



ИРИНА ХИСМАТУЛЛИНА  
МАРАТ ХИСМАТУЛЛИН

# ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И ТРАВМАХ

Программы профилактики и коррекции  
заболеваний опорно-двигательного аппарата  
с использованием продуктов ТЕНТОРИУМ®

ИРИНА ХИСМАТУЛЛИНА  
МАРАТ ХИСМАТУЛЛИН

**ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА  
ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ  
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО  
АППАРАТА И ТРАВМАХ**

Программы профилактики  
и коррекции заболеваний  
опорно-двигательного аппарата  
с использованием продуктов ТЕНТОРИУМ®

Пермь 2022

УДК 615.1/4

ББК 53.52

X 51

Книга продолжает серию «Апитерапия для всех», посвященную вопросам применения продуктов пчеловодства при лечении и профилактике наиболее распространенных заболеваний. Во втором выпуске серии приведены схемы лечения и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, основанные на данных исследований, а также на практических результатах, полученных при применении продуктов «Тенториум» в клинической и санаторно-курортной практике и спортивной медицине.

Издание предназначено для широкого круга читателей и будет полезно приверженцам правильного питания и здорового образа жизни.

Авторы выражают глубокую признательность заслуженному врачу РФ Н. З. Хисматуллиной за содействие в формировании оздоровительных программ.

© Хисматуллина И. П., Хисматуллин М. Р., 2022

© Серия «Апитерапия для всех»

# **ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И ТРАВМАХ**

С нарушениями работы опорно-двигательного аппарата и позвоночника так или иначе сталкиваются практически все. Заболевания и повреждения костей, суставов и мышц занимают по распространенности среди населения второе место после сердечно-сосудистых заболеваний. Опорно-двигательная система – это наша основа, то, что поддерживает нашу подвижность и активность, поэтому ее нарушения и отклонения от нормы неизбежно влияют на здоровье многих других систем и органов, а также на социальные функции человека. Снижение подвижности ухудшает общее состояние организма и может привести к полной или частичной потере трудоспособности.

## **СТАТИСТИКА БОЛЕЗНЕЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И ПОЗВОНОЧНИКА ПО ДАННЫМ ВОЗ И МИНЗДРАВА РФ**

Статистические данные	Европа	Россия
Страдают из-за болезней и нарушений функций опорно-двигательного аппарата	75%	85–90%
Обращаются за лечением	50%	20%
Обследуются	35%	40%
Проходят лечение	3%	5%
Оперированы	0,5%	1%
Остаются нетрудоспособными в связи с болезнями позвоночника	10–15%	20–25%

Болезни позвоночника, костей и суставов примерно с одинаковой частотой случаются и в Европе, и в России, болеют и старые, и молодые, и бедные, и богатые. Но из-за особенностей анатомии и больших физических нагрузок мужчины подвержены нарушениям работы опорно-двигательной системы почти в 2 раза чаще, чем женщины. Можно сказать, что проблема имеет всеобщий характер.

## **ПОЧЕМУ СТРАДАЕТ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА?**

Специалисты говорят: чем меньше мы двигаемся, тем выше риск. Среди основных факторов риска проблем с опорно-двигательным аппаратом выделяются:

- малоподвижный образ жизни,
- сидячая работа,
- отсутствие времени для занятий спортом,
- избыточный вес,
- спортивные травмы,
- избыточные физические нагрузки,
- переохлаждение,
- неудобная обувь (на высоких каблуках или совсем без каблуков).

Основную причину можно сформулировать так: большинство из нас не умеет правильно и рационально рассчитывать свои силы. Есть две крайности: мы либо начисто лишаем себя физических нагрузок, либо нагружаем себя так, что наш опорно-двигательный аппарат просто не выдерживает.

Еще один фактор – неправильное питание. Наш организм получает с пищей далеко не все, что необходимо для нормальной работы мышц, костей и суставов. С другой стороны, с едой мы потребляем много того, что совсем и не нужно, например солей. Если организм не может их вывести, они откладываются «про запас» именно в суставах.

Вывод: потенциально практически каждый из нас относится к «группе риска».

Факторы риска развития проблем очень обычные. Это означает, что любую болезнь опорно-двигательной системы можно предотвратить или остановить, для этого необходимо просто жить по принци-

пам wellness, вести здоровый образ жизни и бережнее относиться к самому себе.

## **КАК СОХРАНИТЬ И ЗАЩИТИТЬ ЗДОРОВЬЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА?**

Самое важное – во всем соблюдать меру:

- питание – сбалансированное, полезное и натуральное,
- нагрузки – регулярные, равномерные и дозированные.

### **ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ**

Для нормальной работы мышц, связок и суставов организму необходима физическая активность – наш опорно-двигательный аппарат рассчитан на движение!

### **ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

Никотин и алкоголь вредны для здоровья суставов так же, как и для всех остальных органов.

### **РАЗУМНОЕ СООТНОШЕНИЕ НАГРУЗОК**

Для многих из нас активный образ жизни – это изнурительная силовая тренировка после 8-часового сидения в офисе. В действительности такие внезапные нагрузки очень вредят нашим суставам и связкам! Правильнее равномерно распределить физическую нагрузку на весь день и ни в коем случае не перегружаться!

### **ВНИМАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ**

Обратите внимание на свое самочувствие, следите за весом, проводите курсы очистки организма от шлаков. Вашему опорно-двигательному аппарату станет намного свободнее и легче, если легче станете вы!

### **«ПРАВИЛЬНАЯ» ОБУВЬ**

Во все времена самым модным и красивым было и остается здоровье. Задумайтесь вот о чем: если вы будете хромать, высокие каблуки вам уже никогда не понадобятся!

## СБАЛАНСИРОВАННАЯ СИСТЕМА ПИТАНИЯ

Все острое, жирное и соленое неизбежно оседает в нашем организме, особенно в органах, ответственных за движение.

ОТЛОЖЕНИЯ СОЛЕЙ, К СОЖАЛЕНИЮ, ЕСТЬ ПРАКТИЧЕСКИ У ВСЕХ.

- Необходимо! Включить в рацион определенное количество белков, витаминов и микроэлементов, использовать преимущественно натуральные и полезные продукты питания, в том числе с высоким содержанием кальция – для укрепления костей.
- Важно! Не злоупотреблять животными жирами и быстрыми углеводами.
- Желательно! Ограничить употребление соли или стараться нейтрализовать ее действие. Меньше соли в пище – лучше здоровье суставов!

Вот так все просто – правильно питаюсь, ухаживая за своими суставами и мышцами, занимаясь физкультурой и избегая внезапных тяжелых нагрузок, можно добиться того, что кости будут прочными, суставы – здоровыми, а риск получить травму сведется к нулю.

Но по статистике у большинства населения эти нарушения уже есть. И официальная медицина утверждает, что любое заболевание позвоночника и суставов – это практически навсегда. Значит, нужно сделать все, чтобы свести проявления этих проблем к минимуму.

Врачи для лечения назначают жесткие химические средства, вызывающие множество тяжелых побочных эффектов. И еще свежи в памяти те времена, когда, чтобы вправить межпозвоночную грыжу, ломали тело позвонка. Сегодня существуют продвинутые методики, но, несмотря на развитие медицины, для лечения и профилактики подобных заболеваний самыми актуальными по-прежнему остаются натуральные средства – комплексные методики, сочетающие различные естественные формы воздействия на организм:

- питание с учетом потребностей опорно-двигательной системы,
- мануальные практики и массажи,
- комплексы физических упражнений, благотворно влияющих на мышцы, кости и суставы,
- курсовое воздействие натуральных стимулирующих средств, та-

ких как пчелиный яд и различные виды лечебных грязей и минеральных вод.

Продуктами пчеловодства лечили болезни опорно-двигательной системы еще до нашей эры – они обладают способностью снимать воспаления, отеки и боль в пораженных суставах и облегчать движение. По сути, вся апитерапия началась с создания методик лечения болезней суставов. Пчелиный яд, мед, прополис и другие продукты улья словно созданы для того, чтобы помочь восстановить здоровье хрящей и связок и вернуть пациенту подвижность! Главные преимущества лечения продуктами пчеловодства – очевидный результат, безопасность, натуральность, отсутствие нежелательных побочных эффектов и привыкания.



# **ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

---

## **ПЧЕЛИНЫЙ ЯД**

Апитоксин обладает противовоспалительными свойствами, стимулирует выработку гормона кортизола. Обладает обезболивающим эффектом, действуя одновременно как местный и общий анестетик – под его воздействием мозг начинает вырабатывать эндорфины, оказывающие общеанестезирующее действие. Кроме того, пчелиный яд улучшает микроциркуляцию крови, способствует снижению отеков и восстановлению хрящевых тканей. Апитоксин – сильный антиоксидант и иммуномодулятор, он помогает нормализовать работу иммунной системы.

Пчелиный яд применяется в виде пчеложалений в биологически активные точки и в зоны проекции пораженных суставов, курсами от 9 до 21 сеанса. Эффективны процедуры электро- и фонофореза, а также курсы массажа с кремами с содержанием пчелиного яда («Тенориум», «Экстрим»).

## **ПРОПОЛИС**

Прополис – сильный анестетик, обладает местным обезболивающим действием благодаря содержанию терпеновой, феруловой и бензойной кислот, оказывающих вяжущий эффект. Защищает от раздражения нервные окончания, способствует уменьшению застойных процессов и отеков в тканях.

Прополис – сильное противовоспалительное средство, эффективно действует и при местном применении, и при приеме внутрь.

Используется в виде:

- спиртовых экстрактов 10–20–30%-ных («Продукт №1»),

- водных экстрактов («Эй-Пи-Ви», «Продукт №3»),
- драже и активных добавок («Прополит», БАД «Прополис С immuno»),
- медовых композиций («Тополёк», «Апиток»), прополисных бальзамов с животным или растительным маслом – внутрь или наружно, для втирания в пораженные суставы («Апибальзамы 1, 2»),
- кремов с прополисом («Тенториум», «Апи-Крем», «Экстрим») – для нанесения на воспаленные участки в течение периода обострения.

Драже, медовые композиции и водные экстракты прополиса (в отличие от спиртовых экстрактов) могут применяться как в период ремиссии, так и в период обострения.

## **МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО И ТРУТНЕВО-РАСПЛОДНЫЙ ГОМОГЕНАТ**

Продукты обладают высочайшей диетической и лечебно-профилактической ценностью, они богаты биологически активными веществами, которые способствуют нормализации гормонального и ферментативного фона организма, регулируют работу иммунитета и стимулируют защитные функции организма, повышая его выносливость.

Маточное молочко и трутнево-расплодный гомогенат позитивно влияют на состав крови и работу сердечно-сосудистой системы, благодаря этому эффективно помогают снимать отеки и воспаления. Настраивая работу иммунной системы, эти продукты помогают остановить аутоиммунные процессы разрушения суставов.

Маточное молочко применяется в виде медовых композиций «Апиток», «Апитонус», «Апифитотонус», в виде БАД к пище «Маточное молочко с генистеином в горьком шоколаде», «Маточное молочко с сухим мёдом», а также в составе белковых коктейлей. Трутнево-расплодный гомогенат – в виде драже «Трутневое молочко».

## **ХИТОЗАН ПЧЕЛИНЫХ**

Хитозан – натуральный биологически активный компонент, биополимер, который обладает уникальной способностью улучшать качества и свойства веществ и тканей, с которыми он взаимодействует. Хитозан является источником глюкозамина, который участвует в образовании суставных хрящей, связок и сухожилий. Поэтому хитозан

очень важен при восстановлении хрящевой ткани. Кроме того, этот продукт «специализируется» на детоксикации организма и погашении аутоиммунных воспалений – благодаря ему выводятся иммунные комплексы, способные изменять структуру мышц и суставов, а также происходит нормализация иммунных реакций, что важно, например, при артрите.

Хитозан пчелиных применяется в виде смеси с экстрактом пихты в бальзаме «АпиХит» и в качестве добавки «Соль с хитозаном» – в этом продукте хитозан играет роль нейтрализатора вредных эффектов соли и делает ее употребление безопасным для всех систем и органов человеческого тела, в том числе для суставов.

### **ПЫЛЬЦА (ПЧЕЛИНАЯ ОБНОЖКА) И ПЕРГА**

Эти продукты являются источниками натуральных растительных белков, в них содержится богатый набор питательных веществ, витаминов и микроэлементов. Благодаря высокому содержанию калия и магния они являются эффективными профилактическими оздоровительными и поддерживающими средствами. Компоненты пыльцы и перги оказывают нормализующее действие практически на все жизненно важные системы организма, в том числе на обмен веществ и иммунную систему. Пыльца и перга – мощные антиоксиданты (препятствуют старению тканей) и адаптогены (повышают сопротивляемость организма). При проведении солегонной терапии пыльца и перга благодаря высокому содержанию калия помогают восполнению его содержания в организме. Пыльца и перга – ценные источники кальция, необходимого для укрепления костей, поэтому их использование очень полезно с точки зрения сохранения целостности и крепости костной ткани.

Пчелиная обножка и перга применяются в чистом виде, в форме драже («Тенториум Плюс», «Тенториум Плюс на сухом мёде» «Апи-Спира»), в составе медовых композиций («Полянка», «Апифитотонус») и крем («Апи-Крем».)

## **МЕД**

Мед – это натуральный углеводный продукт с богатым содержанием витаминов, ферментов, микроэлементов и других полезных для человека веществ. При заболеваниях опорно-двигательного аппарата мед в первую очередь эффективен благодаря своему успокаивающему и противовоспалительному действию. Компоненты меда способствуют снижению тонуса мышц при контрактурах (неподвижности суставов), способствуют снижению отечности тканей.

Мед применяется внутрь и наружно, в чистом виде или в составе медовых композиций с продуктами пчеловодства.

## **ПЧЕЛИНЫЙ ВОСК**

Воск – многокомпонентный продукт, содержит около 300 различных веществ. Воск всегда ценился за свои сорбирующие свойства и способность «вытягивать» из организма вредные вещества, снижая болевые ощущения. Благодаря своим компонентам воск оказывает противовоспалительное, восстанавливающее, болеутоляющее действие, помогает рассасывать уплотнения различной природы и тормозит развитие аутоиммунных реакций, понижая чувствительность организма к аллергенам.

Воск применяется в составе кремов («Тенториум», «Апи-Крем») и в чистом виде – для аппликаций на пораженные суставы.

# **ПРОГРАММЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПЧЕЛОВОДСТВА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

---

## **РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ**

Ревматоидный артрит – хроническое воспаление суставов, обычно мелких парных – голеностопных, суставов лодыжек, коленей и кистей рук. Суставы опухают, болят, их внутренняя структура постепенно разрушается, суставы деформируются. Это системное заболевание – оно постепенно поражает всю суставную систему.

Болезнь имеет аутоиммунную причину – иммунитет начинает воспринимать ткани суставов как чужеродные и вырабатывает антитела, которые их разрушают.

По статистике, артрит есть у каждого сотого жителя планеты. Среди болеющих есть люди всех возрастов, но чаще всего (в 5 раз) артрит поражает суставы у женщин «за 30». Лечится артрит очень тяжело, почти не лечится. А если этой болезнью не заниматься, можно довести себя до утраты трудоспособности – это происходит с каждым десятым пациентом.

### **ПРИЧИНЫ АРТРИТА:**

- генетическая наследственность – бывает только у женщин,
- травмы суставов,
- переохлаждение,
- стрессы,
- инфекции,

- избыточные физические и спортивные нагрузки,
- любой сбой в иммунной системе.

### **СИМПТОМЫ:**

- утренняя скованность в суставах (не менее 1 часа),
- боли в суставах, изменение их формы,
- симметричность поражения (сразу на обеих руках или ногах),
- ревматоидные узелки – подкожные уплотнения на локтях,
- общая утомляемость, слабость, бессонница, снижение аппетита,
- деформация суставов (в результате частичного разрушения сустава),
- растяжение сухожилий, контрактуры (неподвижность сустава).

Если артрит не лечить, болезнь приводит не только к постепенному разрушению суставов, но и к поражению других органов – нервов, сосудов, сердца, легких, почек и т. д.

### **ЛЕЧЕНИЕ**

Для лечения ревматоидного артрита в комплексе применяются противовоспалительные, иммуномодулирующие и обезболивающие препараты. Все эти лекарства вызывают побочные реакции и, как правило, назначаются пожизненно.

### **ПРОФИЛАКТИКА**

Важно обратить внимание на свой образ жизни, особенно если имеется генетическая предрасположенность или появились первые признаки заболевания. Для профилактики эффективны:

- ежедневные физические упражнения (аэробные нагрузки и общеукрепляющие программы),
- физиопроцедуры (СПА, грязевые ванны и аппликации),
- сбалансированное питание – необходимо избегать продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров и сахара и использовать продукты, богатые полиненасыщенными жирными кислотами.

Продукты пчеловодства идеально подходят для питания людей, склонных к артриту. Они оказывают положительное влияние на суставы на всех этапах развития заболевания, поэтому их можно включать в рацион на любой стадии болезни.

## ПРОГРАММА ПРИМЕНЕНИЯ ПРОДУКТОВ «ТЕНТОРИУМ» ПРИ РЕВМАТОИДНОМ АРТРИТЕ

### 1 КУРС – 1-1,5 МЕСЯЦА

**Концентрат белкового коктейля «Коллаген Плюс с сухим мёдом»** 2 саше (10 г коллагена) в день утром, за 30 минут до еды. Порошок растворить в воде или соке.

**Бальзам «АпиХит»** внутрь по 5–7 капель до еды 1–2 раза в день.

**Бальзам «Эй-Пи-Ви»** по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

**Драже «Прополит»** по 1 чайной ложке, запивая 2 стаканами воды.

**Медовая композиция «Мёд с мумиё»** по 1 чайной ложке вечером.

**Крем «Тенториум»** втирать в область суставов. Крем с содержанием пчелиного яда оказывает спазмолитическое и болеутоляющее действие.

**Вощина** (или подогретый воск) – в виде теплых аппликаций, наносится на пораженные суставы, укрывается полиэтиленовой пленкой, затем теплой тканью – на 10–15 минут.

**Апитоксинотерапия** – курс пчеложалений в биологически активные точки – 9–15 сеансов\*.

### 2 КУРС – 1-1,5 МЕСЯЦА

**Концентрат белкового коктейля «Коллаген Плюс с сухим мёдом»** 2 саше (10 г коллагена) в день утром, за 30 минут до еды. Порошок растворить в воде или соке.

**Бальзам «Продукт №3»** по 1 чайной ложке 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

**Гранулы «Тенториум Плюс на сухом мёде»** по 1 чайной ложке 3 раза в день.

**Бальзам «Ассиль»** по 1 чайной ложке 1 раз в день, утром.

**Медовая композиция «Тополёк»** по 1 чайной ложке 3 раза в день.

**Крем «Тенториум»** втирать в область суставов.

**«Пелоид осиновоозёрский»** в виде аппликаций: предварительно подогретый до 38–40 °С на водяной бане пелоид наносится

---

\* Пчеложаления можно проводить только после консультации и под наблюдением апитерапевта из-за риска аллергических реакций.

на пораженные суставы слоем 0,5–2 см и укрывается полиэтиленовой пленкой, затем теплым одеялом – на 10–15 минут. После процедуры смыть теплой водой. Применять через день.

### 3 КУРС – 1-1,5 МЕСЯЦА

**Концентрат белкового коктейля «Коллаген Плюс с сухим мёдом»** 2 саше (10 г коллагена) в день утром, за 30 минут до еды. Порошок растворить в воде или соке.

**Бальзам «Продукт №1»** принимать внутрь за 20 минут до еды, растворяя в  $\frac{1}{3}$  стакана молока или другой жидкости, по нарастающей схеме. Начинать с 5 капель 3 раза в день, ежедневно прибавлять количество капель по схеме 5–7–9 до 15 капель 3 раза в день. Далее по 15 капель 3 раза в течение месяца.

**Крем «Экстрим»** втирать в область суставов.

**Концентрат белкового коктейля «B.N.R.G. Lady»** до 5 чайных ложек на стакан воды или любой другой жидкости.

**Драже «Хлебина» или гранулы «Хлебина на сухом мёде»** – по 3–4 гранулы 3 раза в день после еды.

**Медовая композиция «Апиток»** по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки 1 раз в день за 30 минут до еды под язык до полного рассасывания, в первой половине дня.



## **БОЛЕЗНЬ БЕХТЕРЕВА – АНКИЛОЗИРУЮЩИЙ СПОНДИЛОАРТРИТ**

**Болезнь Бехтерева** – хроническое воспаление суставов позвоночника, которое приводит к нарушению его подвижности. В результате позвоночник становится практически неподвижным.

От заболевания страдают, как правило, мужчины в возрасте от 20 до 40 лет, но первые проявления возникают примерно в 15 лет. Причина болезни – генетические особенности иммунной системы.

**ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ:**

- боль в поясничной области в течение трех месяцев, усиливающаяся во второй половине ночи и не исчезающая при отдыхе;
- боль и скованность в грудной клетке;
- затруднение дыхания.

С течением болезни происходит постепенное повреждение суставов отделов позвоночника. Воспаление начинается с области крестца и постепенно поднимается вверх. Если не лечиться, болезнь приводит к полной неподвижности позвоночника и распространяется на другие органы и системы.

### **ЛЕЧЕНИЕ**

Используются нестероидные противовоспалительные средства, глюкокортикоиды, при тяжелом течении – иммунодепрессанты. Хороший эффект дают физиотерапия, мануальная терапия, массаж и кинезитерапия (ежедневно 1–2 раза в день по 30 минут).

### **ПРОГРАММА ПРИМЕНЕНИЯ ПРОДУКТОВ «ТЕНТОРИУМ» ПРИ БОЛЕЗНИ БЕХТЕРЕВА**

**1 КУРС – 2 МЕСЯЦА**

**Бальзам «Эй-Пи-Ви»** по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

**Бальзам «АпиХит»** по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки внутрь до еды 1–2 раза в день.

**Сироп «Бальзам Хинази»** по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки 2 раза в день.

**Драже «Тенториум Плюс»** или **гранулы «Тенториум Плюс на сухом мёде»** по 1 чайной ложке 2 раза в день или **медовая композиция «Полянка»** по 1 чайной ложке утром или днем.

**Медовая композиция «Мёд с мумиё»** по 1 чайной ложке вечером.

**Драже «Прополит»** по 1 чайной ложке, запивая 2 стаканами воды.

**Крем «Тенториум»** и **«Апи-Крем»** смешивают в соотношении 1:1 и втирают или наносят аппликационно в область суставов.

**Апитоксинотерапия** – курс пчелужалений в биологически активные точки – 9–15 сеансов с периодичностью 2–3 раза в год.

## 2 КУРС – 2 МЕСЯЦА

**Концентрат белкового коктейля «Коллаген Плюс с сухим мёдом»** 2 саше (10 г коллагена) в день утром, за 30 минут до еды. Порошок растворить в воде или соке.

**Бальзам «Продукт №3»** по 1 чайной ложке 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

**БАД к пище «Эрго Кальций»** по 1 пакетик 1 раз в день во время еды.

**Медовая композиция «Апитонус»** по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке 1–2 раза в день (утром и днем) за 30 минут до еды под язык до полного растворения.

**Крем «Тенториум»** втирать в область проекции суставов.

## 3 КУРС – 2 МЕСЯЦА

### Программа F25 ACTIVATION

Драже «Tentorium-Basic»	По $\frac{1}{2}$ чайной ложки утром и вечером за 30 мин. до еды
Медовая композиция «Tentorium-Energy»	По $\frac{1}{2}$ чайной ложки утром за 30 мин. до еды

<p>Водный раствор «Tentorium-Adaptive»</p>	<p><math>\frac{3}{4}</math> чайной ложки в 1-литровую бутылку воды и пить в течение 18 часов, также за 30 мин. до наступления нагрузок</p>
<p>Крем «Tentorium-Relax»</p>	<p>Вечером после душа втирать в массажные зоны головы, шеи и болезненные участки тела</p>

Детям и подросткам в течение 1 месяца, затем 2 месяца перерыва.  
Взрослым в течение 2 месяцев, затем 1 месяц перерыва.

## **ДЕФОРМИРУЮЩИЙ ОСТЕОАРТРОЗ**

Деформирующий остеоартроз – это хроническое заболевание, которое заключается в преждевременном старении и разрушении суставного хряща. По статистике, остеоартрозом страдает до 16% населения земного шара, как правило, это женщины в возрасте 45–55 лет. К 60 годам деформирующий остеоартроз есть практически у 100% людей. Основная причина развития остеоартроза – чрезмерная нагрузка на суставы: избыточный вес, стоячая работа, нарушение осанки, спортивные перегрузки (при занятиях прыжками, бегом, силовыми видами спорта). Дополнительные факторы риска – нарушение кровоснабжения сустава, неправильный обмен веществ и гормональный фон, наследственная предрасположенность, пожилой возраст, травмы, ревматоидный артрит, псориаз.

### **ЧТО ПРОИСХОДИТ?**

При остеоартрозе суставной хрящ быстро стареет – теряет эластичность, поверхность трескается и становится шероховатой. Иногда хрящ стирается до кости. Место хряща зарастает костной тканью, и возникает стойкая деформация сустава. Чаще всего поражаются межфаланговые суставы кистей, тазобедренные и коленные суставы.

### **ЛЕЧЕНИЕ**

Для лечения применяются противовоспалительные препараты и препараты, защищающие хрящ. Физиотерапия помогает уменьшить боль. Используются ультрафиолет, электрические токи, переменные магнитные поля, электрофорез и фонофорез лекарственных средств на суставы. Для укрепления мышц назначается лечебная гимнастика для суставов. Необходимо ограничить нагрузку на сустав, во время обострений рекомендуется полупостельный режим. В случае полной утраты функции сустава, назначается протезирование.

Апитерапия и апипродукты эффективно помогают при остеоартрозе, позволяют быстро привести суставы в рабочее состояние. Известно достаточно много случаев, когда под воздействием компонентов пчелиного яда деформированные и малоподвижные суставы полностью возвращались в норму. Методики наиболее эффективно работают на ранних стадиях развития заболевания.

## ПРОГРАММА ПРИМЕНЕНИЯ ПРОДУКТОВ «ТЕНТОРИУМ» ПРИ ДЕФОРМИРУЮЩЕМ ОСТЕОАРТРОЗЕ

### 1 КУРС – 2 МЕСЯЦА

**Бальзам «Эй-Пи-Ви»** по 1 чайной ложке до еды 3 раза в день.

**Сироп «Бальзам Хинази»** по  $1/2$  чайной ложки 2 раза в день.

**Драже «Тенториум Плюс»** или **гранулы «Тенториум Плюс на сухом мёде»** по 1 чайной ложке 2 раза в день.

**Медовая композиция «Мёд с мумиё»** по 1 чайной ложке 2–3 раза в день.

**Крем «Тенториум»** втирать в область суставов.

**Вощина** (или подогретый воск) – в виде теплых аппликаций, наносится на пораженные суставы, укрывается полиэтиленовой пленкой, затем теплой тканью на 10–15 минут.

**Апитоксинотерапия** – курс пчелужалений в биологически активные точки – 9–15 сеансов с периодичностью 2–3 раза в год\*.

### 2 КУРС – 1,5 МЕСЯЦА

**Концентрат белкового коктейля «Коллаген Плюс с сухим мёдом»** 2 саше (10 г коллагена) в день утром, за 30 минут до еды. Порошок растворить в воде или соке.

**Бальзам «Продукт №3»** по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

**Концентрат белкового коктейля «B.N.R.G. Lady»** до 5 чайных ложек на стакан воды или любой другой жидкости.

**Медовая композиция «Тополёк»** по 1 чайной ложке 3 раза в день.

**Крем «Экстрим»** втирать в область суставов.

**Драже «Формула Ра»** по 1 чайной ложке 3 раза в день.

---

\* Пчелужаления можно проводить только после консультации и под наблюдением апитерапевта из-за риска аллергических реакций.

## **ОСТЕОХОНДРОЗ**

При остеохондрозе нарушается строение межпозвоночных дисков, хрящей, которые обеспечивают гибкость и подвижность позвоночника. В процессе развития болезни происходят изменения позвонков.

### **ПРИЧИНЫ:**

- наследственный фактор,
- врожденные дефекты позвоночника,
- инфекционные заболевания,
- нарушение обмена веществ,
- травма и перегрузка позвоночника,
- возрастные изменения,
- неправильное питание (дефицит белков, преобладание жирной и сладкой пищи),
- эмоциональный стресс,
- переохлаждение.

### **ФАКТОРЫ РИСКА:**

- сидячий образ жизни, гиподинамия,
- избыточный вес, ожирение,
- курение,
- большие физические нагрузки,
- нарушения осанки, плоскостопие,
- постоянные вибрации (у водителей тяжелой техники, при работе на станках).

Остеохондроз поражает не только людей с неправильной осанкой, которые занимаются сидячим трудом, в группе риска сильные и натренированные люди, к примеру спортсмены и грузчики.

Подъем тяжестей, прыжки, падения и другие нагрузки вызывают микротравмы межпозвоночных дисков. Это происходит постоянно, и межпозвоночные диски постепенно теряют свою подвижность, становятся плоскими, позвоночник спрессовывается, нервные корешки спинного мозга зажимаются между позвонками, вызывая боль. В месте зажима возникает отек, который давит еще сильнее, усиливая боль. Межпозвоночные диски постепенно разрушаются, и чем больше это разрушение, тем сильнее позвоночник теряет подвижность.

## **СИМПТОМЫ:**

- боль, перенапряжение и онемение мышц – сосуды сдавливаются, кровоток затрудняется, тканям не хватает питания,
- осложнения, самые неприятные – межпозвоночная грыжа и стеноз спинномозгового канала – могут потребовать оперативного вмешательства.

## **ВИДЫ И ОСОБЕННОСТИ ОСТЕОХОНДРОЗА**

**Шейный** – нагрузка на шею приводит к смещению позвонков и сдавливанию нервов и сосудов. Главный симптом – головная боль, которая усиливается при движении головой, при повороте головы могут появляться головокружения. Боль из шеи отдает в лопатку, руку, грудь, нарушается чувствительность рук, может снижаться подвижность языка.

**Грудной** – причиной является сколиоз.

Появляется боль в груди, которая усиливается при дыхании и движениях, могут болеть желудок, сердце, печень. Чувствуется онемение в области груди.

**Пояснично-крестцовый** – болит поясничная область, отдает в ноги, появляется нарушение чувствительности ног. Из-за плохой подвижности позвоночника приходится выбирать положение тела.

## **ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОХОНДРОЗА:**

- коррекция осанки,
- спортивные занятия для укрепления мышечного корсета,
- борьба с лишним весом,
- правильное поднятие и перенос тяжестей – с равномерной нагрузкой на обе руки, с упором на ноги, а не на позвоночник,
- отказ от вредных привычек,
- рациональное питание – продукты с достаточным содержанием витаминов, кальция и магния.

Остеохондроз лечится долго, чтобы восстановить здоровье позвоночника, необходимо потратить много сил. При традиционном лечении назначаются нестероидные противовоспалительные препараты, новокаиновые блокады, стероиды, мази, гели и кремы с обезболивающим и раздражающим эффектом, витамины группы В, лечебная

физкультура, физиотерапия (электрофорез, магнитотерапия, ультразвук, лазеротерапия), лечебный массаж, мануальная терапия, вытяжение, рефлексотерапия.

Эффективность лечения остеохондроза при помощи апитерапии очень высока, у каждого практикующего апитерапевта обязательно есть множество историй «волшебного» исцеления людей, страдающих этим недугом. Применение пчел и продуктов пчеловодства – идеальная методика лечения этого очень распространенного заболевания.

## **ПРОГРАММА ПРИМЕНЕНИЯ ПРОДУКТОВ «ТЕНТОРИУМ» ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ**

### **1 КУРС, ОСТРЫЙ ПЕРИОД – 2 НЕДЕЛИ**

**Бальзам «Эй-Пи-Ви»** 1 десертная ложка 3 раза в день за 30 минут до еды.

**Бальзам «АпиХит»** внутрь по 5–7 капель до еды 1–2 раза в день.

**Медовая композиция «Апиток»** по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки 2 раза в день в первой половине дня, за 30 минут до еды под язык до полного растворения.

**Драже «Прополит»** по 1 чайной ложке на полстакана теплой воды на ночь.

**Крем «Тенториум»** или «Экстрим» втирать в область суставов, позвоночника.

**БАД к пище «Прополис С immuno»** по 1 чайной ложке на стакан теплой воды, принимать в первой половине дня.

**Апитоксинотерапия** – курс пчелужалений вбиологически активные точки – 9–5 сеансов\*.

### **2 КУРС – 1,5 МЕСЯЦА**

**Концентрат белкового коктейля «Коллаген Плюс с сухим мёдом»** 2 саше (10 г коллагена) в день утром, за 30 минут до еды. Порошок растворить в воде или соке.

**Бальзам «Продукт №3»** по 1 чайной ложке 2 раза в день за 30 минут до еды.

---

\* Пчелужаления можно проводить только после консультации и под наблюдением апитерапевта из-за риска аллергических реакций.



**Сироп «Бальзам Хинази»** по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки 1–2 раза в день в первой половине дня.

**Драже «Тенториум Плюс»** или **гранулы «Тенториум Плюс на сухом мёде»** по 1 чайной ложке 2 раза в день в первой половине дня.

**Медовая композиция «Полянка»** по 1 чайной ложке утром и днем или **медовая композиция «Мёд с мумиё»** по 1 чайной ложке вечером (на ночь).

**Апитоксинотерапия** – курс пчелужалений в биологически активные точки – 9–15 сеансов.

### 3 КУРС – 2 МЕСЯЦА

**Концентрат белкового коктейля «Коллаген Плюс с сухим мёдом»** 1 саше (5 г коллагена) в день утром, за 30 минут до еды. Порошок растворить в воде или соке.

**Концентрат белкового коктейля «B.N.R.G. Lady»** до 5 чайных ложек на стакан воды или любой другой жидкости.

### Программа «F25 ACTIVATION»

Драже «Tentorium-Basic»	По $\frac{1}{2}$ чайной ложки утром и вечером за 30 мин. до еды
Медовая композиция «Tentorium-Energy»	По $\frac{1}{2}$ чайной ложки утром за 30 мин. до еды
Водный раствор «Tentorium-Adaptive»	$\frac{3}{4}$ чайной ложки в 1-литровую бутылку воды и пить в течение 18 часов, также за 30 мин до наступления нагрузок
Крем «Tentorium-Relax»	Вечером после душа втирать в массажные зоны головы, шеи и болезненные участки тела

Детям и подросткам в течение 1 месяца, затем 2 месяца перерыва. Взрослым в течение 2 месяцев, затем 1 месяц перерыва.

## **ОСТЕОПОРОЗ**

Ткани костей постоянно обновляются, как и весь наш организм. Клетки разрушаются, и на их месте сразу образуются новые. При остеопорозе новая костная ткань образуется медленнее, чем разрушается старая. Масса и плотность костей уменьшаются, кости становятся пористыми и очень хрупкими. Происходит изменение формы позвонков, при движении появляется и усиливается боль в спине, кости часто ломаются. Человек «стаптывается» – уменьшается в росте, иногда на 10–15 см.

По статистике сегодня остеопороз – самое распространенное заболевание костей в мире. У женщин болезнь встречается в 2 раза чаще, чем у мужчин, случайные остеопорозные переломы – от спотыкания на ровном месте, сильного толчка или падения на ногу предметов – даже называют «женскими».

### **ПРИЧИНА –**

сокращение костной ткани. Обычно это происходит в результате нарушения обмена веществ, чаще всего – у женщин во время климакса, когда снижается уровень эстрогенов. При их недостатке начинается вымывание кальция из костной ткани. В пожилом возрасте бывает старческий остеопороз, его причина обычно – ухудшение всасывания кальция и замедление скорости обновления костной ткани.

### **ФАКТОРЫ РИСКА:**

- наследственность,
- переломы и травмы,
- длительный стаж курения,
- алкоголизм,
- проблемы с пищеварением,
- большое количество беременностей,
- прием стероидов.

### **СИМПТОМЫ**

До первого перелома можно прожить лет десять, не догадываясь о болезни. При остеопорозе практически ничего не болит, иногда может понуть спина, но ощущения быстро проходят.

Признаки остеопороза обычно впервые становятся видны только на рентгеновском снимке первого перелома.

## ЛЕЧЕНИЕ

При традиционном лечении назначаются лекарства для выравнивания гормонального фона, препараты кальция, витамин D3, массаж и лечебная физкультура. Рекомендуются поддерживающие корсеты.

## ПРОФИЛАКТИКА

- Следить за питанием – пополнить свой рацион продуктами с высоким содержанием кальция.
- Если есть риск заболеть (если, например, остеопороз был у бабушки), нужно следить, чтобы в организм поступало достаточно кальция и витамина D. Если в рационе недостаточно кальция, он начинает расходоваться из костей и зубов.
- Больше времени проводить на солнце.
- Витамин D необходим для лучшего усвоения кальция. Этот витамин вырабатывается в организме под воздействием ультрафиолета, поэтому летом нужно запастись витамином D, чаще бывая на солнце.
- Вести активный и спортивный образ жизни.
- Сократить употребление соли и кофе, которые мешают усвоению кальция.
- Отказаться от алкоголя и обязательно бросить курить.

Хорошо известен факт, что использование в пищу продуктов пчеловодства снижает риск возникновения и развития остеопороза. Под влиянием меда кальций и магний, от которых зависит формирование костной и зубной тканей, лучше усваиваются, а пыльца и перга являются рекордсменами по содержанию кальция и витамина D.

Чтобы получить усиленный результат, врачи-апитерапевты «Тенториум» придумали соединять вместе различные натуральные компоненты с очень высоким содержанием кальция: пыльцу и водоросль спирулину, мед и семечки кунжута, маточное молочко и кедровый орех, мумие и элеутерококк. Получились эффективные продукты питания, защищающие костную ткань от разрушения и способствующие заживлению и сращению переломов.

Об укреплении костей нужно начинать думать задолго до того, как появится риск болезни. Формирование костного скелета завершается к 20–25 годам, поэтому очень важно создать для растущего человека запас кальция в организме. Продукты с высоким содержанием этого важного для нас микроэлемента нужно начинать употреблять с самого детства.

## **ПРОГРАММА ПРИМЕНЕНИЯ ПРОДУКТОВ «ТЕНТОРИУМ» ПРИ ОСТЕОПОРОЗЕ**

### **1 КУРС – 2 МЕСЯЦА**

**Концентрат белкового коктейля «Коллаген Плюс с сухим мёдом»** 1 саше (5 г коллагена) в день утром, за 30 минут до еды. Порошок растворить в воде или соке.

**Бальзам «Эй-Пи-Ви»** по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

**Бальзам «АпиХит»** внутрь по 7 капель до еды 1–2 раза в день.

**Драже «Апиформула 3. Золотая серия»** по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

**БАД к пище «Эрго Кальций»** по 1 пакетику 1 раз в день во время еды.

### **2 КУРС – 2 МЕСЯЦА**

**Концентрат белкового коктейля «Коллаген Плюс с сухим мёдом»** 1 саше (5 г коллагена) в день утром, за 30 минут до еды. Порошок растворить в воде или соке.

**Драже «Апи-Спира»** по 1 чайной ложке 2 раза в день в первой половине дня.

**Концентрат белкового коктейля «B.N.R.G. Lady»** до 5 чайных ложек на стакан воды или любой другой жидкости.

**Медовая композиция «Мёд с пергой»** по 1 чайной ложке утром или днем.

**БАД «Маточное молочко с генистеином в горьком шоколаде»** по 1–2 пастилки в первой половине дня.

Аппликации с **кремом «Тенториум»**.

### 3 КУРС – 2 МЕСЯЦА

**Концентрат белкового коктейля «Коллаген Плюс с сухим мёдом»** 1 саше (5 г коллагена) в день утром, за 30 минут до еды. Порошок растворить в воде или соке.

**Драже «Формула Ра»** по 1 чайной ложке 2 раза в день.

**«Продукт №3»** по 1 чайной ложке 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

**Драже «Трутневое молочко»** по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки 1 раз в день, утром.

**Медовая композиция «Мёд с мумиё»** по 1 чайной ложке вечером (на ночь).

**«Маточное молочко с сухим мёдом»** по 1 капсуле в день в первой половине дня.

## ТРАВМЫ

Травмы – это повреждения тканей, чаще мышечных или соединительных, которые могут появиться при занятиях спортом и нагрузках. Травмы – обычное дело для спортсменов, но довольно часто они случаются и в быту – кто из нас не подворачивал лодыжку или не выбивал палец?

**Самая распространенная травма, которая требует очень пристального внимания – растяжение связок или сухожилий.** Это повреждение представляет определенную опасность для нормальной работы организма и доставляет массу неудобств в течение всего времени выздоровления. Растяжение – это сильное натяжение и повреждение эластичных волокон соединительной ткани, которые скрепляют кости друг с другом (связки) и с мышцами (сухожилия). Чаще всего эти травмы происходят в плечевом суставе, пояснице, колене и голеностопном суставе. Связки обладают способностью полностью восстанавливаться.

Легкие повреждения обычно полностью заживают примерно за 3 недели, но восстановление разорванных связок и сухожилий может растянуться на несколько месяцев. В особо сложных случаях может потребоваться операция.

При недостаточном лечении травмы могут возникать осложнения, чаще всего от этого страдают профессиональные спортсмены и люди, испытывающие постоянную физическую нагрузку.

Спортсмены знают, что это такое – жить с непрекращающейся болью, которая не поддается действию обезболивающих препаратов. К сожалению, многие начинают пытаться избавиться от причины этой боли только тогда, когда лекарства не помогают.

## БОЛИ В МЫШЦАХ

Боли в мышцах возникают спустя 1–2 дня после спортивной тренировки после перерыва или с повышенными нагрузками. Это состояние вызывается скоплением в мышцах молочной кислоты – и это говорит о том, что при нагрузках мышцы испытывали дефицит кислорода. Для уменьшения боли помогает массаж, растяжка, пробежки и просто отдых. Другой специфический вид боли, характерной для перенапряжения, – судороги. Это внезапная острая «сводящая» боль

в ступнях, икрах и пальцах ног. Судорогу вызывают непроизвольные сокращения мышц от сильного напряжения. Мышца резко сжимается, а расслабиться не может. Судороги, как правило, легко устраняются самостоятельно.

## **ПРОФИЛАКТИКА СУДОРОГ**

- Укрепляйте связки.
- Носите удобную обувь, откажитесь от туфель на высоких каблуках.
- Не допускайте перенапряжения ног в течение дня, вечером делайте массаж икр, стоп, пальцев.
- Обогащите рацион продуктами с высоким содержанием калия, магния, кальция и витамина В6.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ КОМПЛЕКСНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПЧЕЛОВОДСТВА**

Исследования, выполненные комплексной группой ученых совместно с Институтом питания РАМН, Институтом кардиологии Сибирского отделения РАН, СибГМУ г. Томска, доказали, что комплексное применение продуктов пчеловодства:

- эффективно устраняет спазм средних и мелких артерий, предотвращая развитие мышечных спазмов и улучшая питание тканей,
- эффективно улучшает белковый обмен и анаболические эффекты по набору «мышечной массы» и «сжиганию жира»,
- эффективно улучшает микроэлементный и витаминный состав крови,
- надежно повышает содержание иммуноглобулина и связанную с этим антимикробную защиту организма,
- эффективно повышает содержание тестостерона и соматотропного гормона,
- эффективно повышает сниженное содержание лейкоцитов в крови при иммунодефиците и хронической усталости,
- эффективно улучшает функцию дыхания,
- эффективно повышает психологическую устойчивость,
- эффективно повышает уровень координационной устойчивости и реакцию,

- эффективно повышает работоспособность и быстро восстанавливает после интенсивных нагрузок,
- усиливает коррекционные эффекты на организм при резких перегрузках.

Все полученные эффекты удерживаются до трех месяцев после полного прекращения приема продукта.

## **ПРОГРАММА ПРИМЕНЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПЧЕЛОВОДСТВА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ТРАВМ**

### **ПРИ РАСТЯЖЕНИЯХ ИЛИ РАЗРЫВЕ СВЯЗОК**

**Концентрат белкового коктейля «Коллаген Плюс с сухим мёдом»** 2 саше (10 г коллагена) в день утром, за 30 минут до еды. Порошок растворить в воде или соке. Курс от 1 месяца.

**Крем «Экстрим»** в первые минуты после травмы, затем массажный крем **«Тенториум»**, втирать в область проекции пораженных суставов.

**Медовая композиция «Активный Комплекс Тенториум-Велнес» (АКТВ)** по 1 чайной ложке утром или днем.

**Бальзам «Продукт №3»** по 1 чайной ложке 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

**Драже «Прополит»** по 1 чайной ложке, запивая 2 стаканами теплой воды 1-2 раза в день.

**Концентрат белкового коктейля «B.N.R.G. Lady»** до 5 чайных ложек на стакан воды или любой другой жидкости.

### **ПРИ ПОВЫШЕННЫХ НАГРУЗКАХ И РИСКЕ СУДОРОГ**

**Концентрат белкового коктейля «B.N.R.G. Sport»** до 5 чайных ложек на стакан воды или любой другой жидкости.

### **Программа «F25 ACTIVATION»**

Драже «Tentorium-Basic»	По $\frac{1}{2}$ чайной ложки утром и вечером за 30 мин. до еды
Медовая композиция «Tentorium-Energy»	По $\frac{1}{2}$ чайной ложки утром за 30 мин. до еды



Водный раствор «Tentorium-Adaptive»	$\frac{3}{4}$ чайной ложки в 1-литровую бутылку воды и пить в течение 18 часов, также за 30 мин. до наступления нагрузок
Крем «Tentorium-Relax»	Вечером после душа втирать в массажные зоны головы, шеи и болезненные участки тела

Детям и подросткам в течение 1 месяца, затем 2 месяца перерыва. Взрослым в течение 2 месяцев, затем 1 месяц перерыва. Обильное питье.

## ОЧИЩЕНИЕ СУСТАВОВ

Для полного очищения суставов организма применяется солегоновая программа на основе апипродуктов «Тенториум» в сочетании с курсовым проведением корпорального апимассажа. Корпоральный апимассаж – это проработка суставных поверхностей всего тела с кремом на основе пчелиного яда («Тенториум»). Процедура хорошо сочетается с программами этапов 2 и 3 применения продуктов «Тенториум» при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и травмах (в период восстановления и устойчивой ремиссии). Апимассаж не следует проводить в острых состояниях – при обострениях и сразу после получения травм.

**Цель корпорального апимассажа** – воздействие с помощью массажных движений на все суставы организма человека, чтобы разбить и вывести из хрящевой ткани отложения солей. Массаж выполняется с кремом на основе пчелиного яда («Тенториум»), рекомендуется проведение минимум 9 сеансов этой процедуры (ежедневно или через день), оптимальное количество – 12–15. Одновременно на весь период проведения сеансов массажа (от 9 до 30 и более дней), назначается курс солегонового сиропа «Бальзам Хинази».

Поскольку интенсивный солегоновый процесс может привести к падению количества калия, необходимого для работы сердца, в рацион стоит включить даже «Тенториум Плюс» («Тенториум Плюс на сухом мёде») или «Хлебина» (гранулы «Хлебина на сухом мёде») для

восполнения микроэлементов калия. Дополнительно можно проводить сеансы пчелужаления.

**Механизм действия** – с помощью продуктов с солегонным эффектом происходит «взбудораживание» отложений солей, а массажные движения, направленные на повышение притока крови к суставам и увеличение их амплитуды, способствуют выведению солей из суставной ткани.

**Техника проведения** – индивидуально прорабатываются и притираются с использованием крема «Тенториум» все суставы тела, начиная от фаланги каждого пальца и заканчивая межпозвоночными суставами и грудинно-ключичными сочленениями. Такое воздействие на суставы, тщательная проработка всей суставной поверхности организма и увеличение амплитуды движения каждого сустава позволяет очистить хрящевые ткани и значительно улучшить двигательные функции тела.

#### **ПОКАЗАНИЯ:**

- мышечные боли на фоне нагрузок, растяжений;
- травмы;
- ревматические боли мышц и суставов, артриты;
- люмбаго, воспаление седалищного нерва;
- остеохондроз;
- профилактика простудных заболеваний.

#### **ПРОГРАММА ПРИМЕНЕНИЯ ПРОДУКЦИИ «ТЕНТОРИУМ» ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ СУСТАВОВ**

##### **1 КУРС – 1 МЕСЯЦ**

**Бальзам «Продукт №3»** по 1 чайной ложке 2 раза в день за 30 минут до еды.

**Сироп «Бальзам Хинази»** по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки 1–2 раза в день в первой половине дня.

**Драже «Тенториум Плюс»** или **гранулы «Тенториум Плюс на сухом мёде»** по 1 чайной ложке 2 раза в день или **драже «БифидоХлебина»** – по 3–4 гранулы 3 раза в день.

**Крем «Тенториум»** – для проведения массажа.

**Апитоксинотерапия** – курс пчелужалений\* в биологически активные точки – 9–15 сеансов.

## 2 КУРС – 1 МЕСЯЦ

**Концентрат белкового коктейля «Коллаген Плюс с сухим мёдом»** 2 саше (10 г коллагена) в день утром, за 30 минут до еды. Порошок растворить в воде или соке.

**Гранулы «Хлебина на сухом мёде»** по 1 чайной ложке 3 раза в день после еды.

**Крем «Тенториум»** аппликационно в пораженные суставы

**Медовая композиция «Тополек»** по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды

**Апитоксинотерапия** – курс пчелужалений в биологически активные точки – 9–15 сеансов.

---

\* Пчелужаления можно проводить только после консультации и под наблюдением апитерапевта из-за риска аллергических реакций.

# ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КОРПОРАЛЬНОГО МАССАЖА

## СУСТАВЫ РУК

Положение пациента: на спине, руки вдоль тела. Нанести крем «Тенториум» на кисть поднятой руки, фаланги пальцев и локтевой сустав.

1. Массировать фаланги пальцев рук, суставы кисти и запястья, сложив указательный и большой палец полукольцом, до появления у пациента болевых ощущений или чувства тепла. Совершить сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения кистей рук для увеличения амплитуды движения сустава.
2. Массировать локтевой сустав полукольцом из пальцев руки до появления у пациента болевых ощущений или чувства тепла. Поглаживающими движениями снизу вверх расслабить мышцы руки. Так же промассировать противоположную руку. Придерживая плечо, совершить массажные движения предплечья для увеличения амплитуды движения локтевого сустава.

## СУСТАВЫ ШЕИ И ГРУДИНЫ

Положение пациента: на спине, руки вдоль тела. Нанести крем «Тенториум» на тыльную сторону шеи, плечи, ключицы и грудину.

1. Массировать тыльную сторону шеи ладонями до ощущения тепла. Придерживая плечи, совершить наклоны и круговые движения головы в обе стороны для увеличения амплитуды движения.
2. Большими пальцами рук проминающими движениями массировать плечи до появления у пациента болевых ощущений или чувства тепла. Совершить массажные движения вокруг плечевого сустава.

3. Растирающими движениями сжатого кулака или внешней поверхности фаланг пальцев массировать грудину до появления у пациента болевых ощущений или чувства тепла. Проработка грудинно-ключичных суставов во время первых процедур бывает крайне болезненной, но затем болезненность уходит.
4. Разглаживающими движениями от плеч через ключицы и грудину расслабить мышцы плечевого пояса.

## **ПОЗВОНОЧНИК**

Положение пациента: на животе, руки вдоль тела. Указательным и средним пальцем провести по позвоночнику и суставам для определения мест отложения солей. В норме расстояние между дисками позвонков должно прощупываться.

1. Втирать крем «Тенториум» в позвоночник от копчика до основания черепа до появления у пациента болевых ощущений или чувства тепла.
2. Большими пальцами рук растирать каждый позвоночный диск в вертикальном и горизонтальном направлениях по четыре раза до появления у пациента болевых ощущений или чувства тепла. Одновременно пальцами рук разминать мышцы спины.
3. Направление движения массажа снизу вверх. Безымянными, средними и указательными пальцами обеих рук сквозь мышцы воротниковой зоны массировать биологически активные точки в углублении ключиц.
4. Указательным и средним пальцами рабочей руки совершать сдвигание вниз по дискам позвоночника, каждый по 5–6 раз.
5. Соединенными вместе кулаками с направленными вперед большими пальцами совершать кругообразные разминающие движения вверх по позвоночнику до появления у пациента болевых ощущений или чувства тепла.
6. Поглаживающими движениями снизу вверх расслабить мышцы спины.

## СУСТАВЫ НОГ

Положение пациента: на животе, руки вдоль тела.

1. Нанести крем «Тенториум» на лодыжки и массировать их, сдвигая указательным и большим пальцами рук.
2. Нанести крем «Тенториум» на подколенное пространство, массировать указательным и большим пальцами рук по бокам сустава, избегая лимфоузлов, до появления у пациента болевых ощущений или чувства тепла. Поглаживающими движениями снизу вверх расслабить мышцы ног.

Положение пациента: на спине, руки вдоль тела.

3. Нанести крем «Тенториум» на ступни. Массировать суставы пальцев ног растирающими движениями, сложив указательный и большой палец полукольцом, суставы стопы разминать большими пальцами до появления у пациента болевых ощущений или чувства тепла.
4. Придерживая ногу, совершить массажные движения стопы – сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения в обе стороны для увеличения амплитуды движения голеностопного сустава.
5. Нанести крем «Тенториум» на поверхность вокруг коленного сустава. Массировать сустав, сложив указательный и большой палец полукольцом, до появления у пациента болевых ощущений или чувства тепла.
6. Придерживая ногу выше колена, совершить массажные движения голени в обе стороны для увеличения амплитуды движения коленного сустава.
7. Нанести крем «Тенториум» на тазобедренный сустав. Придерживая бедро, совершить сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения в обе стороны для увеличения амплитуды движения тазобедренного сустава.

8. Поглаживающими движениями снизу вверх расслабить мышцы ног.
9. После завершения процедуры массажа пациенту необходимо отдохнуть в течение 10–15 минут, затем переодеться в специально приготовленную одежду, поскольку впитывание крема будет продолжаться примерно в течение часа.

При проведении программы возможны обострения имеющихся заболеваний, но курс массажа следует проводить без перерывов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

---

Лечение продуктами пчеловодства заболеваний костей и суставов, пожалуй, наиболее хорошо изученная тема апитерапии. Можно очень долго перечислять исследователей, которые проводили медицинские тесты с применением пчелиного яда при различных болезнях опорно-двигательного аппарата – Фишков (1954), Антонов, Болдина (1956), Войтик (1958), Порядин (1958), Владимирова (1959), Перцуленко (1961), Виноградова, Зайцев (1964), Алескер (1964), Цыганков с соавторами (1971), Феллинггер с соавторами (1952, Австрия), Штейнвальд с соавторами (1966, Германия), Шкендеров с соавторами (1985), Артемов (1962), Гусева (1971, 1988), Каплун с соавторами (1971), Балтушкявичус (1978), Лудянский (1977–1991), Гаврилов (1993), Кузнецов (1993), Хисматуллина (2005, 2009) и другие. Практические результаты исследований во многом совпадают: при лечении суставных заболеваний ревматического, дегенеративного и инфекционного происхождения с помощью применения в различных формах пчелиного яда у подавляющего большинства больных (от 60 до 90%) были получены хорошие результаты – исчезли боли и отеки суставов, появилась нормальная подвижность, отмечалось повышение общего тонуса и работоспособности, улучшение сна и аппетита. Эффективность апитерапии практически во всех случаях подтверждалась и через 2–3 года – почти в 80% случаев улучшение состояния сохранялось.

Опыт лечения болезней суставов и костной системы с помощью продуктов пчеловодства имеет ряд преимуществ:

1. Апифитопродукция сбалансированно влияет на все системы организма (в том числе на иммунную).



2. Программы приёма продукции «Тенториум» разработаны таким образом, что их можно использовать в любой момент времени (в том числе во время обострений), когда как многие другие виды терапии надо применять с осторожностью в период обострений.
3. Программы приёма продукции «Тенториум» в сочетании с пчелужалениями обеспечивают профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.

## ЛИТЕРАТУРА

---

*Алескер Э. М.* Пчелиный яд в клинике внутренних болезней. – М.: Медицина, 1964. –130 с.

*Балтушкявичус А. И.* Применение препаратов пчелиного яда при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Новые исследования по апитерапии. – Бухарест: Апимондия, 1976, С. 169—170.

*Балтушкявичус А. И., Вайвадене Н., Ковалюскае Т., Шюркус Ю.* Лечение некоторых заболеваний суставов ультрафорезом пчелиным ядом. //Сб. Пчелиный яд ценное терапевтическое средство. Бухарест: Апимондия, 1983. С. 94—97.

*Беклемишев Н. Д.* Иммунология и иммунорегуляция. – М.: Медицина, 1986. – 255 с.

*Вахонина Т. В.* Пчелиная аптека. СПб.: Лениздат, 1995. –240 с.

*Гусева М. П.* Опыт лечения пчелиным ядом больных полиартритами и некоторыми заболеваниями в амбулаторных условиях // Сб. Пчелиный яд -ценное апитерапевтическое средство. – Бухарест: Апимондия,1983, С. 101—104.

*Денман А. М.* Иммунорегуляция, аутоиммунитет и ревматические заболевания /Клиническая ревматология/ Под ред. Х. Л. Ф. Кэррея: Пер. с англ. – М., 1990, С. 30—52.

*Иойриш Н. П.* Пчелы человеку. М.: Наука, 1974. –182 с.

*Иойриш Н. П.* Пчелы-крылатые фармацевты. М., Наука,1964. – 89 с.

*Йошимото С.* Результаты апитерапии путем акупунктуры пчелами. // Матер.30 Межд. конгресса по пчеловодству в Нагойе. Бухарест: Апимондия, 1985. С. 383—389.

*Крылов В. Н.* Пчелиный яд, свойства, получение, применение: научно-справочное издание. Нижний Новгород: Изд-во Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского, 1995. – 224 с.

*Кузьмина К. Г.* Лечение пчелиным медом и ядом. Саратов, 1981. – 56 с.

*Лудянский Э. А.* Апитерапия. – Вологда, 1994. – 459 с.

*Лудянский Э. А.* Различные способы применения продуктов пчеловодства в медицине. Днепрпетровск Д988-ч.1. – С. 81—89.

Ревматические болезни (Руководство для врачей) /Под ред. В. А. Насоновой, Н. В. Бунчука М.: Медицина, 1997. – 520 с.

*Форстер К. А.* Обзор публикаций о пчелином яде. (Матер.3-го межд. симпоз. по апитерапии в Порто-Роже в 1978 г.). Бухарест, 1979. С. 182—185.

*Фукузава К.* Лечение пчеложалением в Японии. // Матер. 30 Международ. конгресса по пчеловодству в Нагойе, Бухарест: Апимондия. – 1985. С. 424—426.

*Чепой В. М.* Диагностика и лечение болезней суставов. – М.: Медицина, 1990. – 304 с.

*Шкендеров Ст., Ц. Иванов.* Пчелиные продукты: Пер.с болг. – София.: Земиздат, 1985. – 226 с.

*Щербан Э.* Лечение болевых артритов колен пчелиным ядом, введенных с помощью ультразвука. // Сб.: Пчелиный яд ценное естественное терапевтическое средство. Бухарест: Апимондия, 1983. С. 117—118.

*Shiokawa Y., Horiuchi Y., Hohma M. et al* Clinical evaluation of D-penicillamine by multicenter double blind comparative study in chronic rheumatoid arthritis. // Arthritis Rheum. – 1977. –№ 20. – P. 1464—1472.

*Власова И. В.* Лечение ревматоидного артрита методом апитоксинотерапии с учетом психологических показателей. Диссертация на соискание ученой степени кандидата медицинских наук. Самара, 2004.

*Искужин Р. З.* Клинико-иммунологическое обоснование показаний к апитоксинотерапии при остео-

оартрозе. Диссертация на соискание ученой степени кандидата медицинских наук. Уфа, 2007.

*Френкель Е. Я., Френкель М. М.* Опыт терапии некоторых аутоиммунных заболеваний // Г-91, С. 248—253.

*Френкель М. М.* Препараты из маточного молочка // Пчеловодство, 1987, № 7, 20.

*Экито Т., Такенака Т.* Сравнительное исследование состава меда, маточного молочка и пыльцы // Апимондия, 1985, С. 429—432.

*Ятсунами К., Экито Т.* Антибактериальная активность маточного молочка // Апимондия, 1985, С. 432—435.

*Охотский Б. А., Коврига А. Т.* Применение пчелиного маточного молочка и пыльцы при санаторном лечении // Продукты пчеловодства и апитерапия, Вильнюс, 1986. С. 123—127.

*Бурмистрова Л. А.* Физико-химический анализ и биохимическая оценка биологической активности трутневого расплода // Автореф. канд. дисс. Рязань, 1999. 22 с.

*Билаш Г. Д., Кривцов Н. И.* Научно-исследовательский институт пчеловодства и апитерапии // Апитерапия сегодня. Вып. 5. Рыбное, 1997. С. 7—14.

*Брайнес Л. Н.* Маточное молочко в свете вопросов биологии и медицины // Вестник 5 НИИ пчеловодства РФ. М., 1958. – 51 с.

*Бабенко Г. А., Кравчук В. М., Вакуленко А. Е.* Биологически активные продукты пчеловодства в санаторно-курортном лечении детей // Апитерапия сегодня. Вып. 6. Рязань, 1998. С. 113—114.

*Хисматуллина Н. З.* «Апитерапия», Пермь, 2009 год.



**Ирина ХИСМАТУЛЛИНА -**

врач-апитерапевт, кандидат медицинских наук, эксперт Росстандарта, руководитель проектов по научным разработкам компании ТЕНТОРИУМ®.

На протяжении 20 лет занимается изучением влияния продуктов пчеловодства на здоровье взрослых и детей.



**Марат ХИСМАТУЛЛИН -**

врач-невролог, апитерапевт, кандидат биологических наук. В рамках научной деятельности более 20 лет занимается разработками в сфере производства и применения хитозана и других продуктов. Является одним из создателей апифитопродуктов.

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®).