиции, водный экстракт прополиса «Эй-Пи-Ви» и многое другое... Просто для всей команды это стало естественным, а другие команды не могли понять, откуда у нас такой драйв и пруха?!

ПАУЭРЛИФТИНГ: МИРОВОЙ РЕКОРД ЗА ЧЕТЫРЕ ГОДА



В 2020 году в спортзале я случайно познакомился с тренером по фитнесу. Как оказалось, он всерьёз занимается тяжёлой атлетикой в дисциплине пауэрлифтинг. За разговорами он и мне предложил попробовать себя в этом виде спорта.



МАРАТ ХИСМАТУЛЛИН И ЕГО ТРЕНЕР
ВЛАДИМИР ПЕТРОВ



И началась серьёзная работа. Мы разработали план тренировок. Нагрузки были огромные: по пять тренировок в неделю на разные группы мышц! А любая физическая тренировка – стресс для организма. Поэтому необходимо было грамотно подойти к рациону питания и включить продукты, которые помогут быстрому восстановлению организма, питанию опорно-двигательного аппарата (связки, мышцы). Конечно же, имея опыт использования апифитопродукции, я составил усиленную программу комплексного применения продуктов «Тенториум». Включил в рацион дополнительного питания драже «Тенториум Плюс», «Хлебина», «Тенториум BeeActive», водный экстракт прополиса «Эй-Пи-Ви», медовые композиции и апифитобатончики, продукты с маточным молочком и трутневым гомогенатом.

Общаясь со спортсменами в зале, я их тоже увлёк продуктами пчеловодства, особенно им понравился эффект от маточного молочка.

Тренировался я достаточно азартно. Получилось, что и мои дети заинтересовались: старший начал заниматься со мной пауэрлифтингом, а младший выбрал бокс в том же клубе. Так же, как и я, они стали применять продукты «Тенториум». Результаты не заставили себя долго ждать. Старший сын Тигран вышел на рекорд Пермского края, делает успехи и младший. Ну а мне удалось выполнить норматив на разряд «мастер спорта международного класса» и в 2024 году установить мировой рекорд в становой тяге – поднять 190,5 кг!

Таким образом, за годы занятий спортом я неоднократно убеждался в том, что апифитопродукты оказывают колоссальное влияние на результат достижения любой цели, будь то экстремальный вид спорта, где нужна выносливость и сосредоточенность, или силовые виды спорта. Весь необходимый микроэлементный и витаминный состав достаточен, а чистая энергетическая составляющая позволяет достигать высоких результатов.

Безусловно, и я, и мои друзья, и коллеги-спортсмены удивлялись таким эффектам от применения продукции и неоднократно спрашивали себя: ну как такое возможно? За счёт чего?



МАСШТАБНЫЙ ПРОЕКТ И СЕНСАЦИОННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Компания «Тенториум» всё время своего существования опирается на науку. В основе первых продуктов – прошедшие апробацию рецептуры в Совете Госкомитета СССР по науке и технике, которые использовали для оздоровления партийных лидеров. Дальше – изучали современный опыт и народные рецепты с пчелопродуктами, вели собственные научные изыскания и проверяли на практике... В компании бережно хранили накопленный опыт применения апифитопродукции – от общего оздоровления в фитнес-зале до покорения вершин Эвереста, от велогонок до Олимпийских игр. Неслучайно в «Тенториум» более 25 лет работает архивариус! Собрав всю библиографию, мы решились на беспрецедентный шаг.

В 2012 году с участием Президента и Основателя компании Раиля Габдулхаковича Хисматуллина «Тенториум» вступил в крупномасштабный научный проект по клиническому исследованию воздействия апифитопродуктов на организм. Работа велась в рамках государственно-частного партнёрства совместно с Сибирским государственным медицинским университетом Минздрава РФ.

Научным руководителем проекта стал доктор медицинских наук, профессор кафедры биофизики и функциональной диагностики, заведующий отделением функциональной диагностики клиник СибГМУ Виталий Николаевич Ким. Руководителем программы была назначена кандидат социологических наук Ирина Георгиевна Аксёнова.

Участниками исследований стали 326 спортсменов – учащихся Югорского колледжа олимпийского резерва (Ханты-Мансийск), то есть молодые крепкие ребята, которые ежедневно испытывают физические нагрузки гораздо выше среднестатистических. Почти триста из них являлись членами сборных команд России или ХМАО. Одна часть ребят принимала апифитопродукты, другая – нет. Нагрузки, режимы питания, сна и отдыха были одинаковыми.

За четыре года – столько длился проект – было выполнено более 5000 исследований и снято более 100 000 показателей по 28 жизненно важным параметрам. Результаты проекта получились сенсационными!



С КОМАНДОЙ НА ПАРУСНОЙ РЕГАТЕ



МАРАТ ХИСМАТУЛЛИН ЗА ШТУРВАЛОМ ВЕРТОЛЁТА



ЭКСПЕДИЦИЯ «ТРОФИ – 2006»

Оказалось, что у спортсменов, в чей рацион входили апипродукты «Тенториум»:

- на 25% увеличилась устойчивость к физическим нагрузкам,
- на 12% увеличилась выносливость,
- на 13% улучшился рост мышечной массы,
- на 16% уменьшилось время восстановления после физических нагрузок,
- на 30% снизилась склонность к аллергии,
- на 15% увеличилось насыщение тканей кислородом,
- на 47% снизилась склонность сосудов к спазму,
- на 22% снизился уровень кортизола – гормона стресса.

В целом улучшение произошло более чем в 30 жизненно важных показателях здоровья!

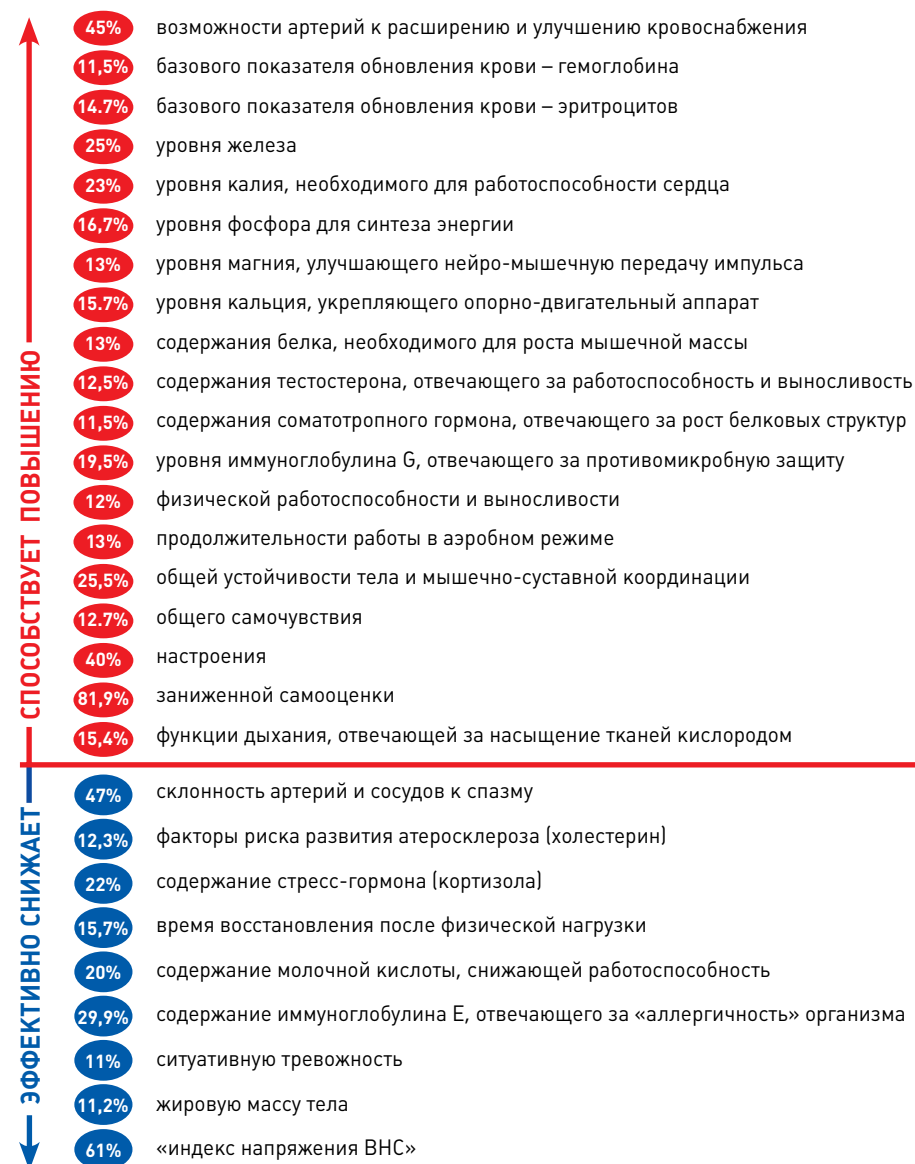
В 2014 году по результатам проекта компания зарегистрировала патент Российской Федерации на «Способ и набор апифитопродуктов для нелекарственной профилактики кардиоваскулярного риска и увеличения работоспособности у молодых спортсменов».

Феноменальными итогами работы заинтересовалось государство, и исследования были продолжены в медицинском университете им. Н. И. Пирогова при Минздраве России, его участниками стали спортсмены Центра спорта и образования «Самбо-70» Москомспорта. Новый проект был направлен на ускорение восстановления спортсменов после физических нагрузок.

Помимо подтверждения ранее полученных результатов исследование выявило и другие значимые достижения:

- снижение заболеваемости на 46%,
- сокращение дней нетрудоспособности на 60%,
- ускорение восстановления после травм опорно-двигательного аппарата на 55%.

Результаты проекта легли в основу кандидатской диссертации врача-апитерапевта Ирины Хисматуллиной, которую она блестяще защитила в Российском национальном исследовательском медицинском университете им. Н. И. Пирогова. Тема работы – «Современные здоровьесберегающие технологии на основе комплексного применения апифитопродукции для детско-юношеского спорта» – актуальна до сих пор и вызывает интерес в спортивном сообществе.



РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Применение набора АФП отвечает всем основным задачам нутритивной поддержки:

- улучшается работоспособность и восстановление,
- снижается негативное влияние на организм постоянного физического и психоэмоционального перенапряжения,
- укрепляется иммунная система,
- восполняются алиментарные дефициты.

«ВОЛШЕБНЫЙ» НАБОР ПРОДУКТОВ: В ЧЁМ СЕКРЕТ?



Для исследований был отобран набор из семи продуктов «Тенториум»: драже «Тенториум BeeActive» и «Хлебина», концентрат «Ассиль», бальзам «АпиХит», водный экстракт прополиса «Эй-Пи-Ви», медовая композиция «Апифитотонус» внутрь и крем «Тенториум» наружно.

По сути, в составе набора была использована практически вся линейка пчелопродукции – начиная с мёда и заканчивая ценнейшим маточным молочком и пчелиным ядом.

Благодаря выверенным рецептурам продуктов – в наборе богатый состав микро- и макронутриентов, обладающих активным влиянием на организм спортсменов. Каждый ингредиент оказывал адресное коррекционное воздействие и связанные с этим здоровьесберегающие эффекты, а также положительно влиял на показатели работоспособности.

Так, например, хитозан, полученный из хитинового покрова пчелиных, в продукте «АпиХит» отлично зарекомендовал себя как адсорбент, и именно с этим свойством было связано снижение уровней холестерина, триглицеридов и лактата. Второй компонент продукта – экстракт пихты сибирской, безусловно, повлиял на антиоксидантную защиту за счёт каротиноидов, витамина С и токоферолов.

Ценными эффектами обладает адаптоген бальзам-концентрат «Ассиль», содержащий элеутерококк и экстракт мумиё. Главная роль элеутерококка, богатого элеутерозидами, – укрепление иммунной защиты. Экстракт мумиё в продукте ускорял нервно-мышечную передачу импульсов между нейронами клеток и эффективно снижал психоэмоциональное напряжение спортсменов за счёт наличия глицина.

В составе драже «Тенториум BeeActive» – кедровые орехи с высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот. Последние способствуют эффективному снижению значений уровней холестерина и триглицеридов, а также играют главную защитную роль при перекисном окислении липидов – предохраняют клетки эндотелия от повреждения, тем самым нормализуя артериальное давление и гемодинамику (движение крови по сосудам).

В бальзаме «Эй-Пи-Ви» – высокая концентрация гидроксикоричных кислот, с которыми связывают иммуномодулирующее и антиоксидантное действие прополиса.

Драже «Тенториум Плюс» и «Хлебина» содержат пыльцу и пергу, богатые микро- и макроэлементами (включая железо, калий, кальций, магний, цинк и витамины группы В), а также белками и свободными аминокислотами, что обуславливает анаболический эффект.

В составе массажного крема «Тенториум» – прополис, воск и микродозы пчелиного яда, которые обладают антистрессорными, обезболивающими и сосудорасширяющими свойствами. За высокую эффективность при ушибах, ссадинах и травмах особенно ценили крем спортсмены контактных видов спорта. Впрочем, крем «Тенториум» незаменим и для разогрева мышц перед тренировками, и для снятия мышечного напряжения после.

Таким образом, клинически апробированный набор апифитопродуктов способствовал коррекции работы сердечно-сосудистой системы, снижению риска внезапной смерти от перетренированности, улучшению кровообращения и метаболизма, увеличению работоспособности и сопротивляемости организма. При этом за всё время исследований не было зарегистрировано ни одной аллергической реакции или побочного эффекта от приёма апифитопродукции, не было выявлено влияния на содержание сахара в крови при одновременном применении семи продуктов.

НАБИРАЕМ ОБОРОТЫ: ИЗ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА – В МАССОВЫЙ

Результаты исследований позволили доказать три важных аспекта свойств апифитопродукции.

1. Апифитопродукция – здоровьесберегающая технология, обеспечивающая антиоксидантные, антистрессовые, иммунные, анаболические и детоксикационные эффекты, а семикомпонентный набор продуктов «Тенториум» стал рациональным дополнением к питанию для укрепления и профилактики здоровья.
2. Двухмесячный курс приёма апифитопродукции «Тенториум» отвечает современным требованиям нутритивной поддержки в спорте, а накопительное действие месячного курса сохраняется до трёх месяцев.
3. Продукты пчеловодства по своему действию не относятся к допинговым веществам и могут быть рекомендованы и спортсменам, и обычным людям, ведущим здоровый образ жизни.

Эти наработки позволили масштабировать проект, развивая производство апифитопродукции и для профессионального, и для массового спорта.

Для профессионалов, испытывающих ежедневные многочасовые физические нагрузки, созданы продукты с усиленным составом – специализированные продукты питания спортсменов (СППС). Для широкого круга потребителей – продукты с менее высокой концентрацией активных компонентов, достаточных для обычного человека, чтобы полностью решить вопрос рационального питания.

Сегодня выпускается целая линейка СППС и разработаны программы приёма апифитопродукции в профессиональном спорте. Все наборы составлены на принципах универсальности и рассчитаны для любого вида спорта и уровня подготовки – от спортивно-оздоровительного этапа и до этапа высшего спортивного мастерства. Авторы этих программ – кандидат социологических наук Ирина

Георгиевна Аксёнова и доктор медицинских наук, профессор Виталий Николаевич Ким, они курировали исследовательские проекты компании и изнутри знают потребности спортсменов.

Благодаря высокой эффективности СППС включены в формулярный список БАДов для спортсменов, одобренный Федеральным медико-биологическим агентством (ФМБА). И сегодня целая линейка спортивного питания от «Тенториум» поступает в десяток сборных команд Российской Федерации! Отмечу – централизованный заказ продукции и его поставка в спортивные организации реализуется напрямую через компанию.

По результатам исследований создаются новые продукты и для массового спорта. Так, апифитопродукты из апробированного набора были объединены в более компактную wellness-программу для широкого круга потребителей **«F25 Activation»**. Появился топовый и любимый многими апибатончик **«Золотой слиток»**, который является собратом специализированного батончика для профессиональных спортсменов. Напомню – разница между продуктами и наборами для массового и профессионального спорта – только лишь в суммарной дозировке активных компонентов, рассчитанных в зависимости от возраста и уровня подготовки.

Издание, которое вы держите в руках, – ещё один шаг в развитии этих направлений. Уверен, книга поможет профессиональным спортсменам достичь лучших результатов, а всем, кто любит спорт – укрепить здоровье и стать на шаг ближе к профессионалам.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОДУКТОВ ПЧЕЛОВОДСТВА С ПОЗИЦИИ ПРИМЕНЕНИЯ В СПОРТЕ



МЁД

Это идеальный энергетический продукт природного происхождения, на 75–80% состоящий из углеводов (фруктоза, сахароза, глюкоза).

Согласно экспертному заключению ФИЦ питания, биотехнологий и безопасности пищи (ранее – НИИ питания Российской академии медицинских наук), мёд относится к специализированным пищевым продуктам питания. Он содержит витамины (особенно значимыми по концентрации являются пантотеновая кислота, рибофлавин, никотиновая кислота, тиамин, пиридоксин, биотин, фолиевая кислота, витамин С) и ферменты.

Биологическая активность мёда определяется наличием микро- и макроэлементов. При этом некоторые нутриенты находятся в мёде в такой же концентрации и в таком же соотношении, как и в плазме крови человека. Употребление мёда в суточной дозировке (для взрослого – не более двух столовых ложек) обеспечивает потребность организма в глюкозе на 30%, во фруктозе – на 20%.

Мёд обладает антимикробной и иммунной активностью: способствует увеличению резерва нейтрофилов и моноцитов – иммунных клеток, которые вырабатываются в ответ на проникновение в организм патогена и должны буквально поглотить и переварить его. Этот резерв ещё называют фагоцитарной активностью лейкоцитов.

Мёд улучшает лимфо- и кровообращение, повышает гемоглобин (умеренно стимулирует образование эритроцитов – красных кровяных телец), а также снижает высокую чувствительность организма к различным веществам, уменьшая риск развития аллергии (десенсибилизирующее действие).

Продукты на основе мёда применялись в ходе научных исследований «Тенториум» в качестве средств питания энергетической направленности – для поддержания, активации и восстановления энергетических возможностей организма. Рекомендуются для питания при интенсивных нагрузках как дополнительный источник углеводов (энергии).



ПРОПОЛИС

Клейкое вещество, которое пчёлы добывают из почек и смол деревьев, пыльцевых зёрен и обрабатывают ферментами челюстных желёз. В нём обнаружено более 200 различных биологически активных веществ, основными из которых являются фенольные соединения (флавоноиды и фенолокислоты), растительные смолы и бальзамы (50–55%), воск (до 30%), эфирные масла (10–15%), цветочная пыльца (5%) и механические примеси.

Прополис способствует повышению устойчивости организма к неблагоприятным факторам, участвует в метаболических процессах, обладает антибактериальной и противовирусной активностью.

Анестезирующие и противовоспалительные свойства прополиса связаны с наличием в нём бензойной и феруловой кислот. Эти фенольные соединения оказывают вяжущее действие: при контакте с поражённым участком кожи взаимодействуют с клетками, способствуя образованию на ране плёнки из базового белка организма – альбумина. Такая плёнка защищает нервные окончания от раздражения, способствует уменьшению кровоточивости и болевых ощущений.

Кроме того, прополис обладает антиоксидантным действием – уменьшает перекисное окисление липидов, которое приводит к повреждению клеточных мембран. Этот эффект реализуется благодаря наличию оксидеценовой кислоты и селена, являющегося компонентом естественной антиоксидантной системы организма.



ПЧЕЛИНЫЙ ЯД

Продукт жизнедеятельности пчёл, предназначенный для их защиты. Основные свойства пчелиного яда связаны с его белково-пептидной фракцией, из которой наиболее высокой биологической активностью обладают мелиттин, апамин и адолапин.

При местном применении пчелиный яд оказывает выраженное обезболивающее и противовоспалительное действие, мобилизуя при этом защитные силы организма.

Указанные эффекты реализуются за счёт стимуляции выработки адренокортикотропного гормона (АКТГ). Он выполняет сразу несколько важных функций. Во-первых, усиливает синтез глюкокортикоидов – гормонов коры надпочечников, в основном кортизола. Последний как раз и регулирует ответ организма на стресс, активизируя защитные реакции. Во-вторых, усиливает синтез ряда активных веществ – противовоспалительных агентов, которые оказывают выраженное сосудорасширяющее действие, тем самым снимая сосудистый спазм и нормализуя микроциркуляцию в месте воспаления.

Анальгезирующее действие пчелиного яда связано с его прямым влиянием на воспалительный процесс. Он замедляет выработку специфического фермента циклооксигеназы, так называемую ЦОГ-2, которая отвечает за синтез основных медиаторов воспаления, стимулируя приток крови, боль и отёк.

Компоненты в составе пчелиного яда обладают стимулирующим действием на центральную нервную систему и усиливают синтез в мозговых структурах норадреналина, допамина и серотонина. Также пчелиный яд повышает тонус поперечнополосатых мышц (скелетные мышцы и сердце), проявляет антикоагулянтное действие.

Местное воздействие пчелиного яда при нанесении на кожу в виде мазей или кремов проявляется благодаря наличию в его составе гиалуронидазы. Она обеспечивает проникновение яда в ткани организма, а затем в кровь. Это свойство энзима имеет положительное значение для ускорения рассасывания гематом, спаек и рубцов.



ХИТОЗАН

Биологически активное вещество, представляющее собой низкомолекулярный биополимер, выделенный из хитинового покрова пчёл. Сырьём для получения хитина и хитозана служит подмор пчёл.

Хитозан выступает в роли антиоксиданта и антигипоксанта (восстанавливает и улучшает процессы тканевого дыхания), а также мощного природного сорбента – связывает токсины и способствует выведению из организма свободных радикалов, молочной кислоты и других соединений.



ПЧЕЛИНАЯ ОБНОЖКА

Зёрна цветочной пыльцы, собранные пчёлами и склеенные между собой в гранулы особым ферментом. Для формирования гранул пчёлы покрывают каждое зерно агглютинирующими (склеивающими) веществами. Такая пыльца, обработанная секретом слюнных желёз пчёл, в значительной степени лишается своей аллергенности.

Согласно экспертному заключению ФИЦ питания, биотехнологий и безопасности пищи, обножка содержит различные биологически активные вещества растительного и животного (пчелиного) происхождения. Среди них – белки, аминокислоты, липиды, витамины, ферменты, фитогормоны, органические кислоты, пигменты. Рекомендуемая суточная доза пыльцы (25–30 г) содержит терапевтически значимые концентрации калия, кальция, фосфора, магния, витаминов B1, B2, B6 и фолиевой кислоты.

Белковый комплекс состоит из 20 аминокислот, десять из которых относятся к незаменимым. В 100 граммах пыльцы содержится 30–35% белка, а 30 граммов пыльцы покрывают суточную потребность человека в незаменимых аминокислотах. Благодаря белковым компонен-

там пчелиная обножка проявляет выраженное анаболическое действие – облегчает и улучшает всасываемость необходимых организму веществ, ускоряет образование и обновление клеток, тканей и мышц.

Жиры представлены в обножке комплексами незаменимых кислот – линоленовой, линолевой и арахидоновой. Они обладают F-витаминной активностью и являются составной частью простагландинов – медиаторов, участвующих в обеспечении жизнедеятельности организма.

Цветочная пыльца характеризуется высоким содержанием фитостеринов (0,6–1,6%), среди которых важное значение имеет b-фитостерин. Он является антагонистом холестерина и оказывает антиатерогенное действие – препятствует образованию атеросклеротических бляшек.

Цветочная пыльца проявляет кардиотоническое действие – стимулирует работу сердца, что связано с анаболическим эффектом и влиянием комплекса минеральных веществ и витаминов. Определённое значение в реализации кардиотонического эффекта могут иметь витамины группы B, обладающие метаболической активностью.

Антианемическое действие цветочной пыльцы определяется сочетанием анаболического эффекта и наличия микроэлементов (железо, кобальт, медь), участвующих в процессах кроветворения, синтезе гемоглобина и эритропоэтина – гормона, стимулирующего выработку эритроцитов.

Адаптогенное и иммуностимулирующее действие цветочной пыльцы способствует повышению устойчивости организма к неблагоприятным факторам, активации клеточного иммунитета, увеличению количества лимфоцитов и фагоцитарной активности нейтрофилов (их запаса в организме).



ПЕРГА

Это пыльца (пчелиная обножка), законсервированная пчёлами мёдоферментным составом, сложенная и утрамбованная пчёлами в соты, запечатанная воском, прошедшая молочнокислое брожение.

По сравнению с пчелиной обножкой в ней больше углеводов (за счёт моносахаридов и молочной кислоты), но меньше белков и жиров. Перга – источник аминокислот, витаминов и ферментов. Брожение обогащает её молочнокислыми бактериями и делает легкоусвояемым продуктом для организма.

В перге обнаружено азотистое основание – холин, который участвует в передаче нервных импульсов и в процессах мышечного сокращения. Содержатся в перге фосфолипиды. Эти вещества входят в состав клеточных мембран и избирательно регулируют поступление ионов калия и натрия в клетки. Ещё одно важное свойство – фосфолипиды сдерживают образование и отложение избыточного жира в клетках, главным образом – в печёночной ткани, таким образом предупреждая жировое перерождение печени (особенно при использовании синтетических анаболических стероидов).

Продукты на основе цветочной пыльцы и перги применялись в ходе научных исследований «Тенториум» как средства питания пластической направленности – для обеспечения безопасного анаболического и восстановительного эффекта, т. е. для укрепления и сохранения мышечной массы. Рекомендуются для питания с целью повышения выносливости и мышечной активности.

Подводя итоги фундаментального анализа пыльцы и перги как продукта питания, Stefan Bogdanov (2011) заключает, что имеющиеся научные данные в соответствии с правилами ЕС (EU Regulation 1924/2006) позволяют рекомендовать пыльцу и пергу в качестве спортивного питания в целях:

- алиментарной профилактики сердечно-сосудистой патологии,
- антистрессовой и антиоксидантной защиты,
- улучшения эритропоэза – процесса созревания эритроцитов (красных кровяных телец),
- усиления ноотропных эффектов для улучшения памяти, внимания и повышения психоэмоциональной устойчивости,
- повышения физической работоспособности, выносливости, силы и мышечной координации,
- улучшения функционального состояния желудочно-кишечного тракта и защиты печени,
- быстрого восстановления после соревнований или тренировок,
- повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.



МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО

Это специальный секрет желёз молодых пчёл, питательный компонент, который используют для кормления подрастающего потомства и королевы-матки.

Согласно экспертному заключению ФИЦ питания, биотехнологий и безопасности пищи, маточное молочко обладает большим набором необходимых для организма биологически активных веществ, потребность в которых повышается при физических нагрузках. Как следует из данных, потребление маточного молочка обеспечит организм белками, жирами и углеводами, полиненасыщенными жирными кислотами и макроэлементами на уровне от 2% до 19% от адекватного уровня потребления. Применяется как дополнительный источник жиров, углеводов и макроэлементов.

Белки маточного молочка представлены альбуминами и глобулинами в соотношении 2:1. Маточное молочко имеет в своём составе аминокислоты, включая незаменимые, преимущественно глутаминовую и аспарагиновую, лизин и пролин. Наличие практически полного состава аминокислот позволяет рекомендовать маточное молочко в качестве безопасного анаболического средства. При этом экспериментально установлено, что в процентном соотношении увеличивается в большей степени мышечная масса, а не жировая.

Характерной особенностью маточного молочка является высокое содержание в нём свободных жирных (деценовых) кислот, которые обладают антибиотическими свойствами.

Благодаря содержанию биологически активных компонентов (ацетилхолин), гормонов (эстрадиол, тестостерон, прогестерон) и различных микроэлементов маточное молочко активирует функцию эндокринных желёз (в т. ч. поджелудочной железы), стимулирует выработку половых гормонов и гормонов коры надпочечников.

За счёт высокого содержания железа, кобальта и нуклеиновых кислот маточное молочко стимулирует анаболические процессы и ресинтез АТФ (основного источника энергии для клетки) и оказывает кардиопротекторное действие, снижая перекисное окисление

липидов. Регулирует тонус сосудов, что способствует стабилизации уровня артериального давления.

Наличие в составе маточного молочка ацетилхолина, гамма-аминомасляной и глутаминовой кислот реализует ноотропный эффект – влияние на процессы возбуждения и торможения нервной системы, возникновения и передачи нервных импульсов. Кроме того, маточное молочко усиливает анаэробные возможности организма (устойчивость к гипоксии), тем самым повышая толерантность к высоким физическим и психоэмоциональным нагрузкам.

Продукты на основе маточного молочка применялись в научных исследованиях «Тенториум» как кардио-, гепато- и нейропротектор, средство защиты и восстановления связочно-суставного аппарата и костной ткани, регулятор нервно-психического статуса, гормонального баланса и реологических свойств крови.

АССОРТИМЕНТ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ И ЛЮБИТЕЛЕЙ

ДРАЖЕ

1. «BeeActive»
2. «Хлебина»
3. «Тенториум Плюс»
4. «Tentorium Basis» из программы «F25 Activation»

БАЛЬЗАМЫ

1. «Ассиль»
2. «Эй-Пи-Ви»
3. «Tentorium Adaptive» из программы «F25 Activation»
4. «АпиХит»

МЕДОВЫЕ КОМПОЗИЦИИ

1. «Апифитотонус»
2. «Активный комплекс Тенториум Велнес» («АКТВ»)
3. «Tentorium Energy» из программы «F25 Activation»

КРЕМЫ

1. «Тенториум»
2. «Экстрим»
3. «Tentorium Relax» из программы «F25 Activation»

КОНЦЕНТРИРОВАННЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ (КПП)

1. «Маточное молочко с сухим мёдом»
2. «Хлебина на сухом мёде»
3. «Тенториум Плюс на сухом мёде»
4. «Коллаген Плюс» с экстрактом базилика и прополисом
5. «Коллаген Плюс» с экстрактами гибискуса и шиповника

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ К ПИЩЕ

1. «Прополис С immuno»
2. «ЭРГО кальций»

МЕДОВЫЕ (ГЛАЗИРОВАННЫЕ) КОНФЕТЫ

1. Апибатончик «Золотой слиток»
2. Апибатончик «Золотой слиток. Таёжная черника»

КОНЦЕНТРАТЫ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЕЛКОВЫХ КОКТЕЙЛЕЙ

1. «B.N.R.G.»
2. «B.N.R.G. Lady»

ПРОГРАММЫ

1. «F25 Activation»
2. Компактный набор для соревнований («АКТВ», «Эй-Пи-Ви», «Апифитотонус»)

Предлагаемые наборы обеспечивают гарантированные эффекты, но могут быть дополнены исходя из индивидуальных потребностей.

ПРОГРАММЫ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА

ДЛЯ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА (биатлон, лыжные гонки и др.)

Очень важна выносливость, которая реализуется коррекцией водно-электролитного состояния организма, синтеза и запасов гликогена и АТФ в тканях и печени, а также нормализацией кровообращения и гемодинамики, реологических свойств крови и дыхательных функций.

продукты	для спортсменов до 14 лет	для спортсменов старше 14 лет
Драже «Tentorium Basis» из программы «F25 Activation»	1/2 ч. л. утром и вечером за 30 мин. до еды Режим приёма: 1 мес. приёма и 2 мес. перерыва Дополнительно в день соревнований по 1/2 ч. л. за 30 мин. и через 30 мин. после старта или матча	1 ч. л. утром и вечером за 30 мин. до еды Режим приёма: 2 мес. приёма и 1 мес. перерыва Дополнительно в день соревнований по 1/2 ч. л. за 30 мин. и через 30 мин. после старта или матча
Медовая композиция «Tentorium Energy» из программы «F25 Activation»	1/2 ч. л. утром за 30 мин. до еды Режим приёма: 1 мес. приёма и 2 мес. перерыва Дополнительно в день соревнований по 1/2 ч. л. за 30 мин. и через 30 мин. после старта или матча	1 ч. л. утром за 30 мин. до еды Режим приёма: 2 мес. приёма и 1 мес. перерыва Дополнительно в день соревнований по 1/2 ч. л. за 30 мин. и через 30 мин. после старта или матча

Бальзам «Tentorium Adaptive» из программы «F25 Activation»	3/4 ч. л. в литровую бутылку воды и пить до 18 часов, а также за 30 мин. до тренировки Режим приёма: 1 мес. приёма и 2 мес. перерыва Дополнительно в день соревнований 3/4 ч. л. на 1,5 л воды, пить за 30 мин. до и во время физической нагрузки	1 ч. л. в литровую бутылку воды и пить до 18 часов, а также за 30 мин. до тренировки Режим приёма: 2 мес. приёма и 1 мес. перерыва Дополнительно в день соревнований 1 ч. л. на 1,5 л воды и пить за 30 мин. до и во время физической нагрузки
Крем «Tentorium Relax» из программы «F25 Activation»	Рекомендуется для разогрева мышц перед стартами и проведения массажа Режим приёма: 1 мес. приёма и 2 мес. перерыва Дополнительно за час до соревнований втирать в наиболее нагружаемые группы мышц для разогрева	Вечером после душа втирать в массажные зоны головы, шеи и болезненные после ушибов и растяжений участки тела Режим приёма: 2 мес. приёма и 1 мес. перерыва Дополнительно за час до старта или матча втирать в массажные точки головы, шеи, а также в наиболее нагружаемые группы мышц для разогрева и антистрессового эффекта
Апибатончик «Золотой слиток»	1 слиток в день	1 слиток 2 раза в день

Медовая композиция «АКТВ»	1/2 ч. л. 2 раза в день в первой половине дня	1 ч. л. 2 раза в день в первой половине дня
КПП «Маточное молочко с сухим мёдом»	половину содержимого капсулы развести в 1 ч. л. воды и принимать под язык до полного растворения, утром	
БАД «Прополис С immuno»	Для лиц старше 11 лет: 1/2 ч. л. развести в 100 мл горячей воды, принимать 1 раз в день во время еды	

ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА (хоккей, волейбол, баскетбол)

Будут характеризоваться следующими коррекционными эффектами для организма: стабильная работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но самое главное в игровых видах спорта – координационные функции, что обеспечивают ноотропные и адаптогенные эффекты от приёма апифитопродукции.

продукты	для спортсменов до 14 лет	для спортсменов старше 14 лет
Драже «Tentorium Basis» из программы «F25 Activation»	1/2 ч. л. утром и вечером за 30 мин. до еды Режим приёма: 1 мес. приёма и 2 мес. перерыва Дополнительно в день соревнований по 1/2 ч. л. за 30 мин. до и через 30 мин. после старта или матча	1 ч. л. утром и вечером за 30 мин. до еды Режим приёма: 2 мес. приёма и 1 мес. перерыва Дополнительно в день соревнований по 1/2 ч. л. за 30 мин. до и через 30 мин. после старта или матча

Медовая композиция «Tentorium Energy» из программы «F25 Activation»	1/2 ч. л. утром за 30 мин. до еды Режим приёма: 1 мес. приёма и 2 мес. перерыва Дополнительно в день соревнований по 1/2 ч. л. за 30 мин. до и через 30 мин. после старта или матча	1 ч. л. утром за 30 мин. до еды Режим приёма: 2 мес. приёма и 1 мес. перерыва Дополнительно в день соревнований по 1/2 ч. л. за 30 мин. до и через 30 мин. после старта или матча
Бальзам «Tentorium Adaptive» из программы «F25 Activation»	3/4 ч. л. в литровую бутылку воды и пить до 18 часов, а также за 30 мин. до тренировки Режим приёма: 1 мес. приёма и 2 мес. перерыва Дополнительно в день соревнований 3/4 ч. л. на 1,5 л воды, пить за 30 мин. до и во время физической нагрузки	1 ч. л. в литровую бутылку воды и пить до 18 часов, а также за 30 мин. до тренировки Режим приёма: 2 мес. приёма и 1 мес. перерыва Дополнительно в день соревнований 1 ч. л. на 1,5 л воды и пить за 30 мин. до и во время физической нагрузки
Крем «Tentorium Relax» из программы «F25 Activation»	Рекомендуется для разогрева мышц перед стартами и проведения массажа Режим приёма: 1 мес. приёма и 2 мес. перерыва Дополнительно за час до соревнований втирать в наиболее нагружаемые группы мышц для разогрева	Вечером после душа втирать в массажные зоны головы, шеи и болезненные после ушибов и растяжений участки тела Режим приёма: 2 мес. приёма и 1 мес. перерыва Дополнительно за час до старта или матча втирать в массажные точки головы, шеи, а также в наиболее нагружаемые группы мышц для разогрева и антистрессового эффекта

КПП «Маточное молочко с сухим мёдом»	половину содержимого капсулы развести в 1 ч. л. воды и принимать под язык до полного растворения, утром	
Апибатончик «Золотой слиток»	1 слиток 2 раза в день	1 слиток 3 раза в день
Бальзам «Эй-Пи-Ви»	3/4 ч. л. в 1,5 л бутылку с водой Во время соревнований добавить 3/4 ч. л. в 1,5 л воды и пить за 30 мин. до и во время матча	по 1 ч. л. в 1,5 л бутылку с водой Во время соревнований добавить 1 ч. л. в 1,5 л воды и пить за 30 мин. до и во время матча
Медовая композиция «Апифитотонус»	1/2 ч. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды Во время соревнований по 1/2 ч. л. за 30 мин. до старта и через 30 мин. после окончания	1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды Во время соревнований по 1 ч. л. за 30 мин. до старта и через 30 мин. после окончания

ЕДИНОБОРСТВА (бокс, дзюдо и др.)

Обеспечиваются здоровыми сердцем и опорно-двигательным аппаратом, эластичными сосудами, прочным запасом гликогена в печени и АТФ в тканях (чтобы каскадно высвобождать энергию и восполнять водно-электролитный баланс). Специфика данного вида спорта требует скоростно-силовых характеристик от атлета, поэтому приём апифитопродукции должен обеспечить синтез тестостерона и соматотропного гормона, жиросжигающий и мочегонный эффекты, влияние на нервно-мышечную передачу и ноотропное действие.

продукты	для спортсменов до 14 лет	для спортсменов старше 14 лет
Бальзам «Tentorium Adaptive» из программы «F25 Activation»	3/4 ч. л. в литровую бутылку воды и пить до 18 часов, а также за 30 мин. до тренировки	1 ч. л. в литровую бутылку воды и пить до 18 часов, а также за 30 мин. до тренировки
КПП «Маточное молочко с сухим мёдом»	половину содержимого капсулы развести в 1 ч. л. воды и принимать под язык до полного растворения, утром	содержимое 1 капсулы развести в 1 ч. л. воды и принимать под язык до полного растворения, утром
Бальзам «Ассиль»		1 ч. л. утром с небольшим количеством воды или негорячим чаем Во время соревнований добавить 1 ч. л. в 1,5 л воды с «Эй-Пи-Ви» и пить за 30 мин. до старта или матча и во время матча

Бальзам «Эй-Пи-Ви»	1/2 ч. л. 2 раза в день Во время соревнований добавить 3/4 ч. л. в 1,5 л воды и пить за 30 мин. до старта или матча и во время матча	1 ч. л. добавить в 1,5 л воды Во время соревнований добавить 1 ч. л. в 1,5 л воды с «Ассиль» и пить за 30 мин. до старта или матча и во время матча
Медовая композиция «Апифитотонус»	1/2 ч. л. 3 раза в день до еды	1 ч. л. 3 раза в день до еды
Апибатончик «Золотой слиток»	1 слиток 2 раза в день	1 слиток 3 раза в день
Драже «Тенториум BeeActive»	1/2 ч. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды Во время соревнований по 1/2 ч. л. за 30 мин. до старта или матча и через 30 мин. после окончания	1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды Во время соревнований по 1 ч. л. за 30 мин. до старта или матча и через 30 мин. после окончания
Крем «Тенториум»	Рекомендуется для разогрева мышц перед стартами и проведения массажа	
Крем «Экстрим»	Предназначен для борьбы с последствиями ушибов, растяжений, незначительных травм мышц и соединительных тканей	

С СИЛОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА (тяжёлая атлетика, бодибилдинг, пауэрлифтинг)

Связана функция набора мышечной массы и анаболические эффекты, синтез тестостерона и соматотропина. Для данной категории спортсменов прогнозируемые эффекты от приёма апифитопродуктов – мочегонный, жиросжигательный и детоксикационный, связанный с выведением метаболитов и молочной кислоты.

продукты	для спортсменов до 14 лет	для спортсменов старше 14 лет
Бальзам «АпиХит»	5 капель за 30 мин. перед завтраком и ужином Во время соревнований принимать по 5 капель за 30 мин. до старта	10 капель за 30 мин. перед завтраком и ужином Во время соревнований принимать по 10 капель за 30 мин. до старта
Крем «Тенториум»	Рекомендуется для разогрева мышц перед стартами и проведения массажа Дополнительно за час до соревнований, а также после них втирать в массажные точки головы, шеи и в наиболее нагружаемые группы мышц для разогрева и антистрессового эффекта	
КПП «Маточное молочко с сухим мёдом»	половину содержимого капсулы развести в 1 ч. л. воды и принимать под язык до полного растворения, утром	содержимое 1 капсулы развести в 1 ч. л. воды и принимать под язык до полного растворения, утром
Белковый коктейль «B.N.R.G.»	2,5–5 ч. л. развести в 1 стакане молока или воды	

Драже или КПП «Хлебина» / «Тенториум Плюс» (на выбор)	1/2 ч. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды Во время состязаний по 1/2 ч. л. за 30 мин. до старта и через 30 мин. после окончания	1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды Во время состязаний по 1 ч. л. за 30 мин. до старта и через 30 мин. после окончания
Медовая композиция «Апифитотонус»	1/2 ч. л. 3 раза в день до еды	1 ч. л. 3 раза в день до еды Во время состязаний по 1 ч. л. за 30 мин. до старта и через 30 мин. после окончания
БАД «ЭРГО кальций»		1 пакетик во время еды

В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ (ТРЕНИРОВОЧНЫЙ) ПЕРИОД

Помимо предложенных продуктов каждому спортсмену, начиная с этапа спортивной специализации, крайне целесообразно дополнительно использовать драже или КПП на сухом мёде **«Хлебина»** для роста кислородной мощности нагрузки и бальзам **«АпиХит»** для снижения накопления молочной кислоты в мышцах во время интенсивных тренировок.

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Поскольку к этому периоду спортсмен подходит на «пике своей формы», то общее количество и дозировка продуктов сводятся к минимуму и ограничиваются применением компактного набора (**«АКТВ»**, **«Эй-Пи-Ви»**, **«Апифитотонус»**), как во время тренировок и сборов, так и во время и после соревнований (в течение 30–40 минут) для эффективного закрытия белково-углеводного окна.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Является одним из ключевых в тренировочно-соревновательной деятельности спортсменов, поскольку недостаточное восстановление приводит к снижению спортивной результативности и повышению риска травм и заболеваний.

В этот период спортсменам необходимо использовать КПП на сухом мёде **«Хлебина»**, медовую композицию **«Апифитотонус»**, бальзам **«АпиХит»**, бальзам **«Эй-Пи-Ви»**, массажный крем **«Тенториум»**. Спортсменам следует дополнительно применять бальзам **«Ассиль»** на этапе спортивного совершенствования и бальзам **«Tentorium Adaptive»** на этапе высшего спортивного мастерства.

ПРОГРАММЫ ДЛЯ МАССОВОГО СПОРТА

ФИТНЕС

Вся система оздоровительной физической культуры, включающая здоровый образ жизни (рациональное питание, отказ от вредных привычек, психотренинг и т. п.). Сегодня это целая структура спортивной индустрии, в которой развивается массовый спорт.

Белковый коктейль «B.N.R.G. Lady» или «B.N.R.G.» для рельефа и роста мышц	2,5–5 ч. л. на 200 мл воды или молока
КПП «Коллаген Плюс» с экстрактом базилика и прополисом / «Коллаген Плюс» с экстрактами гибискуса и шиповника (чередовать)	1–2 саше в день утром, за 30 мин. до еды, порошок растворить в воде или соке
Крем «Тенториум» для расслабления мышц и восстановления	Втирать после физической нагрузки на ночь
БАД «Прополис С immuno» для укрепления иммунитета	Развести 1/2–1 ч. л. в 100 мл горячей воды
Программа «Здоровое сердце и сосуды» , компоненты которой оказывают полноценное питание сердечной мышце и клеткам мозга, препятствуют отложению холестерина на стенках сосудов, нормализуют уровень артериального давления и способствуют улучшению состава крови, снижая риск возникновения тромбов	

Драже «Формула Ра»	1 ч. л. 3 раза в день
Драже «Тенториум Плюс»	1/2 ч. л. 1–2 раза в день
Бальзам «АпиХит»	1/2 ч. л. на ночь
Драже «Хлебина»	4–5 гранул 3 раза в день после еды
Бальзам «Продукт №1»	5 капель на 30 мл воды 3 раза в день, ежедневно добавляя по 2 капли до 20–30 капель
Крем «Апи-Крем»	массаж шейно-воротниковой зоны 2 раза в день
Медовая композиция «Апифитотонус»	1/2 ч. л. 2 раза в день под язык, в первой половине дня
Сироп «Сорбус»	1–2 ч. л. 2 раза в день утром и днём, развести с любимым напитком

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Одна из разновидностей кардиотренировки циклического характера, где при соблюдении правильной техники задействуется, по разным исследованиям, от 83% до 90% мышц.

КПП «Коллаген Плюс» с экстрактом базилика и прополисом для укрепления связочно-суставного аппарата и мышц	1–2 саше в день утром, за 30 мин. до еды
БАД «ЭРГО кальций» для минерализации костной ткани	1 пакетик во время еды
КПП «Маточное молочко с сухим мёдом» для защиты сердечно-сосудистой системы и нормализации гормонального дисбаланса	1 капсула утром под язык
Бальзам «Ассиль» для сохранения водно-электролитного баланса	1–2 ч. л. утром с любимым напитком
Бальзам «Эй-Пи-Ви» для укрепления иммунитета	1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды
Крем «Тенториум» для снятия напряжения мышц и устранения синдрома перетренированности	вечерний массаж

ДЕТСКИЙ НАБОР ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ 5–7 ЛЕТ:

1. Бальзам **«Эй-Пи-Ви»** по 3/4 ч. л. в 1,5-литровую бутылку с водой, выпить в течение дня.
2. Медовая композиция **«Апифитотонус»** по 1/2 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.
3. Крем **«Тенториум»** наружно в виде массажа на ночь.
4. Апибатончик **«Золотой слиток»** по 1 слитку 2 раза в день.
5. Драже **«Тенториум Плюс»** по 1/2 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Набор направлен на укрепление здоровья и всестороннее развитие физических возможностей ребёнка.

ПОДРОСТКОВЫЙ НАБОР ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ 14–15 ЛЕТ:

1. Медовая композиция **«АКТВ»** по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.
2. Бальзам **«Эй-Пи-Ви»** по 1 ч. л. в 1,5-литровую бутылку с водой, выпить в течение дня.
3. Крем **«Тенториум»** наружно в виде массажа на ночь.
4. Апибатончик **«Золотой слиток»** по 1 слитку 3 раза в день.
5. КПП **«Маточное молочко с сухим мёдом»** по 1 капсуле утром, под язык.
6. КПП **«Хлебина на сухом мёде»** или **«Тенториум Плюс на сухом мёде»** (на выбор) по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

После каждой большой тренировки в течение 30–40 минут необходимо использовать компактный набор апифитопродуктов (**«Апифитотонус»**, **«АКТВ»** и **«Эй-Пи-Ви»**) для эффективного закрытия белково-углеводного окна.

Также важно постоянно использовать массажный крем **«Тенториум»** до и после тренировок – для разогрева мышц и связок и их быстрого восстановления, включая общий массаж спины и втирание крема в места ушибов и микрорастяжений.

Важно, что апифитопродукты очень эффективны в подростковый период, когда происходит половое созревание и активный рост ребёнка, резко меняются его характер и антропометрические данные, смещается центр тяжести тела и изменяется координация, в связи с чем может произойти ухудшение спортивной формы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для юных спортсменов рекомендуется месячный курс приёма апифитопродукции «Тенториум» по 1/2 чайной ложки внутрь 3 раза в день, за 30 минут до еды.
2. Для профессиональных спортсменов рекомендуется двухмесячный курс приёма апифитопродукции «Тенториум» по 1 чайной ложке внутрь 3 раза в день, за 30 минут до еды.
3. Для улучшения спортивных результатов у юных спортсменов рекомендуется принимать апифитопродукцию «Тенториум» круглогодично в режиме «1 месяц приёма и 2 месяца перерыва» на каждом этапе спортивной подготовки (подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и восстановительный). При этом завершение приёма продуктов должно приходиться непосредственно на начало соревновательного периода.
4. Для повышения уровня спортивной подготовки у молодых профессиональных атлетов рекомендуется принимать апифитопродукцию «Тенториум» круглогодично в режиме «2 месяца приёма и 1 месяц перерыва» на каждом этапе спортивной подготовки (подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и восстановительный). При этом завершение приёма продуктов должно приходиться непосредственно на начало соревновательного периода.
5. В любительском спорте апифитопродукцию «Тенториум» можно использовать круглогодично в фоновом режиме для поддержания работоспособности и удовлетворительных физиологических функций организма, устойчивости организма к инфекциям, снижения заболеваемости и травматизма.
6. Перед первым применением апифитопродукции «Тенториум» следует собрать аллергологический анамнез (была ли ранее аллергическая реакция на потребление продукции пчеловодства или на укусы пчёл).
7. Для оценки реакции атлетов на апитоксин (активное вещество пчелиного яда) необходимо нанести и втереть небольшое количество крема «Тенториум» на кожу запястья и подождать 5 минут.
8. Апифитопродукцию «Тенториум», включая медовые композиции, бальзамы и драже, надо рассасывать (драже сначала разжевывать для быстрого усвоения из полости рта и снижения агрессивного влияния желудочного сока на компоненты).
9. В течение всего приёма апифитопродукции «Тенториум» необходимо строго соблюдать питьевой режим, увеличив норму воды на 50%. Другие жидкости (суп, чай, кофе, компот, газировки и др.) в питьевом режиме не учитываются.
10. Крем «Тенториум» применяется после душа. Его необходимо втирать в кожу шейного отдела позвоночника и надплечий, а также болезненные после растяжений и ушибов участки тела и нагружаемые группы мышц для разогрева перед физической нагрузкой.
11. Крем «Тенториум» дополнительно рекомендуется использовать в так называемом антистрессорном режиме, втирая в течение 30 секунд в антистрессовые массажные точки головы: в центр лба (выше надбровья на 1 см), виски, заушную область у нижнего края сосцевидного отростка и выйную ямку под затылком.

НАБОР ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



НАБОР ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ 8 БРОШЮР:

1. «Продукты пчеловодства для женского здоровья»
2. «Продукты пчеловодства для мужского здоровья»
3. «Продукты пчеловодства для детей»
4. «Продукты пчеловодства для здоровья органов дыхания»
5. «Продукты пчеловодства для нормализации обмена веществ»
6. «Продукты пчеловодства для оздоровления желудочно-кишечного тракта»
7. «Продукты пчеловодства при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и травмах»
8. «Продукты пчеловодства при заболеваниях сердца и сосудов»



Первый вице-президент
компании,
врач-невролог,
апитерапевт,
кандидат биологических
наук

**МАРАТ
ХИСМАТУЛЛИН**

Авторы серии:



Директор по инновациям
ТЕНТОРИУМ,
врач-апитерапевт,
кандидат медицинских наук

**ИРИНА
ХИСМАТУЛЛИНА**

ВСЯ НУЖНАЯ И ЭКСПЕРТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ –
У ВАС ПОД РУКОЙ!

СОДЕРЖАНИЕ

Здравствуй, уважаемый читатель!	3
Рукопашный бой: с нуля до чемпиона	4
«Мужские игры» – тренировки на пределе возможностей.....	4
Трансконтинентальная гонка: выйти в финал	6
Ралли-рейды: к победе с ветерком	9
Пауэрлифтинг: мировой рекорд за четыре года	10
Масштабный проект и сенсационные результаты	13
«Волшебный» набор продуктов: в чём секрет?	16

Набираем обороты: из профессионального спорта – в массовый.....	18
Характеристика продуктов пчеловодства с позиции применения в спорте	20
Ассортимент специализированных продуктов питания для спортсменов и любителей	28
Программы для профессионального спорта	30
Программы для массового спорта	40
Практические рекомендации	44



Марат ХИСМАТУЛЛИН –

врач-невролог, апитерапевт, кандидат биологических наук. Более 20 лет занимается изучением и разработками в сфере апифитопродукции и на собственном примере знает, насколько они эффективны для достижения спортивных побед.



Ирина ХИСМАТУЛЛИНА –

врач-апитерапевт, кандидат медицинских наук, эксперт Росстандарта, директор по инновациям компании ТЕНТОРИУМ. На протяжении 20 лет занимается изучением влияния продуктов пчеловодства на здоровье взрослых и детей.

Как врачи, авторы специализируются на применении продуктов пчеловодства для оздоровления организма и в целях профилактики различных заболеваний.

Являются авторами оздоровительных программ и программ спортивного питания на базе продукции пчеловодства (апифитопродуктов ТЕНТОРИУМ).

Авторы благодарят за идею издания Президента и Основателя компании ТЕНТОРИУМ Раиля Габдулхаковича Хисматуллина.