



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
Х 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%
Оперируются	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, стимулируя 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 («Тенториум», «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 артритам. 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

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.

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

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 пакетику 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

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.

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.

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.

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

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 в биологически 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 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 $1/2$ 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 сделайте 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 1/2 чайной ложки утром и вечером за 30 мин. до еды
Медовая композиция «Tentorium-Energy»	По 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 апи массажа. Корпоральный апи массаж – 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). Апи массаж не следует проводить в острых состояниях – при обострениях и сразу после получения травм.

Цель корпорального апи массажа – 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 драже «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 «Бифидо-Хлебина»** – 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.

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 полуколыцом, 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 полуколыцом 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 грудь.

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.

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

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, сдавливая 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 подготовленную 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), Феллингер 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.

Богатый опыт лечения болезней суставов и костной системы имеется и в практике курорта «Тенториум SPA». Причем эффективность пчеложалений в наших программах усиливается благодаря нескольким факторам:

1. Действие пчелиного яда дополняется сбалансированным влиянием на все системы организма (в том числе на иммунную) других апипродуктов, прием которых предусмотрен программами лечения.

2. Программы «Тенториум» разработаны таким образом, что их можно использовать в любой момент времени – в том числе во время обострений, когда пчеложаления надо применять с осторожностью. Сеансы апитоксинотерапии рекомендовано проводить 2–3 раза в год, а в остальное время для поддержания устойчивой ремиссии можно пользоваться удобными программами на основе апипродуктов.
3. Программы «Тенториум» обеспечивают профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата. Дополнительный бонус к лечению – большинство пациентов уже после первого курса смогли отказаться от разрушительной для организма медикаментозной терапии на основе гормонов и стероидов. Результаты очень хорошие – после второго курса санаторно-курортного лечения в сочетании с программами на основе апипродукции «Тенториум» положительные результаты были получены более чем в 80% случаев. В лечении заболеваний на ранних стадиях эффективность достигает 95%.

ЛИТЕРАТУРА

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

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.

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.

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

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

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

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.

Искужин Р. З. Клинико-иммунологическое обоснование показаний к апитоксинотерапии при остеоартрозе. Диссертация на соискание ученой степени кандидата медицинских наук. Уфа, 2007.

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. Днепропетровск Д988-ч.1. – С. 81—89.

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

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.

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.

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

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

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.

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.

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.

СОДЕРЖАНИЕ

Продукты пчеловодства при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и травмах	3
Почему страдает опорно-двигательная система	4
Как сохранить и защитить здоровье опорно-двигательного аппарата	5
Продукты пчеловодства при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8
Пчелиный яд	8
Прополис	8
Маточное молочко и трутнево-расплодный гомогенат	9
Хитозан пчелиных	9
Пыльца (пчелиная обножка) и перга	10
Мед	11
Пчелиный воск	11

Программы применения продуктов пчеловодства для профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата	12
Ревматоидный артрит	12
Болезнь Бехтерева–анкилозирующий спондилоартрит	16
Деформирующий остеоартроз	18
Остеохондроз	21
Остеопороз	25
Травмы	29
Очищение суставов	32
Техника выполнения корпорального массажа	35
Заключение	39
Литература	41



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).