



ИРИНА ХИСМАТУЛЛИНА
МАРАТ ХИСМАТУЛЛИН

ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Программы профилактики и коррекции заболеваний
сердечно-сосудистой системы с использованием
продуктов ТЕНТОРИУМ

ИРИНА ХИСМАТУЛЛИНА
МАРАТ ХИСМАТУЛЛИН

**ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА
ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ
СЕРДЦА И СОСУДОВ**

Пермь 2022

УДК 615.1/4
ББК 53.52
Х 51

Книга открывает серию изданий, посвященных вопросам применения продуктов пчеловодства при лечении и профилактике наиболее распространенных заболеваний. В первом выпуске серии приведены схемы лечения и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, основанные на данных исследований, а также на практических результатах, полученных при применении продуктов «Тенториум» в клинической практике ряда известных кардиологов и апитерапевтов. В следующих выпусках будут представлены схемы лечения и оздоровления органов пищеварения, дыхания, репродуктивной системы, системы обмена веществ и опорно-двигательного аппарата.

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

Авторы выражают глубокую признательность врачу-апитерапевту Н. З. Хисматуллиной за содействие в формировании оздоровительных программ.

ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Во все исторические эпохи люди искали средства для защиты своего здоровья. Менялись века – а вместе с ними и болезни. В XX веке человечество смогло справиться с большинством угроз – практически полностью в прошлом остались чума и оспа, холера и испанка. Но на первый план вышли совсем другие заболевания. По статистике, в наше время чаще всего – в 6 из 10 случаев – люди умирают от болезней, вызванных нарушениями сердечно-сосудистой системы.

ПОЧЕМУ СТРАДАЕТ СИСТЕМА КРОВООБРАЩЕНИЯ

Причина, как правило, заключается в том, что сосуды и сердце теряют свою эластичность, а вместе с ней и замечательное свойство – сокращаться и расслабляться для регулирования объема и скорости кровотока и кровоснабжения различных органов. Природой задумано так: на стресс или напряжение сердце и сосуды реагируют повышением кровоснабжения определенных органов. Но как только активность спадает, мышцы сердца и сосуды должны расслабляться и продолжать работать в спокойном режиме. А на деле у большинства людей этого не происходит! Потому что сосуды у современного человека не тренированы, забиты жировыми отложениями и вредным холестерином, и поэтому если на фоне физической или психологической нагрузки происходит спазм и сосуды сжимаются, то расслабиться вновь им очень трудно. В итоге даже в спокойной обстановке сердце гоняет кровь с огромной скоростью, сосуды «трещат» от напряжения, от которого не могут избавиться, а органы недополучают питательные вещества и кислород. Страдают не только сами сосуды, но и весь организм!

КАК «НАСТРОИТЬ» СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

Для того чтобы понять, что необходимо нашим сосудам для нормальной работы, нужно выяснить причину их неумения вовремя расслабиться (в медицине эта патология называется кардиоваскулярной).

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, СОЗДАЮЩИЕ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К НАРУШЕНИЯМ РАБОТЫ СИСТЕМЫ КРОВΟΣНАБЖЕНИЯ:

- стрессы, большие умственные и физические нагрузки;
- малоподвижный образ жизни – гиподинамия;
- неправильное питание.

ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЮТ ТАКЖЕ:

- экологические факторы – загрязнение окружающей среды;
- пренебрежение здоровым образом жизни;
- индивидуальные особенности человека (возраст, вес, уровень жирового обмена, сахарный диабет, вредные привычки – курение, злоупотребление алкоголем);
- наследственная предрасположенность к повышению артериального давления.

Все факторы риска известны заранее! И это значит, что болезни сердечно-сосудистой системы можно предотвращать, для этого необходимо просто вести здоровый образ жизни и жить по принципам велнес.

ДОЗИРОВАННЫЕ НАГРУЗКИ

- Для нормального кровоснабжения организму необходима физическая активность – наше сердце рассчитано на активную жизнь!
- Для тренировки сердца и сосудов хорошо помогают контрастные температуры – например чередование бани и закаливания. Конечно, надо начинать такие процедуры постепенно и внимательно относиться к уже имеющимся заболеваниям.

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- Для того чтобы не повредить сосуды вредными химическими соединениями, лучше отказаться от курения и алкоголя – пользы они точно не приносят.

ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

- Своевременное снижение умственных нагрузок – очень важный фактор уменьшения стресса. Умственный труд заставляет кровеносные сосуды мозга сжиматься до предела. Но это может ухудшить кровоснабжение и серьезно «состарить» и истончить стенки сосудов, а это – огромный риск их повреждения! Чтобы защитить себя от инсульта, нужно уметь вовремя остановиться и отдохнуть. Вы трудоголик? Предприниматель? Руководитель предприятия? Тогда перерывы и смена вида деятельности вам особенно необходимы!

ВНИМАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ

- Каждому будет полезно последить за своим весом, состоянием поджелудочной и щитовидной желез и печени, а людям старше 40 лет необходимо контролировать уровень артериального давления, содержание холестерина, глюкозы, свертывание крови и регулярно проводить ЭКГ. Любое негативное изменение может плохо повлиять на сосуды, а значит и на сердце.

СБАЛАНСИРОВАННАЯ СИСТЕМА ПИТАНИЯ

Мы едим то, что мы едим. Едим химию, жирное, соленое, острое – наше тело пропитывается этим, как губка. Пища – это строительный материал для тканей нашего тела. Сосуды особенно чувствительны к нарушениям рациона, чуть что – сразу начинают стареть: теряют эластичность, становятся вялыми и плохо реагируют на изменения, которые происходят в организме.

- **Необходимо!** Включить в рацион определенное количество белков, витаминов и микроэлементов, использовать преимущественно натуральные и полезные продукты питания.
- **Важно!** Не злоупотреблять животными жирами и быстрыми углеводами.
- **Желательно!** Ограничить употребление соли или стараться нейтрализовать ее действие.

А что делать, если болезнь уже есть? Врачи-кардиологи для лечения и сохранения здоровья сегодня могут предложить массу лекарственных средств – для любой болезни и любого кошелька. А если изменения очень серьезны, могут порекомендовать и кардиохирургическую операцию.

Но, несмотря на все открытия и развитие технологий, самыми актуальными по-прежнему остаются натуральные средства. Ведь с помощью обычных продуктов питания зачастую можно нормализовать уровень липидов в крови, предупредить атеросклероз и образование тромбов и нормализовать тонус стенок сосудов.

Большинство продуктов пчеловодства в той или иной степени благотворно воздействуют на сердечно-сосудистую систему – позволяют стенкам сосудов стать более эластичными, разжижают кровь и улучшают ее состав, снижают уровень «плохого» холестерина и препятствуют возникновению холестериновых бляшек. Главный плюс применения продуктов пчеловодства с лечебной целью – их безопасность, натуральность, а также отсутствие побочных реакций и привыкания (за исключением аллергии).

ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА

ПЧЕЛИНЫЙ ЯД

По своим возможностям пчелиный яд (апитоксин) из всех продуктов пчеловодства больше всего полезен для лечения заболеваний сердца и сосудов. Одно из важнейших свойств пчелиного яда – способность расширять сосуды и увеличивать приток крови к сердцу. За счет снижения артериального давления и нормализации работы и тонуса сосудов пчелиный яд способствует снижению нагрузки на сердце. Апитоксин обладает свойствами разжижать кровь и препятствовать слипанию кровяных телец и образованию холестериновых бляшек, что способствует снижению риска возникновения инфаркта миокарда и профилактике образования тромбов.

Кроме того, пчелиный яд уменьшает болевые ощущения, повышает иммунитет и является сильным антиоксидантом. С его помощью рассасываются рубцы и восстанавливается сердечная мышца после инфаркта миокарда.

Пчелиный яд можно применять в виде пчелужалений в биологически активные точки, с помощью подкожных и внутримышечных инъекций или физиотерапевтических процедур, например электрофореза.

Самое удобное применение – в виде крема «Тенториум». При болезнях сердца крем наносится на область сердца и между лопаток. При гипертонической болезни – на височные области и воротниковую зону. При сердечных приступах пчелиный яд снимает боль и улучшает кровоток, в обычное время – действует как профилактическое средство.

МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО

Самое основное свойство маточного молочка – способность снижать в крови количество холестерина и приводить в норму количество липидов в крови. Благодаря этому маточное молочко способствует снижению риска развития атеросклероза – препятствует оседанию холестериновых бляшек на стенках сосудов и сужению их просвета.

Другое важное свойство маточного молочка – способность расширять коронарные сосуды, улучшать питание сердечной мышцы и кровотока. Маточное молочко – мощный антиоксидант и адаптоген – повышает сопротивляемость организма, улучшает работоспособность, снижает утомляемость и позволяет легче переносить физические нагрузки. Маточное молочко применяется в виде медовых композиций «Апиток», «Апитонус», «Апифитотонус», в виде БАД к пище «Маточное молочко с сухим мёдом» и «Маточное молочко с генистеином в горьком шоколаде», а также белковых коктейлей серии B.N.R.G.

ЦВЕТОЧНАЯ ПЫЛЬЦА (ПЧЕЛИНАЯ ОБНОЖКА) И ПЕРГА

Пыльца и перга благодаря ценным компонентам – ненасыщенным жирным кислотам и флавоноидам – снижают количество холестерина в крови. За счет богатого состава витаминов и микроэлементов, в первую очередь калия, магния и фосфора, пыльца и перга позволяют увеличить сократимость сердечной мышцы. Благодаря высокому содержанию калия и магния они являются эффективными профилактическими оздоровительными и поддерживающими средствами при аритмии, кроме того, пыльца и перга – мощные антиоксиданты (препятствуют старению тканей) и адаптогены (повышают сопротивляемость организма).

При проведении мочегонной терапии пыльца и перга благодаря высокому содержанию калия помогают восполнению его содержания в организме. Пыльца и перга входят в состав драже и гранул «Тенториум Плюс», «Тенториум Плюс с сухим мёдом», «Хлебина» и «Хлебина на сухом мёде» и медовых композиций «Полянка» и «Мёд с пергой».

ПРОПОЛИС

Прополис обладает обезболивающими свойствами, препятствует образованию тромбов, проявляя омолаживающие свойства. Кроме того, прополис препятствует образованию «плохого» холестерина и является эффективным средством для лечения атеросклероза.

Прополис используется: в спиртовых экстрактах 10–20–30%-ных внутрь в течение 1–1,5 месяца («Продукт № 1»), в водных экстрактах («Эй-Пи-Ви» и «Продукт № 3») внутрь в течение 1–1,5 месяца, в апи-композиции с мёдом «Тополёк» в течение 1–1,5 месяца, в кремах «Тенториум», «Экстрим» и «Апи-Крем» и др.

ЭКСТРАКТ ЛИЧИНОК ПЧЕЛИНОЙ ОГНЕВКИ (ВОСКОВОЙ МОЛИ).

В личинках восковой моли содержится фермент цераза, он обладает способностью воздействовать на «плохой» холестерин, который в крови слипается и откладывается на стенках сосудов. С помощью церазы бляшки постепенно расщепляются, просвет сосудов расширяется, а стенки сосудов становятся более эластичными. Кроме того, в экстракте личинок пчелиной огневки содержатся компоненты, препятствующие старению клеток и стимулирующие работу сердца. Экстракт личинок восковой моли содействует рассасыванию рубцов после инфаркта миокарда и замещению поврежденных тканей здоровыми мышцами.

Используется в виде спиртовых экстрактов либо в виде драже «Формула Ра».

ХИТОЗАН ПЧЕЛИНЫХ

Хитозан пчелиных получают из хитинового покрова пчел. Полимер хитозан обладает многими качествами, полезными при лечении кардиологических заболеваний, в том числе замечательным свойством приводить в норму жировой и холестериновый обмен, благодаря чему способствует снижению риска развития атеросклероза (препятствует выработке «плохого» холестерина и отложению бляшек на стенках сосудов). Улучшается кровоснабжение сердечной мышцы, поэтому хитозан с успехом используется в лечении стенокардии и является важным дополнением при восстановлении больных с инфарктом миокарда.

Хитозан пчелиных применяется в виде смеси с экстрактом пихты в бальзаме «АпиХит» и в виде 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 сердца и сосудов.

МЕД

По энергетической ценности мед с успехом заменяет 5%-ный раствор глюкозы, который широко используется в кардиологии для поддержания и увеличения энергетических запасов и повышения сократительной активности сердца. Кроме того, мед препятствует возникновению кислородной недостаточности при различных болезнях сердца, расширяет коронарные сосуды, улучшает кровоток, повышает сократительную активность сердечной мышцы, повышает эластичность и активность сосудов, а также способствует снижению содержания холестерина в крови.

Мед применяется внутрь и наружно, в чистом виде или в составе медовых композиций с продуктами пчеловодства: «Полянка», «Тополёк», «Апиток», «Апитонус», «Апифитотонус», «Мёд с пергой» и «Мёд с мумиё».

ПРОГРАММЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПЧЕЛОВОДСТВА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

Ишемическая болезнь сердца – это недостаточность кровоснабжения сердечной мышцы, возникает из-за нарушения поступления в сердце артериальной крови. Болезнь развивается из-за того, что артерии сердца, по которым кровь приносит питательные вещества в сердечную мышцу, буквально зарастают холестериновыми и жировыми отложениями – бляшками. В результате просвет сосудов сужается настолько, что кровоток практически прекращается, сердечная мышца остается без кислорода и питательных веществ. Сердце начинает «задыхаться» – появляются приступы стенокардии – загрудинных болей. Если ишемию не лечить, сердце начинает страдать без кислорода и возникает инфаркт миокарда.

ЛЕЧЕНИЕ

Для снятия приступов стенокардии и лечения ИБС существует множество лекарственных препаратов. Большинство лекарственных препаратов необходимо принимать пожизненно.

КАРДИОХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Если пациенту плохо помогают медикаменты, рекомендуется кардиохирургическое лечение – аортокоронарное шунтирование (с установкой шунта) или баллонная дилатация коронарных артерий (с установкой стента).

ИНФАРКТ МИОКАРДА

Когда сосуды сердца забиты холестерином настолько, что кровь не может поступать во все участки миокарда (мышечной ткани сердца), то из-за недостатка кислорода и питательных веществ эти участки начинают отмирать, и сердечная мышца уже не может работать полноценно. Это и называется инфарктом. Кроме болей за грудиной, инфаркт часто сопровождается кардиогенным шоком, острой сердечной недостаточностью, аритмиями и другими осложнениями. Уровень смертности от инфаркта миокарда очень высок – 45%.

ЛЕЧЕНИЕ

При инфаркте назначается интенсивная терапия, строгий охранительный режим и специальная диета, активно используются лекарственные препараты.

После выписки из лечебного учреждения больным прописывают особый режим активности, диету и прием препаратов, препятствующих образованию тромбов.

Зачастую огромное количество лекарственных средств, применяемых для лечения ишемии и ее осложнений, не дают должного результата и негативно влияют на печень, которая отвечает за обезвреживание токсических веществ. Апитерапевты для комплексной профилактики и лечения ИБС рекомендуют продукты пчеловодства, которые способствуют профилактике атеросклероза, снижают вязкость крови, расширяют коронарные сосуды, улучшают кровоток, способствуют заживлению поврежденных участков сосудов и миокарда и не оказывают токсического воздействия на организм.

ПРОГРАММА ПРИМЕНЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПЧЕЛОВОДСТВА ПРИ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

1 КУРС – 1,5 МЕСЯЦА

Бальзам «Продукт № 1» принимать внутрь за 20 минут до еды, растворяя в $\frac{1}{4}$ 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 день в течение месяца. Наружно – наносить

на кожу грудной клетки и межлопаточную область в виде сетки 2 раза в день.

Драже «Тенториум Плюс» или **гранулы «Тенториум Плюс с сухим мёдом** (на выбор) или **медовая композиция «Полянка»** по 1 чайной ложке 1–2 раза в день за 30 минут до еды в первой половине дня, в течение 1,5 месяца.

Одна из **медовых композиций с маточным молочком** – **«Апиток»**, **«Апитонус»** или **«Апифитотонус»** (на выбор) по $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке 1–2 раза в день, в первой половине дня за 30 минут до еды под язык до полного растворения, в течение одного месяца. или **«Маточное молочко с сухим мёдом»** по 1 капсуле в день, в первой половине дня 1 месяц.

Крем «Тенториум» и **«Апи-Крем»** смешиваются в соотношении 1:1, смесь втирать в область сердца. Кремы оказывают антисклеротическое, спазмолитическое и болеутоляющее действие и применяются в течение периода обострения и при восстановлении.

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

2 КУРС – 1,5 МЕСЯЦА

Бальзам «Продукт № 3» по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды, в первой половине дня, в течение 1,5 месяца.

Медовая композиция «Тополёк», «Мёд с пергой» или **«Мёд с мумиё»** (на выбор) по 1 чайной ложке 3 раза в день в течение 1 месяца.

Бальзам «АпиХит» внутрь по 5–7 капель 3 раза в день в течение 4 недель.

Драже «Формула Ра» по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1,5 месяца. Курс до 6 месяцев.

Крем «Тенториум» и **«Апи-Крем»** смешивают в соотношении 1:1 и втирают или наносят аппликационно на область грудной клетки и межлопаточную область 2 раза в день в течение 1,5 месяца.

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

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

3 КУРС – 1,5 МЕСЯЦА

Программа «Здоровое сердце и сосуды»

В ее составе только натуральные пчелопродукты и экстракты трав. Активные компоненты способствуют улучшению состава крови, снижая риск возникновения тромбов. Защищают сосуды, препятствуют отложению холестерина на их стенках, нормализуют уровень артериального давления, оказывают полноценное питание сердечной мышце и клеткам мозга.

Хитозан в бальзаме «АпиХит» проявляет сорбционные свойства — препятствует отложению избыточного холестерина на стенках сосудов, который образует бляшки, создающие препятствия для тока крови и риск образования тромбов. Кроме этого, хитозан улучшает микроциркуляцию крови, нормализует давление, препятствует ломкости капилляров. Применение по 5–7 капель 3 раза в день до еды.

Перга в составе **драже «Хлебина»** обладает антисклеротическим эффектом, снижая уровень «плохого» холестерина, улучшая качественные показатели и свойства крови, восстанавливает деятельность сердечно-сосудистой системы. Применение по 3–4 драже 3 раза в день после еды.

Прополис в **бальзаме «Продукт № 1»** способствует улучшению реологических свойств крови, снимает сосудистый спазм. Применение по 5 капель, ежедневно добавляя по 2 капли на 30 мл воды 3 раза в день, по схеме 5–7–9 до 20–30 капель.

Компоненты **крем-мази «Апи-Крем»** оказывают антисклеротический эффект, способствуют снижению вязкости крови, тромбообразования, восстанавливают эластичность сосудов. Применение в виде массажа шейно-воротниковой области 2 раза в день.

Медовая композиция «Апифитотонус» с маточным молочком и пыльцой – натуральное средство для профилактики склеротических изменений сосудов. Нормализует состав крови, укрепляет

стенки сосудов. Применение по ½ чайной ложки 2 раза в день под язык, в первой половине дня.

Драже «Формула Ра» на основе экстракта пчелиной огневки, которая способствует снижению артериального давления при гипертонии, снижает риск тромбообразования. Применение по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Сироп «Сорбус» на основе сорбитного сиропа и плодов рябины – природное средство для снижения артериального давления и профилактики осложнений. Способствует укреплению сосудов. При высоком артериальном давлении развивается опасная патология сердечно-сосудистой системы: за короткое время сосуды сужаются и повреждаются. При слишком мощном потоке крови стенки сосудов не выдерживают и лопаются, что может привести к летальному исходу. Применение по 1–2 чайные ложки 2 раза в день утром и вечером, развести с любым напитком.

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Врачи-кардиологи выделяют собственно гипертоническую болезнь (9 из 10 больных) и симптоматическое повышение артериального давления при различных заболеваниях почек, эндокринной системы, центральной нервной системы и др. (1 из 10 больных).

Известно, что кровяное давление бывает «верхним» и «нижним». Верхнее – это систолическое артериальное давление, то, которое есть в артериях в момент, когда сердце сжимается и выталкивает кровь. Его величина зависит от силы сокращения сердечной мышцы. Нижнее – диастолическое артериальное давление – фиксируется в момент наибольшего расслабления сердечной мышцы. Оно характеризует сопротивление периферических сосудов. У здорового человека нормальным считается АД 120/80 мм рт.ст. При гипертонии артериальное давление повышается выше 140/90 мм рт. ст.

«Верхнее» давление называют «сердечным», а «нижнее» – «почечным». И на это есть определенные основания. «Нижнее» давление зависит от тонуса стенки сосудов, на состояние которого влияет работа мочевыделительной системы. Больные почки могут выделять вещества, повышающие тонус мышц стенок сосудов, что влияет на «нижнее» АД.

ФАКТОРЫ РИСКА

- Болезни почек.
- Возраст – мышцы сосудов с годами становятся жестче, сопротивление повышается и кровяное давление растет.
- Наследственность: если в семье кто-то болен или болел, вы в группе риска.
- Пол – мужчины болеют чаще.
- Курение – от никотина сосуды буквально дряхлеют.
- Алкоголь – влияет на весь организм и вызывает повышение давления.

- Неправильное питание – употребление соли, ожирение.
- Гиподинамия.
- Стресс и сильные переживания.
- Повышенный уровень адреналина в крови (постоянный).
- Врожденные пороки сердца.
- Прием некоторых медикаментов.
- Поздний токсикоз у беременных (гестоз).

Если хотя бы один из факторов в вашей жизни есть, вы – в группе риска и вам обязательно нужно перестроиться, начать вести здоровый образ жизни и отказаться от вредных привычек. Необходимо знать свое «рабочее» давление – то, которое у вас бывает ежедневно при нормальном самочувствии, и следить за тем, чтобы оно не повышалось.

ЧЕМ ОПАСНО ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ ДЛЯ СОСУДОВ И СЕРДЦА?

- Поврежденные «жесткие» сосуды оказывают большее сопротивление кровотоку, из-за этого объем сердца при заполнении кровью увеличивается.
- Крови в организме становится больше из-за задержки жидкости, и она давит на сосуды.
- Повышается вязкость и снижается текучесть крови, и сердцу требуются повышенные усилия, чтобы ее перегонять.

Если не следить за давлением и не лечиться, гипертония может привести к тяжелым последствиям и осложнениям: инсультам, инфарктам, болезням сердца и почек, нарушению зрения.

ЛЕЧЕНИЕ

После выявления причин назначается лекарственная терапия. Препараты (симпатолитики, антагонисты кальция, ингибиторы АПФ – ангиотензинпревращающего фермента, диуретики), как правило, необходимо применять в течение всей жизни, ежедневно, в одно и то же время, не пропуская прием и не снижая дозировку, даже если давление в норме.

Несмотря на многообразие лекарств, гипертоническая болезнь остается, пожалуй, самым распространенным заболеванием сердечно-

сосудистой системы. При традиционном лечении возникает привыкание к препаратам, поэтому для гипертоников альтернативные способы лечения особенно важны.

Апитерапевты для комплексной профилактики и лечения гипертонической болезни успешно используют продукты пчеловодства, которые способствуют профилактике атеросклероза, снижают вязкость крови, расширяют артериальные сосуды и помогают их восстановлению.

ПРОГРАММА ПРИМЕНЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПЧЕЛОВОДСТВА ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

1 КУРС – 1,5 МЕСЯЦА

Бальзам «Продукт № 3» по 1 чайной ложке 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды в течение 1,5 месяца.

Сироп «Сорбус» по 1–2 чайные ложки, растворить в стакане любой жидкости, 2 раза в день за 30 минут до еды в первой половине дня в течение 1,5 месяца.

Оказывает антисклеротическое, диуретическое действие, снижает артериальное давление. Кроме того, благодаря наличию в плодах рябины большого количества витаминов С и РР укрепляет сосудистую стенку.

Драже «Формула Ра» по 1 чайной ложке 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 1,5 месяца.

Медовая композиция «Апиток» – по 0,5 чайной ложки 1 раз в день за 30 минут до еды под язык до полного рассасывания в первой половине дня в течение 1 месяца.

Крем «Тенториум» и «Апи-Крем» смешивают в соотношении 1:1 и втирают или наносят аппликационно на воротниковую и височную области, проекцию сосцевидных отростков 2 раза в день в течение 1,5 месяца.

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

2 КУРС – 1,5 МЕСЯЦА

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

«Продукт № 1» принимать внутрь за 20 минут до еды, растворяя в $\frac{1}{4}$ стакана 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 день в течение месяца.

Бальзам «АпиХит» внутрь по 5–7 капель на кусочек хлеба или сахара 2–3 раза в день за 20 минут до еды в течение 2 недель.

Сироп «Бальзам Хинази» по 1 чайной ложке 2 раза в день за 30 минут до еды в первой половине дня в течение 1,5 месяца. Благодаря своему составу обеспечивает выраженное мочегонное действие, снижает артериальное давление.

Драже «Тенториум Плюс» или **гранулы «Тенториум Плюс с сухим мёдом»** или **медовая композиция «Полянка»** по 1 чайной ложке 1–2 раза в день за 30 минут до еды (1,5 месяца в комплексе с сиропом «Бальзам Хинази» для восполнения солей калия).

Медовая композиция «Тополёк» по 1 чайной ложке 1–2 раза в день в первой половине дня, за 30 минут до еды в течение 1,5 месяца.

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

Крем «Тенториум» и **«Апи-Крем»** смешивают в соотношении 1:1 и втирают или наносят аппликационно на воротниковую и височную области, проекцию сосцевидных отростков 2 раза в день в течение 1,5 месяца.

3 КУРС – 1,5 МЕСЯЦА

БАД «Экстра Бетулин» по 1 драже в день, в течение 1 месяца.

Медовая композиция «АКТВ» по 1 чайной ложке 2–3 раза в день. Курс 1,5 месяца.

Драже «Хлебина» по 3–4 драже после еды, разжевать 2–3 раза в день. Курс 1,5 месяца.

Сироп «Сорбус» по 1–2 чайные ложки 2 раза в день, в первой половине дня за 30 минут до еды в течение 1,5 месяца.

Крем «Тенториум» и **«Апи-Крем»** смешивают в соотношении 1:1 и втирают или наносят аппликационно на воротниковую и височную области, проекцию сосцевидных отростков 2 раза в день в течение 1,5 месяца.

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

Для постоянного поддержания организма рекомендуется 1 раз в год принимать программу **«Здоровое сердце и сосуды»** и **«F25 Activation»**.

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

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПОТОНΙΑ

Артериальная гипотония – хроническое понижение артериального давления, у детей – ниже 85/60 мм рт. ст., у взрослых – ниже 105/65 мм рт. ст. АД может снижаться и у здоровых людей, особенно, у спортсменов и тех, кто занимается физическим трудом, но если давление снижается регулярно – то это уже требует лечения.

СИМПТОМЫ

- Слабость и плохое самочувствие;
- головокружение;
- головные боли;
- вялость, обморочные состояния, потемнение в глазах;
- раздражительность, сонливость;
- бледность кожи;
- кризы с обмороками и коллапсами.

ПРИЧИНЫ ДЛИТЕЛЬНОГО СНИЖЕНИЯ АД

- Наследственность;
- нарушения обмена веществ (гипотиреоз, сахарный диабет);
- нарушение вегетативной нервной системы;
- опухоли и травмы мозга;
 - хронические внутренние кровотечения;
 - сердечная недостаточность;
 - аритмии сердца.

ОСТРАЯ АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПОТОНΙΑ МОЖЕТ БЫТЬ ВЫЗВАНА:

- острой кровопотерей;
- внутренним кровотечением;
- отравлением;
- резким нарушением работы сердца;
- анафилактическим шоком.

ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОЙ ГИПОТОНИИ

Назначаются адаптогены и антиоксиданты для снижения симптомов гипоксии. Из немедикаментозных средств хорошо помогают фитотерапия, иглорефлексотерапия и апитерапия.

ПРОГРАММА ПРИМЕНЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПЧЕЛОВОДСТВА ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПОТОНИИ

1 КУРС – 1,5 МЕСЯЦА

Концентрат «Ассиль» по 1–2 чайные ложки 1 раз в день утром, добавляя в любимые напитки в течение 1,5–3 месяцев.

Драже «Тенториум Плюс» или **гранулы «Тенториум Плюс на сухом мёде»** (на выбор) по 1 чайной ложке 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 1,5 месяца.

Медовая композиция «Апиток» по 1 чайной ложке 1 раз в день за 30 минут до еды под язык до полного рассасывания в первой половине дня в течение 1 месяца.

Крем «Тенториум» наносится аппликационно на поясничную область для увеличения выработки гормонов надпочечниками. Аппликации проводят 2 раза в день в течение 1,5 месяца.

Рекомендуется курс пчелоужалений в биологически активные точки – 9–15 сеансов*.

или **программа «Здоровое сердце и сосуды»**.

2 КУРС – 1,5 МЕСЯЦА

Бальзам «Продукт № 1» принимать внутрь за 20 минут до еды, растворяя в $\frac{1}{4}$ стакана 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.

Бальзам «АпиХит» внутрь по 5–7 капель 2–3 раза в день за 20 минут до еды в течение 2 недель.

Драже «Хлебина» по 1 чайной ложке 3 раза в день через 30 минут после еды в течение 1,5 месяца.

Медовая композиция «Апифитотонус» по 1 чайной ложке 1 раз в день за 30 минут до еды под язык до полного рассасывания в первой половине дня в течение 1 месяца.

Крем «Тенториум» наносится аппликационно на поясничную область для увеличения выработки гормонов надпочечниками. Апли-

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

кации проводят 2 раза в день в течение 1,5 месяца.

Рекомендуется курс пчелужалений в биологически активные точки (9 –15 сеансов)*, проводится не ранее чем через 6 месяцев.

Программа F25 ACTIVATION

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

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

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

АРИТМИИ СЕРДЦА

Аритмия – нарушение сердечного ритма, изменение частоты, силы или последовательности сокращений различных отделов сердца.

При аритмии нарушается частота и последовательность сердцебиения. Нормальная частота биения сердца в состоянии покоя – от 50 до 70 ударов в минуту, при нагрузке – 160–180 ударов в минуту.

ПРИЧИНЫ АРИТМИИ СЕРДЦА

- Склеротические поражения органов.
- Недостаток кислорода в крови.
- Пороки сердца.
- Артериальная гипертензия.
- Ишемическая болезнь сердца.
 - Миокардиты.
 - Заболевания центральной нервной системы.
 - Заболевания надпочечников и щитовидной железы.
 - Климактерический синдром.
 - Инфекционные заболевания.
 - Физические перегрузки.
 - Прием токсических и наркотических веществ.
 - Алкоголь, курение.
 - Стрессы.

А ТАКЖЕ:

- хронический запор;
- тесная одежда;
- переедание;
- побочное действие некоторых лекарственных препаратов.

ТРАДИЦИОННОЕ ЛЕЧЕНИЕ

- Устранение и лечение причин.
- Препараты для нормализации ритма.
- Если лекарственная терапия не помогает, назначается лечение электроимпульсами и кардиостимуляторы.

Большинство лекарств вызывает привыкание и нежелательные побочные эффекты. По мнению апитерапевтов, продукты пчеловод-

ства могут оказать существенную помощь в комплексной профилактике и лечении аритмий.

Апипродукты урежают ритм сердечных сокращений, нормализуют сердечный выброс и обмен электролитов, оказывают антиоксидантное действие и восстанавливают поврежденные сосуды и сердечную мышцу.

ПРОГРАММА ПРИМЕНЕНИЯ

ПРОДУКТОВ ПЧЕЛОВОДСТВА ПРИ АРИТМИИ

1 КУРС – 1,5 МЕСЯЦА

Драже «Тенториум Плюс» или **гранулы «Тенториум Плюс на сухом мёде»** (на выбор) по 1 чайной ложке 1–2 раза в день в первой половине дня за 30 минут до еды (1,5 месяца).

Бальзам «Эй-Пи-Ви» по 1 десертной ложке 2 раза в день за 15–20 минут до еды в течение 1,5 месяца.

Медовая композиция с маточным молочком «Апитонус» по 0,5–1 чайной ложке 1–2 раза в день, в первой половине дня, за 30 минут до еды под язык до полного растворения, в течение одного месяца или **«Маточное молочко с сухим мёдом»** по 1 капсуле 1 раз в день.

Крем «Тенториум» втирается или наносится аппликационно на воротниковую и поясничную области, проекцию сердца 2 раза в день в течение 1,5 месяца.

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

2 КУРС – 1,5 МЕСЯЦА

Бальзам «Продукт № 3» по 1 чайной ложке 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды в течение 1,5 месяца.

Драже «Хлебина» по 3–4 драже 2 раза в день через 30 минут после еды.

Драже «Формула Ра» по 1 чайной ложке 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 1,5 месяца.

Медовая композиция «Полянка» по 1 чайной ложке 1–2 раза в день в первой половине дня за 30 минут до еды в течение 1,5 месяца.

Крем «Тенториум» втирается или наносится аппликационно на воротниковую и поясничную области и проекцию сердца 2 раза в день в течение 1,5 месяца.

3 КУРС – 1 МЕСЯЦ

Программа «Здоровое сердце и сосуды».

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

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Атеросклероз – самое распространенное хроническое заболевание кровеносных сосудов. В результате разрушительного действия атеросклероза артерии сердца, головного мозга и других органов теряют свою эластичность и уплотняются, на их внутренней поверхности оседают отложения (холестериновые бляшки), которые впоследствии разрастаются в плотную соединительную ткань, пропитываются солями кальция и затвердевают. Просвет сосудов сужается и со временем кровотоков может полностью прекратиться. Поврежденные участки артерий отмирают, а органы, за кровоснабжение которых отвечает поврежденный сосуд, страдают от недостатка кислорода и питательных веществ. Полная закупорка сосудов в сочетании с тромбами приводит к инфарктам, инсультам, гангренам и смерти.

ФАКТОРЫ РИСКА

- Нарушения в обмене холестерина.
- Возраст – с годами болезнь усугубляется.
- Пол – у мужчин признаки атеросклероза проявляются после 45 лет, у женщин – на десять лет позже.
- Наследственность – уровень гормонального фона и активность иммунной системы.
- Лишний вес и сахарный диабет.
- Вредные привычки – никотин и большие дозы алкоголя (в малых количествах спиртные напитки могут замедлить развитие атеросклероза).
- Питание – излишества в количестве и качестве продуктов неизбежно приводят к атеросклерозу.

Атеросклеротические бляшки обнаруживаются даже у молодых людей в возрасте 20 лет, но эта группа обычно обследуется неактивно, поэтому заболевание чаще всего отмечается у людей старшего возраста. Атеросклероз так сильно распространен среди пожилых, что иногда считается одним из обязательных признаков старения организма.

Первые признаки атеросклероза – периодическая головная боль, шум в ушах, особенно при умственной деятельности. Затем появляется ухудшение текущей памяти и забывание слов, при этом

память прошлого сохраняется полностью. Ухудшается сон, появляется бессонница, мнительность, неустойчивость настроения, беспричинные депрессии, склонность к обидам и длительным переживаниям.

На следующем этапе у больных появляются нарушения координации, дрожание рук и головы при волнении. Заметна пульсация плечевых артерий. Эти признаки – угроза инсультов с временными нарушениями чувствительности, мышечного тонуса, искажением лица. Появляется риск наиболее серьезных осложнений – полной закупорки крупных мозговых артерий и инсульта.

В то же время данные современных исследований подтверждают, что на ранних стадиях атеросклероза холестериновые отложения на стенках сосудов могут полностью рассосаться, что говорит о возможности излечения этого заболевания.

ЛЕЧЕНИЕ

В лечении применяются препараты, снижающие уровень холестерина, препятствующие слипанию бляшек и улучшающие состояние сосудов и кровотоков. Но следует помнить, что терапия будет эффективна только на фоне здорового образа жизни. Особенно важно правильное питание и физическая активность.

Продукты пчеловодства с точки зрения лечения и профилактики выглядят просто идеально – все апифитопродукты в той или иной степени оказывают антиатеросклеротическое действие и улучшают кровоток.

ПРОГРАММА ПРИМЕНЕНИЯ

ПРОДУКТОВ ПЧЕЛОВОДСТВА ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

1 КУРС – 1,5 МЕСЯЦА

Бальзам «Продукт № 3» по 1–2 чайные ложки 3 раза в день за 15–20 минут до еды в течение 1,5 месяца.

Одна из **медовых композиций с маточным молочком** – «Апиток», «Апитонус», «Апифитотонус» (на выбор) по $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке 1–2 раза в день за 30 минут до еды под язык до полного растворения, в течение одного месяца.

Драже «Формула Ра» по 1 чайной ложке 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 1,5 месяца.

Крем «Тенториум» и «Апи-Крем» смешиваются в соотношении 1:1, смесь втирать в область сердца, заднюю поверхность шеи, воротниковую зону, височные и заушные области. Кремы оказывают антисклеротическое, спазмолитическое и болеутоляющее действие и наносятся в течение периода обострения и при восстановлении.

Рекомендуется курс пчелужалений в биологически активные точки из 9–15 сеансов* с периодичностью 2–3 курса в год. Сеансы проводятся через день или ежедневно.

2 КУРС – 1,5 МЕСЯЦА

Бальзам «Продукт № 1» принимать внутрь за 20 минут до еды, растворяя в $\frac{1}{4}$ стакана 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 день в течение месяца. Детям до 10 лет доза назначается индивидуально, с 10 лет – $\frac{1}{2}$ взрослой дозы.

Драже «Тенториум Плюс» или **гранулы «Тенториум Плюс на сухом мёде»** (на выбор) по 1 чайной ложке 1–2 раза в день в первой половине дня за 30 минут до еды.

Медовая композиция с маточным молочком «Апифитотонус» по 0,5–1 чайной ложке 1–2 раза в день за 30 минут до еды под язык до полного растворения, в первой половине дня.

Крем «Тенториум» и «Апи-Крем» смешиваются в соотношении 1:1, смесь втирать в область сердца, заднюю поверхность шеи, воротниковую зону, височные и заушные области. Кремы оказывают антисклеротическое, спазмолитическое и болеутоляющее действие и наносятся в течение периода обострения и при восстановлении.

Бальзам «АпиХит» внутрь по 5–7 капель 2–3 раза в день за 20 минут до еды в течение 4 недель.

Рекомендуется курс пчелужалений в биологически активные точки

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

ки – 9–15 сеансов*.

3 КУРС – 1 МЕСЯЦ

БАД «Экстра Бетулин» по 1 драже в день, в течение 1 месяца.

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

Драже «Хлебина» по 3–4 драже 3 раза в день после еды.

Крем «Тенториум» втирается или наносится аппликационно на воротниковую и поясничную области и проекцию сердца 2 раза в день в течение 1,5 месяца.

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

4 КУРС – 1 МЕСЯЦ

Программа «Здоровое сердце и сосуды».

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

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Сегодня заболевания сердца и сосудов не только стремительно молодеют (из-за неправильного питания и почти полного отсутствия физических нагрузок). Серьезную заботу вызывают случаи, когда абсолютно здоровый молодой человек, часто спортсмен, погибает в результате того, что его сердце не может справиться с нагрузками – физическими упражнениями, трудом, большими умственными и интеллектуальными нагрузками. Получается, что возраст и гиподинамия уже не имеют основного значения.

ПРИЧИНЫ

- Слишком большая физическая или умственная нагрузка – спорт, тяжелый труд, переработки, несоблюдение режима труда и отдыха.
- Повышенная тревожность, раздражительность, депрессии очень плохо влияют на здоровье сердца и сосудов и могут быть сигналом того, что у молодого человека есть риск внезапной остановки сердца (коронарной смерти).
- Предрасположенность сосудов к повреждениям – внутренняя поверхность стенок сосудов хрупкая, и при перенапряжении на ней могут появляться микроскопические трещинки, которые затем будут забиваться холестерином.
- Генетическая предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Сегодня все эти факторы часто соединяются вместе даже у очень молодых людей, ведущих активный образ жизни. И это становится причиной серьезных проблем со здоровьем – ранней ишемии, гипертонии и даже такого трагического явления, как синдром внезапной смерти, поражающего молодых людей.

ЧТО ПРОИСХОДИТ?

Гладкая мускулатура сосудов не всегда может правильно отреагировать на сигналы нервной системы – вовремя напрячься или расслабиться.

Когда возникает сильная физическая нагрузка, по сигналу нервной

системы сосуды напрягаются и сжимаются, но когда это напряжение проходит, сигнал о том, что можно расслабиться и расширить просвет для кровотока, до сосудов не доходит – они остаются напряженными и сузившимися.

Такие нарушения в работе вегетативной нервной системы формируются еще в детском возрасте и со временем становятся основной причиной сбоев в работе сердца и сосудов.

Мы часто наблюдаем у молодых ребят чересчур активную адреналиновую реакцию на различные эмоциональные ситуации: покраснение лица и шеи, учащенное сердцебиение, шум в ушах, дрожащие руки и т. д. При этом физическая активность может отсутствовать. Это происходит оттого, что организм не может перестроиться для работы в новых обстоятельствах и появляется серьезный риск спазма сосудов. Если он возникает, у организма не всегда получается расслабить напряженные стенки сосудов. Кровоток затрудняется, возникает нехватка кислорода в сердце и легких. Если спазм очень сильный, это может привести к внезапной смерти.

У молодых людей, которые активно занимаются спортом, есть еще один фактор риска – большие физические нагрузки вызывают повышение потребления кислорода и, как следствие, окисление холестерина – он скорее слипается в бляшки и формирует ранние атеросклеротические отложения. Именно это является частой причиной гибели спортсменов и молодых мужчин при чрезмерных нагрузках, и именно поэтому так важно следить за рационом питания с самого юного возраста.

Организм переносит резкое повышение активности благодаря особому механизму – при увеличении напряжения клетки начинают потреблять больше кислорода. Для этого сердце начинает работать быстрее, ускоряя кровоток. Увеличение количества пропускаемой крови вызывает напряжение сосудов. Стенки артерий могут приспосабливаться к объему протекающей крови, но поверхность сосудов из-за интенсивных и частых изменений – расширений и сужений – больше подвержена микротравмам. И если внутренняя поверхность сосудов повреждается, организм начинает их «залеплять», возникают холестериновые отложения и любые вытекающие из этого болезни сердца и сосудов.

Наиболее адаптированным к физическим воздействиям кажется

организм спортсменов – хорошо готовы, обладают высокой работоспособностью, имеют привычку к интенсивным нагрузкам.

Но эта подготовленность достигается длительными изнурительными тренировками и приводит к тому, что у большинства спортсменов состояние артерий значительно хуже, чем у обычных людей. Это связано с тем, что спортсмены чаще оказываются в ситуациях, когда из-за нагрузок повышается АД, частота сердцебиения, а нервная система не может вовремя дать сигнал к отмене состояния повышенного напряжения.

Исследования показали: у людей, испытывающих постоянные физические и интеллектуальные нагрузки, даже в состоянии покоя:

- существенно меньший диаметр артерий;
- более высокая скорость кровотока;
- сердце бьется намного чаще;
- более сильный спазм сосудов;
- повышен уровень липидов, в частности, общего холестерина;
- повышено АД;
- индекс напряжения в состоянии покоя превышает нормальные показатели – даже в состоянии покоя организм спортсменов работает очень активно, так, будто нагрузка продолжается.

Поэтому у людей, постоянно находящихся в состоянии физического или интеллектуального напряжения (связанного с трудом или спортом), формируется устойчивая склонность к спазмам артерий, чрезмерной сердечной активности, повышению давления, и все это может привести к болезням сердца и сосудов. Именно об этом свидетельствует печальная статистика случаев внезапной сердечной смерти у молодых здоровых людей, испытывающих постоянные серьезные нагрузки.

В 2011 году группа ученых при поддержке компании «Тенториум» выступила с инициативой исследования действия продуктов пчеловодства на организм человека, испытывающего большое физическое напряжение. Исследование получило название «Программа внедрения отечественной апифитопродукции ООО «Тенториум» в спорте высших достижений».

Цель, которую поставили перед собой авторы проекта, – разработка и внедрение эффективных программ питания спортсменов на основе

отечественной апифитопродукции «Тенториум» для качественного поддержания здоровья и влияния на рост спортивных результатов.

В качестве исследовательской площадки был выбран Югорский колледж-интернат олимпийского резерва (ЮКИОР). Исследования выполнялись при научном сотрудничестве с ведущими специалистами НИИ питания РАМН, Института кардиологии СО РАМН, СибГМУ г. Томска, Томского государственного университета и Офтальмологического центра г. Ханты-Мансийска. Работы проводились в несколько этапов.

В ходе экспериментов с питанием были использованы продукты «Тенториум» с медом, прополисом, маточным молочком, цветочной пыльцой, пергой, хитозаном и пчелиным ядом.

Было проведено свыше 160 организационных мероприятий, более 5000 исследований, снято около 100 000 показателей, обработано свыше 20 000 листов статистической информации.

Результаты применения программы подтверждены патентом на изобретение «Способ и набор апифитопродуктов для нелекарственной профилактики сердечно-сосудистого риска и повышения работоспособности у юных и молодых спортсменов» от 17 февраля 2014 г., заключением ученого экспертного совета ФГБУ НИИ питания РАМН от 27 июня 2013 г., а также рекомендациями по применению апробированного набора апифитопродуктов (АФП) в качестве спортивного питания и их государственной регистрацией от 15 июля 2013 г. в федеральных органах Госстандарта.

РЕЗУЛЬТАТЫ КОМПЛЕКСНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПЧЕЛОВОДСТВА

По материалам исследований, выполненных группой ученых совместно с Институтом питания РАМН, Институтом кардиологии Сибирского отделения РАН, СибГМУ г. Томска, **доказано, что комплексное применение продуктов пчеловодства:**

- эффективно устраняет спазм средних и мелких артерий, предотвращая развитие инфарктов миокарда и инсультов мозга;
- эффективно снижает повышенные уровни артериального давления, частоты сердцебиения и холестерина;
- эффективно поддерживает состояние нейроэндокринной системы и психоэмоциональной сферы в режиме антистресс;
- эффективно улучшает белковый обмен и анаболические эффекты по на-

- бору 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 улучшает память и другие познавательные функции мозга;
 - эффективно повышает работоспособность и быстро восстанавливает после интенсивных нагрузок;
 - усиливает коррекционные эффекты на организм при резких перегрузках и состояниях предболезни, следовательно, его применение обосновано при болезнях.

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

ПРОГРАММА ПРИМЕНЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПЧЕЛОВОДСТВА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ПЕРИОД СЕРЬЕЗНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ ИЛИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ НАГРУЗОК

Комплексный набор апифитопродуктов «Тенториум», суточная энергетическая ценность 101,92 ккал:

1. **Драже «Bee Active»** по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.
2. **Драже «Хлебина»** по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.
3. **Медовая композиция «Апифитотонус»** по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.
4. **Концентрат «Ассиль»** по 1 чайной ложке в негорячий чай или кофе за завтраком.

5. **Бальзам «АпиХит»** внутрь по 5–7 капель 2–3 раза в день за 20 минут до еды.
6. **Бальзам «Эй-Пи-Ви»** по 10 капель за 30 минут перед завтраком и ужином по 1 чайной ложке в 1,5-литровую бутылку с водой.
7. **«Крем Тенториум»** для наружного применения вечером после душа втирать в массажные зоны головы, шеи и болезненные участки тела.

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

или Программа «F25 ACTIVATION»

Драже «Tentorium Basis»	Кедровый орех, изомальт, мед, маточное молочко, пчелиная обножка, воск, хитозан
Медовая композиция «Tentorium Energy»	Мед, маточное молочко, обножка пчелиная, перга, воск
Бальзам «Tentorium Adaptive»	Экстракт прополиса, мумие, экстракт элеутерококка, вода
Крем «Tentorium Relax»	Яд пчелиный, воск, экстракт хрена, прополиса экстракт густой, экстракт пихты сибирской

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

Драже «Tentorium Basis»	По 1/2 чайной ложки утром и вечером за 30 минут до еды
Медовая композиция «Tentorium Energy»	По 1/2 чайной ложки утром за 30 минут до еды

Бальзам «Tentorium Adaptive»	³ / ₄ чайной ложки в 1-литровую бутылку воды и пить в течение 18 часов, также за 30 минут до наступления нагрузок
Крем «Tentorium Relax»	Вечером после душа втирать в массажные зоны головы, шеи и болезненные после ушибов и растяжений участки тела

Для профилактики нарушений внутренней поверхности сосудов и других факторов риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и повышения работоспособности рекомендуется применять продукты в течение месяца, повторяя программу 4 раза в год с двухмесячными перерывами. Людям, постоянно испытывающим серьезные физические и умственные нагрузки, рекомендуется применять продукты в течение двух месяцев, повторяя программу 4 раза в год с двухмесячными перерывами.

Для спортсменов окончание каждого этапа приема АФП должно совпадать с началом соревновательного периода.

Благодаря комплексу апифитопродуктов в организме происходят позитивные изменения, способствующие повышению уровня работоспособности:

- улучшается деятельность вегетативной нервной системы (сигналы мозга своевременно поступают в сердце и сосуды);
- улучшается состояние и работа эндотелия (внутреннего слоя сосудов, отвечающего за их эластичность);
- нормализуется количество кортизола (гормона, отвечающего за сохранение энергии в организме);
- частота сердцебиения своевременно приходит в норму при переходе в состояние покоя после физических нагрузок;
- организм лучше работает в состоянии физического напряжения и быстрее восстанавливается после его завершения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследования, проведенные среди молодых и здоровых россиян, показывают – сердечно-сосудистые заболевания в скрытых формах присутствуют более чем у 47% молодых и активных людей. Если не обращать внимания на свой образ жизни и состояние своего сердца и сосудов, то у каждого из них есть перспектива уже в ближайшем будущем стать пациентом врачей-кардиологов. Впрочем, всегда есть альтернатива – можно уже сегодня изменить стиль жизни и режим питания и тем самым предотвратить все будущие неприятности.

Кроме всего прочего, следует знать, что лечение сердечно-сосудистых заболеваний, которое предлагает традиционная медицина, это очень серьезные денежные затраты. А то, что большинство препаратов назначается пожизненно, означает, что эти траты будут сопровождать вас всю жизнь и возрастать по мере роста цен на лекарства.

Стоимость лечения больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями (по данным Пермского кардиоцентра, 2014 г.)

Заболевание/виды лечения	Традиционный курс
Инфаркт миокарда	38 000
Ишемическая болезнь сердца	21 000
Стенокардия напряжения	20 000
Нестабильная стенокардия	28 000
Гипертоническая болезнь	17 000

В последние десятилетия проводится много научных исследований свойств продуктов пчеловодства, направленных на предотвращение сердечно-сосудистых заболеваний. В Японии, Канаде и США на протяжении многих лет апипродукты используются не только для улучшения общего самочувствия, но и как альтернативное средство лечения заболеваний сердца и сосудов. По сути, современные исследования позволяют научно обосновать и подтвердить то, что наши апитерапевты знали уже давно: с помощью продуктов пчеловодства человечество может победить атеросклероз, ишемическую болезнь сердца, гипертонию и инфаркты миокарда.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ачкасов Е. Е., Пузин С. Н., Добровольский О. Б. и др. Внезапная смерть молодых спортсменов (обзор зарубежной литературы) // Спортивная медицина: наука и практика. 2013. № 3. С. 85—92.
2. Corrado D., Basso C., Pavei A. et al. Trends in sudden cardiovascular death in young competitive athletes after implementation of a preparticipation screening program // JAMA. 2006. V. 296. N 13. S. 1593—601.
3. Макаров Л. М. Как избежать внезапной смерти при занятиях спортом // Спортивная медицина: наука и практика. 2010. № 1. С. 27—34.
4. Макаров Л. М., Солохин Ю. А. Внезапная внебольничная сердечная смерть у детей, подростков и лиц до 45 лет // Кардиология. 2009. № 11. С. 33—38.
5. Стаценко Е. А., Королевич М. П. Нарушения липидного обмена у спортсменов // Медицинская помощь. 2009. № 3. С. 14—17.
6. Типикин И. С., Сейфулла Р. Д., Рожкова Е. А. и др. Окислительный стресс физического перенапряжения и развитие гемореологических нарушений в звене микроциркуляции // Сборник материалов I Всероссийского конгресса с международным участием «Медицина для спорта – 2011». М., 2011. С. 431—435.
7. Чередниченко Д. В., Дидур М. Д., Лебедев В. Н. Эндотелиальная дисфункция – это результат повреждения при физических нагрузках? // Спортивная медицина: наука и практика. 2013. № 1 (10). Приложение «Сборник материалов III Всероссийского конгресса с международным участием «Медицина для спорта – 2013». С. 301.
8. Ким В. Н. Ранняя оценка и коррекция эндотелийзависимых расстройств гемодинамики в рамках профилактики атеросклероза у молодых мужчин // Автореф. докт. дисс.: Томск, 2006.
9. Алёхин А. Н., Трифонова Е. А. Психологические факторы кардио-метаболического риска: история и современное состояние проблемы // Артериальная гипертензия. 2012. Том 18. № 4. С. 278—291.
10. Rubinshtein R., Kuvin J. T., Soffler M. et al. Assessment of Endothelial Function by Peripheral Arterial Tonometry Predicts Cardiovascular Events Beyond the Framingham Risk Score // EHJ 2010; 31 (9): 1142—8.
11. Погосова Г. В. Депрессия – новый фактор риска ишемической болезни сердца и предиктор коронарной смерти // Кардиология. 2002. № 42 (4). С. 86—90.
12. Фахрутдинов Р. Р., Баймурзина Ю. Л. Использование натуральных антиоксидантов, входящих в состав продуктов пчеловодства, для профилактики оксидативного стресса при физических нагрузках // Сборник материалов I Всероссийского конгресса с международным участием «Медицина для спорта – 2011». М., 2011. С. 459—462.
13. Фатенков В. Н., Кленова Н. А. Особенности транспорта кислорода, энергетического обмена и гормонального статуса в условиях физических нагрузок в норме и при сердечно-сосудистых заболеваниях // Рос. кардиологич. журнал. 1998. № 4. С. 46—58.
14. Дудко В. А., Соколов А. А. Моделированная гипоксия в клинической практике. Томск: STT, 2000. 352 с.
15. Атьков О. Ю. Регуляция кровообращения при функциональных нагрузочных пробах / Болезни сердца и сосудов: Руководство для врачей / Под ред. Е. И. Чазова. М.: Медицина, 1992. Т. 1. С. 163—172.
16. Васильева В. В., Степочкина Н. А. Мышечная деятельность // Физиология кровообращения: Регуляция кровообращения / Под ред. Б. И. Ткаченко. Л.: Наука, 1986. С. 335—365.
17. Guyton A. Circulatory physiology: Cardiac output and its regulation. – Philadelphia: Saunders Co., 1963. 472 p.
18. Ткаченко Б. И., Паленов С. А., Агнаев А. К. Кардиоваскулярные рефлексy. Л.: Медицина, 1975. 232 с.
19. Рашмер Р. (Ruchmer R.) Динамика сердечно-сосудистой системы: Пер. с англ. М.: Медицина, 1981. 600 с.
20. Москаленко Ю. Е. Кровоснабжение головного мозга // Физиология кровообращения: Физиология сосудистой системы / Под ред. Б. И. Ткаченко. Л.: Наука, 1984. С. 352—381.
21. Морман Д., Хеллер Л. (Morman D., Heller L.) Физиология сердечно-сосудистой системы: Пер. с англ. СПб.: Изд-во «Питер», 2000. 256 с.
22. Карпов Р. С., Дудко В. А., Кляшев С. М. Сердце – легкие: Патогенез, клиника, функциональная диагностика и лечение сочетанных форм ишемической болезни сердца и хронических obstructивных болезней легких. Томск: STT, 2004. 606 с.
23. Ткаченко Б. И. Общая характеристика физиологических исследований кровеносных сосудов // Физиология кровообращения: Физиология сосудистой системы / Под ред. Б. И. Ткаченко. Л.: Наука, 1984. С. 5—34.
24. Мелькумянц А. М., Балашов С. А., Картамышев С. П. Антikonстрикторный эффект чувствительности эндотелия к напряжению сдвига // Физиол. журн. им. И. М. Сеченова. 1996. Т. 82. № 4. С. 93—101.
25. Тевс Г. (Thews G.) Легочное дыхание // Физиология человека / Под ред. Р. Шмидта, Г. Тевса. В 3 т.: Пер. с англ. М.: Мир, 1996. Е. 2. С. 567—604.
26. Руководство по клинической физиологии дыхания / Под ред. Л. Л. Шика, Н. Н. Канаева. Л.: Медицина, 1980. 376 с.
27. Вакслейгер Г. А. К механизму возникновения адаптивных реакций дыхания и кровообращения при гипоксии и реоксигенации // Кислородный гомеостаз и кислородная недостаточность. Киев: Наук. думка, 1978. С. 27—40.
28. Гомеостаз / Под ред. П. Д. Горизонтова. М.: Медицина, 1981. 576 с.
29. Фолков Б., Нил Э. Кровообращение. М.: Медицина, 1976. 436 с.
30. Wasserman K. The anaerobic

- threshold measurement to evaluate exercise performance // *Am. Rev. Resp. Dis.* 1994. V. 129. P. 35—40.
31. Rodbard S. Negative feedback mechanisms in architecture and function of the connective and cardiovascular tissues // *Perspect. Biol. Med.* 1970. V.13. P. 507—527.
32. Furchgott R. F., Zawadzki J. V. The obligatory role of endothelial cell in the relaxation of arterial smooth by acetylcholine // *Nature.* 1980. V. 288. P. 373—6.
33. Moncada S., Palmer R. M., Higgs E. A. The discovery of nitric oxide as the endogenous nitrovasodilator // *Hypertension.* 1988. Oct. V. 12 (4). P. 365—72.
34. Новиков А. И., Кононов А. В., Новиков Ю. А. Физиология и патология эндотелия // *Сиб. мед. журнал.* 2005. Т. 20. № 1. С. 5—10.
35. Демченко И. Т. Метаболические факторы регуляции. // Физиология кровообращения: Регуляция кровообращения / Под ред. Б. И. Ткаченко. Л.: Наука, 1986. С. 67—93.
36. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. – М.: Медицина, 1979. 159 с.
37. Кардиоинтервалография в оценке реактивности и тяжести состояния больных детей (Методические рекомендации). М.: Медицина, 1985. 25 с.
38. Garrison R. J., Higgins M.W, Kannel W. B. Obesity and coronary heart disease // *Curr. Opin. Lipidol.* 1996. V. 7. P. 199—202.
39. Celermajer D. S., Sorensen K. E., Gooch V. M. et al. Non- invasive detection of endothelial dysfunction in children and adults at risk of atherosclerosis // *Lancet.* 1992. V. 340. P. 1111—1115.
40. Камышова Т. В., Небиеридзе Д. В., Константинов В. В. и др. Связь различных факторов риска с состоянием эндотелиальной функции // *Кардиоваск. тер. профил.* 2003. № 2: <http://www.cardiosite.ru/vnok/ctjournal> (доступ 20 марта 2014 г.).
41. Hashimoto M., Akishita M., Eto M. et al. Modulation of endothelium – dependent flow – mediated dilatation of brachial artery by sex and menstrual cycle // *Circulation.* 1995. V. 92. P. 3431—3435.
42. Stefano G. B., Prevo V., Beauvillain Jean-Claude et al. Cell-Surface Estrogen Receptors Mediate Calcium-Dependent Nitric Oxide Release in Human Endothelia // *Circulation.* 2000. V. 101. P. 1594—98.
43. Shoji T., Nishizawa J., Fukumoto M., Shimamura K. Inverse relationship between circulating oxidized low density lipoprotein and anti-oxLDL antibody levels in healthy subjects. // *Atherosclerosis.* 2000. V. 148. P. 171—177.
44. Гогин Е. Е. Гипертоническая болезнь – основная причина, определяющая сердечно-сосудистую заболеваемость и смертность в нашей стране // *Терапевт. архив.* 2003. № 9. С. 31—36.
45. Gardiner S. M., Compton A. M., Bennet T. et al. Control of regional blood flow by endothelium-derived nitric oxide // *Hypertension.* 1990. V. 15. P. 486—492.
46. Рипп Т. М., Мородовин В. Ф., Семке Г. В. и др. Связь между нарушением ауторегуляции тонуса артерий и формированием структурных поражений органов – мишеней у больных с эссенциальной гипертензией // *Сиб. мед. журнал.* 2005. Т. 20. № 2. С. 186.
47. Rizzoni D., Porteri E., Castellano M. et al. Endothelial dysfunction in hypertension is independent from the etiology and from vascular structure // *Hypertension.* 1998. V. 31 (pt 2). P. 335—341.
48. Campisi R., Czernin J., Schoder H. et al. Effects of Long-term Smoking on Myocardial Blood Flow, Coronary Vasomotion, and Vasodilator Capacity // *Circulation.* 1998. V. 98. P. 119—125.
49. Hutchison S. J., Sudhir K., Sievers R. E. et al. Effects of L-Arginine on Atherogenesis and Endothelial Dysfunction due to Secondhand Smoke // *Hypertension.* 1999. V. 34. P. 44—50.
50. Celermajer D. S., Sorensen K. E., Georgakopoulos D. et al. Cigarette smoking is associated with dose – related and potentially reversible impairment of endothelium – dependent dilation in healthy young adults // *Circulation.* 1993. V. 88. Part 1. P. 2149—2155.
51. Черкашин Д. В., Кучмин А. Н., Резван В. В., Антипов В. А., Бергер У. В., Антипова Е. В. Мониторинг факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний у спортсменов и профилактики внезапной сердечной смерти в спорте // *Сборник материалов «Медицина для спорта – 2011».* М., 2011. С. 500—504.
52. Бубнова М. Г., Аронов Д. М., Перова Н. В. и др. Физические нагрузки и атеросклероз: динамические физические нагрузки высокой интенсивности как фактор, индуцирующий экзогенную дислипидемию // *Кардиология.* 2003. № 3. С. 43—49.
53. Бубнова М. Г., Аронов Д. М., Олферьев А. М., Бондаренко И. З. Модификация уровней липопротеинов и аполипопротеинов крови с помощью физических нагрузок разного вида и интенсивности у здоровых мужчин с нормо- и гиперлипидемией // *Кардиоваск. тер. профил.* 2005. № 2: <http://www.cardiosite.ru> (доступ 20 марта 2014 г.).
54. Deshmukh S. H., Patel S. R., Pinassi E. et al. Ranolazine Improves Endothelial Function in Patients with Stable Coronary Artery Disease. *Coronary Artery Disease.* 2009. Aug;20 (5):343—7.
55. Hamburg N. M., Keyes M. J., Larson M. G., et al. Cross-Sectional Relations of Digital Vascular Function to Cardiovascular Risk Factors in the Framingham Heart Study. *Circulation.* 2008;117: 2467—2474.
56. Vogel R. A. Coronary risk factors, endothelial function, and atherosclerosis: a review // *Clin. Cardiol.* 1997. V.20. P. 426.
57. Nacao K., Ohushi M., Yoshimura M. et al. Hyperventilation as a specific test for diagnosis of coronary artery spasm // *Amer. J. Cardiol.* 1997. V. 80. P. 545—49.
58. Selamet Tierney E. S., Newburger J. W., Gauvreau K. et al. Endothelial Pulse

- Amplitude Testing; Feasibility and Reproducibility in Adolescents // *Journal of Pediatrics*. 2009; 154 (6):901—5.
59. Чернух А. М., Александров П. Н. Алексеев О. В. Микроциркуляция. М.: Медицина, 1984. 429 с.
60. Тепляков А. Т., Гарганеева А. А. Ишемия и инфаркт миокарда: Ранняя диагностика, патогенез, клиника, рациональное восстановительное лечение. Томск: Изд-во ТГУ, 1994. 408 с.
61. Куприянов В. В., Караганов Я. Л., Козлов В. И. Микроциркуляторное русло. М.: Медицина, 1975. 216 с.
62. Ткаченко Б. И., Теплов С. И., Левтов В. А. Реакции кровеносных сосудов как отражение принципов организации системного и органного кровообращения // *Физиология кровообращения: Физиология сосудистой системы* / Под ред. Б. И. Ткаченко. Л.: Наука, 1984. С. 337—351.
63. Джонсон П. К. Периферическое кровообращение: Пер. с англ. М.: Медицина, 1982. 440 с.
64. Ахметова Л. Т., Сибгатуллин Ж. Ж., Смирнов В. М., Полукеев И. Г. Инновационные технологии с применением продуктов пчеловодства в спорте высших достижений // *Сборник материалов I Всероссийского конгресса с международным участием «Медицина для спорта – 2011»*. М., 2011. С. 23—26.
65. Узбекова Д. Г., Сауткин М. Ф. Использование антигипоксических апикомпозитов в спортивной медицине. <http://www.bestbees.ru>. (до- ступ 10 марта 2014 г.).
66. Кисьяненко В. И. Мед и возможности его применения у больных с заболеваниями желудочно-кишечного тракта // *Материалы I Всероссийского съезда диетологов и нутрициологов «Диетология: проблемы и горизонты»*: Тез. докл. Москва, 2006. С. 35.
67. Комисаренко И. А., Хацко И. В. Пыльца и перга: их состав и возможность использования в гастроэнтерологии // *Материалы I Всероссийского съезда диетологов и нутрициологов «Диетология: проблемы и горизонты»*: Тез. докл. Москва, 2006. С. 48.
68. Дубцова Е. А., Лазебник Л. Б. Продукты пчеловодства и заболевания гастроинтестинальной сферы // *Материалы I Всероссийского съезда диетологов и нутрициологов «Диетология: проблемы и горизонты»*: Тез. докл. Москва, 2006. С. 35.
69. Курдяш О. И. Оценка корреляции содержания полифенолов в пищевых продуктах с антирадикальными свойствами // *Материалы XII Всероссийского конгресса диетологов и нутрициологов*. М., 2010. С. 44—45.
70. Viuda-Martos M., Ruiz-Navajas Y., Fernandez-Lopez J., Perez-Alvarez J. A. Functional properties of honey, propolis, and royal jelly // *Journal of food science*. 2008. Nov; 73 (9). P. 117—24.
71. Улитин И. Б. Влияние продуктов пчеловодства и их препаратов на некоторые показатели резистентности организма в норме и при альтерации функций // Автореф. канд. дисс.: Н. Новгород, 2010.
72. Morita H., Ikeda T., Kajita K. et al. Effect of royal jelly ingestion for six months on healthy volunteers // *Nutrition journal*. 2012. P. 11—77.
73. Moriyama T., Yanagihara M., Yano E. et al. Hypoallergenicity and immunological characterization of enzyme-treated royal jelly from *Apis mellifera* // *Bioscience, biotechnology, and biochemistry*. 2013. 77 (4). P. 789—95.
74. Cemek M., Yelmez F., Bykokurorlu M. E. et al. Serum and liver tissue bioelement levels, and antioxidant enzyme activities in carbon tetrachloride-induced hepatotoxicity: protective effects of royal jelly. // *J. Med. Food*. 2012. Aug; 15 (8). P. 747—52.
75. Garcna M. C., Finola M. S., Marioli J. M. Antibacterial activity of Royal Jelly against bacteria capable of infecting cutaneous wounds. // *Journal of ApiProduct & ApiMedical Science*. 2010. Vol. 2 (3). P. 93—99.
76. Park H. M., Hwang E., Lee K. G. et al. Royal jelly protects against ultraviolet B-induced photoaging in human skin fibroblasts via enhancing collagen production // *Journal of medicinal food*. 2011. Sep; 14 (9). P. 899—906.
77. Bogdanov S. Royal Jelly // *Bee Product Science*. 2010. Электронный ресурс: www.bee-hexagon.net (доступ 16 марта 2014 г.).
78. Kamakura M., Mitani N., Fukuda T., Fukushima M. Antifatigue effect of fresh royal jelly in mice // *Journal of nutritional science and vitaminology*. 2001. Dec; 47 (6). P. 394—401.
79. Bogdanov S. Royal Jelly, Bee Brood: Composition, Health, Medicine: A Review // *Bee Product Science*. 2012. Электронный ресурс: www.bee-hexagon.net (доступ 16 марта 2014 г.).
80. Буркин М. А., Гальвидис И. А. Иммуноферментный анализ антибактериальных препаратов в меде // *Материалы XII Всероссийского Конгресса диетологов и нутрициологов*. М., 2010. С. 17.
81. Chin J. P., Dart A. M. Therapeutic restoration of endothelial function in hypercholesterolaemic subjects: effect of fish oils // *Clin. Exp. Pharmacol. Physiol*. 1994. Vol. 21, No. 10. P. 749—755.
82. Nagaya N., Yamamoto H., Uematsu M. et al. Green tea reverses endothelial dysfunction in healthy smokers // *Heart*. 2004. Vol. 90, No.12. P. 1485—1486.
83. Widlansky M. E., Duffy S. J., Hamburg N. M. et al. Effects of black tea consumption on plasma catechins and markers of oxidative stress and inflammation in patients with coronary artery disease // *Free Radic. Biol. Med*. 2005. Vol. 38, № 4. P. 499—506.
84. Лямина Н. П., Сенчина В. Н., Покидышев Д. А., Манухина Е. Б. Нарушение продукции оксида азота у мужчин молодого возраста с артериальной гипертензией и немедикаментозный метод ее коррекции // *Кардиология*. 2001. № 9. С. 17—21.
85. Kawano H., Motoyama T., Hirai N. et al. Endothelial dysfunction in hypercholesterolemia is improved by L-arginine administration: possible

- role of oxidative stress // *Atherosclerosis*. 2002. Vol. 161, No. 2. P. 375—380.
86. Pepine C. J., Rouleau J. L., Annis K. et al. Effects of angiotensin-converting enzyme inhibition on transient ischemia: the Quinapril Anti-Ischemia and Symptoms of Angina Reduction (QUASAR) trial // *J. Am. Coll. Cardiol.* 2003. Vol. 42, No. 12. P. 2049—2059.
87. Bogaty P., Dagenais G. R., Poirier P. et al. Effect of atorvastatin on exercise-induced myocardial ischemia in patients with stable angina pectoris // *Am. J. Cardiol.* 2003. Vol. 92, № 10. P. 1192—1195.
88. Шальнова С. А., Деев А. Д., Оганов Р. Г. и др. Частота пульса и смертность от сердечно-сосудистых заболеваний у российских мужчин и женщин. Результаты эпидемиологического исследования // *Кардиология*. 2005. № 10. С. 45—50.
89. Лудянский Э. А. Апитерапия. Вологда, 1994. 462 с.
90. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975. 445 с.
91. Хисматуллина Н. З. Апитерапия. Пермь. 2009. 336 с.



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.

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).