

К продуктам пчеловодства
относятся мед, пчелиная пыльца,
перга (хлебина), прополис, забрус.

- Пчелиную пыльцу, мед используют в спортивной практике для повышения трудоспособности, снижения психоэмоционального утомления, более быстрого восстановления сил после больших нагрузок.

- Пчелиная пыльца (обножка) — собирается с помощью специальных ловушек, устанавливаемых перед ульем: рабочие пчелы, залетая в улей, стряхивают в них часть пыльцы. Обножка состоит из растительной пыльцы, собранной рабочими пчелами, скрепленной растительным нектаром и пчелиной слюной (содержит много белка, 16 витаминов, 18 минералов, 18 аминокислот, 20 ферментов и 28 следовых минералов).

- Пыльцевая диета восстанавливает утраченные силы и способствует дезинтоксикации.
- В результате применения пыльцы увеличивается количество гликогена в печени и в скелетных мышцах, уменьшается вязкость крови.

- Прополис представляет собой буроватое вещество, содержащее древесную смолу, воск, эфирные и ароматические масла, пыльцу; содержит значительное количество минералов, витаминов В-комплекса, С, Е и провитамина А.
- Прополис — мощный антиоксидант благодаря высокому содержанию биофлавоноидов, что способствует повышению физической и умственной работоспособности. Стимулирует иммунную систему и обладает противовоспалительными свойствами.

- Прием цветочной пыльцы и прополиса способствует снижению числа простудных заболеваний.
- Прополис хорошо известен своим лечебным и восстанавливающим действием на кожу, он используется как основа многих мазей, кремов. Исследования показали, что мазь на основе прополиса быстрее заживляет и восстанавливает кожную ткань.

- Перга - это продукт, полученный в результате молочно-кислого брожения цветочной пыльцы под воздействием ферментов пчел и повышенной температуры до 35 град. Перга - пчелиный хлеб. Это белково-витаминный корм в пчелиной семье. Именно из перги пчёлы производят маточное молочко. Перга хорошо усваивается организмом, не бывает аллергенной, в отличие от других продуктов пчеловодства, которые могут вызывать аллергию.

Перечислим основные полезные свойства перги для спортсменов:

- способствует кроветворению;
- делает организм более сильным, выносливым;
- питает ткани микроэлементами;
- укрепляет иммунитет;
- улучшается обмен веществ;
- нормализуется работа ЖКТ, усиливается аппетит;
- укрепляется костная ткань.
- **Повышает ИММУНИТЕТ**

- Лечит заболевания желудочно-кишечного тракта (ГАСТРИТ, ЯЗВУ ЖЕЛУДКА и двенадцатиперстной кишки, КОЛИТ, ЭНТЕРИТ) Нормализует МИКРОФЛОРУ КИШЕЧНИКА
- Снижает интоксикацию. Применяема при многих видах отравлений, особенно при одновременном применении с прополисом
- Замедляет РОСТ ОПУХОЛЕЙ
- Ускоряет процессы заживления ран

- Способствует быстрому и правильному процессу срастания костей при переломах
- Мощное против склеротическое средство
- Является наилучшей добавкой в питании детей, начиная с грудного вскармливания, а также для беременных, кормящих мам и спортсменов.

- ПЧЕЛИНЫЙ ЗАБРУС - это срезанные крышечки от пчелиных сот. После того как пчелы наполняли соты, они запечатывали их специальным веществом. В состав этого вещества входит цветочная пыльца, прополис и секрет восковых желез пчел.

- ПРИМЕНЕНИЕ

- При простудных заболеваниях, а также для их профилактики, для защиты от вирусных болезней
- Для повышения иммунитета.
- При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нормализации микрофлоры кишечника при дисбактериозе, а также для стимуляции работы печени.
- Для укрепления десен и улучшения состояния зубов, дезинфекции полости рта, при стоматите, гингивите, пародонтозе, ангине

- Мёд - один из самых древних продуктов, которые мы употребляем в пищу. Его полезно есть и до и после занятий спортом, особенно если речь идет о силовых тренировках.
- Если есть мёд до тренировки, усиливается выносливость организма и появляется больше энергии. Если употреблять мед вместе с белковыми продуктами (например, протеиносодержащими коктейлями) после тренировок, то измученные и уставшие мышцы и общий энергетический тонус будут гораздо быстрее восстанавливаться.

- Спортсмены, занимающиеся бегом, могут добавлять мед в травяные отвары и витаминные коктейли. Такие напитки за счет высокой биологической ценности быстро тонизируют организм и возвращают ему бодрость.
- Мед также улучшает работу желудочно-кишечного тракта и сердца, которое во время бега подвергается дополнительной нагрузке. Мед расширяет коронарные сосуды и нормализует кровообращение. Спортсмены, занимающиеся бегом, могут добавлять мед в травяные отвары и витаминные коктейли. Такие напитки за счет высокой биологической ценности быстро тонизируют организм и возвращают ему бодрость.

- Буквально пара съеденных перед началом тренировки ложек меда помогут:
-
- ускорить обменные процессы и нормализовать кровообращение;
- увеличить быстроту выведения молочной кислоты из мышц;
- нормализовать энергетический баланс;
- улучшить внимание, концентрацию и продуктивность тренировки.