

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПЧЕЛОПРОДУКТОВ В СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ

**А.П. Соловьёв, Н.Ф. Давыдкин, А.Н. Борисов, С.И. Кузнецов, В.Н.
Мальцев, А.Ю. Фокин**

Самарский областной центр медицинской профилактики

**Апитерапия сегодня – с биологической аптекой пчел в XXI век:
М-лы II Межд. научно-практич. конференции.- Уфа, 2000.-с.294-
296**

Пчелопродукты: мёд, цветочная пчелиная пыльца (перга), маточное молочко и др. – это биологическая совокупность активных соединений, вырабатываемых растениями и организмом пчёл. Квинтэссенция полезных веществ растений в комплексе с биологически активными специфическими компонентами медоносной пчелы, быстро и полно усваиваются организмом человека без дополнительной переработки. Можно утверждать, что пчелиная семья является своего рода перерабатывающей фабрикой полезных веществ растений для человека. Отсюда вытекает большая значимость этих продуктов для организма человека.

Действенность, полезность апипродуктов напрямую связана с большим количеством содержащихся в них важнейших для человека соединений. Так, например, в состав мёда входит 45 микроэлементов, более 15 ферментов, 20 аминокислот, органические кислоты, полный набор витаминов. Гормонов и многие другие БАВ. В пыльце (перге) витамины, микроэлементы содержатся в большой концентрации.

В спортивной медицине высокий уровень учебно-тренировочного процесса зависит от хорошей организации качественного питания. Исследования последних лет показали, что мёд идеальный энергетический продукт для использования как в период интенсивных физических нагрузок во время тренировок и соревнований, так и после их завершения, в восстановительный период.

Нами прослежены итоги приёма мёда, как пищевой добавки в рационе питания у 96 спортсменов в возрасте от 14 до 27 лет (мёд назначался нами по 1 столовой ложке 3 раза в день, пыльца пчелиная по 1 чайной ложке в сутки). Наблюдаемые занимались как циклическими видами спорта (лёгкая атлетика), так и игровыми (футбол, баскетбол). У наблюдаемых спортсменов отмечено увеличение выносливости, физической работоспособности, улучшились показатели в соревнованиях.

В рамках проведения углублённых медицинских осмотров в 1998-1999 г.г. обследованы спортсмены ДЮСШ и ШВСМ. Всего было обследовано 200 спортсменов в возрасте от 7 до 49 лет различной специализации: лёгкая атлетика, художественная гимнастика, футбол, баскетбол, борьба. У ряда спортсменов выявлена патология: хронический тонзиллит у 19, синдром перенапряжения сердечно-сосудистой системы у 5, синдром ранней реполяризации желудочков у 7, экстрасистолические аритмии сердца у 19 человек. Спортсменам с отклонениями в сердечно-сосудистой системе проводили комплексное лечение с индивидуальным подходом в регулировании режима тренировок. Фармакотерапия включала такие препараты как рибоксин, панангин.

Всем назначался полифлорный мёд до 50 гр. в сутки, **«Тенториум плюс»** 2,5-5 гр в сутки. Получены хорошие результаты комплексного лечения: у всех спортсменов полностью восстановился правильный ритм, нормализовалось ЭКГ.

Обследование спортсменов молодого возраста по методике ЭхоКГ позволило выявить у 28 различные аномалии соединительной ткани сердца: дисфункцию папиллярных мышц митрального клапана с регургитацией 0-1, 1 степени у 11, пролапс митрального клапана у 12 с регургитацией 1 степени, пролапс трикуспидального клапана с регургитацией 1 степени у 5 человек. Этой группе спортсменов назначена в строго индивидуальной дозировке цветочная пчелиная пыльца **пчеловодческой компании «Тенториум»** до 1 чайной ложки 2 раза в день.

После выполнения контрольной ЭхоКГ в конце года будет проведён анализ показателей деятельности сердечно-сосудистой системы у этих спортсменов.

Таким образом, пчелопродукты: мёд, цветочная пчелиная пыльца, перга на организм спортсмена оказывают положительное воздействие и их можно рекомендовать всем занимающимся спортом с целью восстановления, сохранения и укрепления здоровья.