

Медовая композиция – АПИТОНУС

Е.А.Колюжный, Л.В.Ошевенский
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Апитерапия сегодня, сб 10:
М-лы Межд. научно-практич. конференции по апитерапии.- Рязань,
2002, с.177-178

Адаптация организма к условиям нагрузки подразумевает адекватность реагирования на величину воздействия (готовностью к выполнению работы, ее выполнением, утомляемостью и отдыхом). Периодичность этих фаз обеспечивает высокую эффективность трудовой деятельности человека. Актуальность проблемы особо возникает при изменении социального статуса человека, например (ребенок - семья, ребенок - семья - школа). В первом случае нагрузка на организм (воздействие) была достаточно случайна и не ритмична. Во втором, период обучения потребовал дисциплины, образования новых приспособительных реакций и дополнительных резервов организма. Этот период зачастую связан с высоким уровнем возникновения проблем со здоровьем, что определяется как срыв адаптации. Одним из путей преодоления этих состояний является применение природного биологического стимулятора. Одной из них является *Апитонус*, смесь молочка пчелиного маточного и меда.

Исследования были проведены в средней школе города Арзамаса Нижегородской обл. Детям в возрасте 7-8 лет в рацион питания была включена в течение учебного года медовая композиция *Апитонус*. Состояние организма оценивали по показателям кардиоинтервалографии (Баевский, 1984).

Установлено, что дети, не принимавшие *Апитонус* на протяжении учебного года, имели разнонаправленную реакцию вегетативной нервной системы на воздействие учебной нагрузки.

У детей, получавших медовую композицию *Апитонус*, наблюдается явно выраженная однонаправленная реакция изменения ИИ в зависимости от степени годовой учебной нагрузки. Начало учебного года характеризует

вегетативный тонус нервной системы, который определен ориентировочной реакцией ожидания.

Конец первой четверти выявил некоторое снижение ИН, вызванного минимальной учебной нагрузкой и приспособлением к условиям школьного коллектива. Выраженные повышения ИН в период конца второй и третьей учебных четвертей указывают на реакцию организма при исполнении максимальной в учебном году учебной нагрузки. Снижение ИН в начале каждой четверти показывает эффект отдыха учащихся. Результаты исследования показали нормализацию и адекватность величины ИН в отношении нагрузки. При этом отмечается синхронность показателей вне зависимости от первоначального состояния детей.

Таким образом, в результате исследований установлено, что *Апитонус* является эффективным адаптогеном и может быть рекомендован школьникам при адаптации к учебной нагрузке.