

АПИФИТОТЕРАПИЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ КАЗАХСТАНЦЕВ ЦЕНТРА ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Л.В. Вылегжанина, А.А. Аргимбаев,

В.М. Лукбанов, С.К. Мустафин

ТОО «Реабилитационный центр «Денсаулык», Алматы

Апитерапия сегодня: Сб.10

**М-лы XI Всероссийской научно-практической конференции.- Рыбное,
2004.-с.110-113**

Внимание врачей к апитерапии вполне объяснимо не только ограниченными возможностями традиционных дорогостоящих медикаментозных средств, но и тем огромным терапевтическим эффектом, который вывел эту дисциплину в один из ведущих лечебно-профилактических методов. Развитие апитерапии происходит в последние годы в нарастающем темпе. Объясняется это тем, что мед, прополис, маточное молочко, пыльца, пчелиный яд, воск обладают ценнейшими свойствами: противомикробным, противовирусным, противовоспалительным, иммунобиологическим, радиопротекторным, стимулирующим, десенсибилизирующим и др. Именно этими свойствами и определяется их высокий терапевтический эффект в лечении и профилактике.

В Казахстане активное использование БАПП началось в 2000-х годах и быстро стало пополнять ряды своих сторонников. Возросло число апитерапевтов. Нет ни одной отрасли медицины, где бы ни использовались продукты пчеловодства, это кардиология, терапия, педиатрия, гинекология, нефрология, пульмонология, оториноларингология, гериатрия, гематология и др. Начали широко использоваться БАПП в экстремальных условиях: космос, геология, альпинизм, спорт.

Приближался 2004 Олимпийский год и мы предложили активно внедрить метод апитотерапии в жизнь, режим, тренировки и отдых спортсменов Центра олимпийской подготовки (Казахстан). Согласование потребовало достаточно больших усилий со стороны врачей спортивной медицины, тренеров, педагогов, гигиенистов, апитотерапевтов, организаторов, управленцев.

Было решено открыть Реабилитационный центр «Денсаулык», что по-казахски обозначает «здоровье». В последние годы понятие реабилитации прочно вошло в медицинскую терминологию. Лечение - это устранение патологического процесса, реабилитация - это восстановление физиологического процесса, что больше соответствует нашим задачам. Место было выбрано удачно. ТОО Реабилитационный центр «Денсаулык» расположен в южных отрогах Заилийского Алатау, в 60 км от южной столицы Казахстана - г. Алматы. Трехуровневый комфортабельный коттедж находится в урочище «Тургень» на площади 1 га. Коттедж занимает 550 кв.м, где одновременно восстанавливают здоровье 12-15 спортсменов. На территории фруктовый сад, хвойные деревья, бассейн, родниковая вода, прогулочные тропы. Горный воздух, утренний и вечерний бриз. Настоящая ландшафтотерапия. Красота, которую мы используем наряду с апитерапией. В результате напряженных нагрузок в организме спортсменов происходят определенные закономерные изменения: уменьшение его энергетических, пластических ресурсов, накопление продуктов распада и т.д. Все это ведет к изменению общего состояния спортсменов, появлению чувства усталости, падению работоспособности, возникновению травм. В реабилитационном центре удачно сочетаются тренировки с использованием диетического питания, апитерапии, бань, медовых ванн, физиопроцедур, целебного ульевого воздуха, а также спортивных тренажеров, прогулок к водопаду и форелевому хозяйству. В Центре есть тренажерный зал, где возможно проводить тренировки в любое время года. Комплекс обеспечен бильярдом,

настольным теннисом, спутниковым телевидением, кондиционерами, всей бытовой техникой.

Активно применяются (мед, «хлебина», крем «Тенториум», драже «Тенториум» (+), Апиток, Апитонус, Тополек, Полянка, препарат «Эй-Пи-Ви» производства компании Тенториум (Пермь). Широко используются пчелужаления, медовый массаж, медовая вода и др.

Действие этих средств направлено на быстрейшее восстановление организма спортсменов, при этом снимается чувство усталости, повышаются защитные приспособительные реакции организма, улучшается кровоснабжение тканей и процессы клеточного метаболизма. Перед прохождением апитерапии и после нее спортсмены подвергались тщательному дополнительному обследованию. При необходимости курсы назначались дополнительно. Об эффективности действия препаратов судили по субъективным (сон, аппетит, самочувствие, желание тренироваться) и объективным (пульс, масса, АД, ЭКГ, определение физической работоспособности по тесту РВ С-170) данным.

Установлено, что спортсмены разных категорий и групп, получавшие препараты, имели хороший аппетит, прибавку в массе тела, хороший жизненный и мышечный тонус, достаточный и глубокий сон, бодрое самочувствие, повышенную работоспособность, наиболее быстрое восстановление систем организма. При этом они не имели пропуска тренировочных занятий по болезни, у них повышалась устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды, также отмечалась ускоренная адаптация к временному климатическому фактору. Об окончательных результатах будем судить после Олимпиады, хотя тенденция к улучшению результатов отмечается.

