

«Must have»-средство для людей, ведущих активный образ жизни

Осенью многие, обнаружив несколько лишних килограммов или просто желая позаботиться о своем здоровье, отправляются в спортзал. Ведь это, как не посмотри, отличное решение — во-первых, физические упражнения помогут справиться с лишними килограммами без значительных изменений в ежедневном рационе питания, приобрести привлекательную форму, хорошее настроение и будут полезны для здоровья в целом. С чего стоит начать свой первый поход в спортзал? Какие самые распространенные ошибки могут подстерегать новичков? И о чем необходимо позаботиться до, во время и после тренировки? Об этом и многом другом пойдет речь далее.

Холодное время года — это отличная возможность для того, чтобы стать постоянным посетителем спортзала. Ведь похолодание и дождливая погода делают невозможными регулярные прогулки на открытом воздухе. При этом тренировки в спортзале дарят комфорт, позволяют выбрать наиболее приемлемую программу или метод занятий, кроме того, всегда есть возможность получить консультацию опытного тренера.

Обращаясь в спортивные клубы, мы оказываемся перед широким выбором разнообразных вариантов физической активности — это и работа на тренажерах в спортивном зале, и групповые занятия с тренером — силовая аэробика, шейпинг, пилатес и многое другое. Какой бы вид вы не выбрали, оптимальных результатов с минимальным риском для здоровья вам поможет добиться соблюдение ряда простых правил.

АПТЕЧКА ПРЕДУСМОТРИТЕЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА

Какие средства могут понадобиться человеку, который только начал вести активный образ жизни? Для того чтобы ответить на этот вопрос, давайте разберемся, с какими основными проблемами сталкиваются люди, ранее не уделявшие физическим нагрузкам большого внимания.

Первое, что приходит в голову, это, конечно же, крепатура — боль в мышцах, вызванная накоплением в них токсинов (молочной кислоты), которые могут вырабатываться при физической нагрузке. Обычно она возникает как следствие непривычно большой для организма мышечной активности (Смолянинов А.Б. и соавт., 2010). Боль в мышцах появляется в основном спустя 8 ч после занятия, а пик неприят-



ных ощущений приходится на 2-е-3-и сутки после тренировки. При этом крепатура может беспокоить человека до 7 дней.

Болезненные ощущения при крепатуре ограничивают двигательную активность, затрудняют проведение последующих тренировок, снижают их продуктивность и к тому же доставляют массу неудобств и дискомфорта в повседневной жизни. Поэтому врачи, спортивные тренеры, физиотерапевты и другие специалисты спортивной медицины уделяют особое внимание предотвращению, уменьшению выраженности и длительности крепатуры (Karabaleifar S. et al., 2013).

Мы отлично знаем, что частым последствием усердных занятий спортом могут быть различ-

ные травмы (растяжения, ушибы, вывихи). Нередко они случаются из-за неудачно выполненного упражнения или перегрузки. В этом случае также понадобится эффективное средство, способное справиться с болью.

Новичкам, как и завсегдатаям спортзалов, хорошо бы иметь в своем арсенале средство, которое и поможет разогреть мышцы перед тренировкой, и справиться с последствиями спортивных травм. К радости любителей фитнеса такое средство есть, это немецкая мазь АПИЗАРТРОН, которую на украинском рынке представляет компания «esparma GmbH». Именно этот препарат может стать «must have» для всех, кто хочет успешно тренироваться, ведь его можно бросить в сумку и носить с собой на каждую тренировку. Мазь АПИЗАРТРОН — единственный в Украине препарат, в состав которого входит пчелиный яд* — целебный дар природы.

ЛЕЧЕНИЕ ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ С АПИЗАРТРОНОМ: БЕЗБОЛЕЗНЕННЫЙ СПОСОБ

Пчелиный яд с давних времен известен своими лечебными свойствами и часто применялся для лечения заболеваний суставов и спины. С древности знахари использовали укусы пчел для введения яда в организм. Все знают, что укус пчелы — не самая приятная процедура.

Поэтому мазь АПИЗАРТРОН — это удобный и комфортный способ соприкоснуться с исцеляющей силой природы, заключенной в пчелином яде, без необходимости быть ужаленным.

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ОБ АПИЗАРТРОНЕ И ЕГО КОМПОНЕНТАХ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ МАКСИМАЛЬНОГО ЭФФЕКТА?

Широкий спектр эффектов мази АПИЗАРТРОН обусловлен ее гармоничным составом, который включает три ключевых компонента — пчелиный яд, аллилизотиоцианат и метилсалцилат, которые оказывают разогревающий, обезболивающий, противовоспалительный и многие другие эффекты. Давайте разберемся поподробней, кто за что отвечает.

Пчелиный яд представляет собой комбинацию различных биологически активных веществ, которые синергично дополняют и усиливают действие друг друга (Ш.М. Омаров и соавт., 2006). Пчелиный яд известен благодаря анальгезирующему, противовоспалительному, противоэкскуссивному, десенсибилизирующему и местноанестезирующему свойствам. При этом местноанестезирующее действие пчелиного яда наступает достаточно быстро — всего лишь через 5–30 мин после его введения, и сохраняется от нескольких часов до 2–3 сут (Чернов Ю.Н., Батищева Г.А., 2000).

Упомянутые эффекты достигаются благодаря тому, что пчелиный яд способствует повышению проницаемости капилляров, повышению интенсивности кровообращения, активизирует продукцию собственных кортикостероидов организмом, высвобождению гистамина.

*Данные Государственного реестра лекарственных средств МЗ Украины о зарегистрированных препаратах по состоянию на 21 ноября 2014 г. (www.drlz.kiev.ua).

Также компоненты пчелиного яда способны модифицировать ионные каналы клеточной мембраны, стимулировать высвобождение кортизона (Омаров Ш.М. и соавт., 2006; Кривополов-Москвин И.В. и соавт., 2011; Малахов В.А. и соавт., 2011; Bogdanov S., 2012). Кроме того, в скелетных мышцах выявлены рецепторы, которые способны взаимодействовать с одним из компонентов пчелиного яда. Это может объяснить необычайную эффективность пчелиного яда при терапии заболеваний опорно-двигательного аппарата (Омаров Ш.М. и соавт., 2006).

Следует отметить, что обезболивающий и противовоспалительный эффекты пчелиного яда также достигаются благодаря его способности блокировать синтез простагландинов — медиаторов воспаления. При этом проникновение компонентов яда в ткани организма обеспечивается благодаря наличию в его составе специфических ферментов (Омаров Ш.М. и соавт., 2006).

Второй компонент АПИЗАРТРОНА — аллилизотиоцианат (горчичное масло) — дополняет действие пчелиного яда. Рассмотрим подробнее механизм его действия.

Горчичное масло издавна используют в традиционной медицине для лечения множества заболеваний, среди которых важное место занимают заболевания опорно-двигательного аппарата. Аллилизотиоцианат проявляет местно-раздражающий эффект — вызывает локальную гипертермию и гиперемию, усиливающиеся под действием ингредиентов пчелиного яда — гистамина и меллитина. Улучшение местного кровообращения приводит к повышению снабжения тканей кислородом и ускоряет выведение из очага воспаления токсичных продуктов обмена веществ, вызывающих боль. Таким образом компоненты мази АПИЗАРТРОН потенцируют терапевтические свойства друг друга.

Третий компонент — метилсалцилат — относится к группе нестероидных противовоспалительных препаратов. При нанесении на кожу он вызывает анальгетический эффект, нормализует проницаемость капилляров, улучшает процессы микроциркуляции, уменьшает отек и инфильтрацию воспаленных тканей (Горячев Д.В., 2004; Федина Т.П. и соавт., 2004). Метилсалцилат хорошо проникает через кожу и является своеобразным проводником для других компонентов мази. Его действие усиливается благодаря синергичному влиянию пчелиного яда и горчичного масла.

Необходимо отметить, что широкий спектр эффектов АПИЗАРТРОНА позволяет применять эту мазь не только в спортивной медицине, но и при различных воспалительных и дегенеративно-дистрофических заболеваний суставов, таких как артрит, артроз, а также при миалгии, ишиасе и радикулите, нарушениях периферического кровообращения.

КАК И КОМУ РЕКОМЕНДОВАТЬ?

АПИЗАРТРОН будет актуальным для посетителей аптеки, которые интересуются НПВП местного или системного действия, или различными изделиями медицинского назначения, помогающими разгрузить суставы (наколенники, эластичные бинты), а также диетическими добавками, способствующими увеличению мышечной массы или использующими для укрепления организма.

Подробно расспросите посетителя аптеки о состоянии его здоровья, образе жизни и предложите то, что может ему понадобиться, например, АПИЗАРТРОН.

Рекомендуя АПИЗАРТРОН, важно помнить о следующих аргументах в его пользу:

- в мази гармонично соединены современные технологии и компонент природного происхождения,
- компоненты препарата дополняют действие друг друга, усиливая эффект,
- комбинированный состав мази позволяет сочетать эффект сразу нескольких средств — противовоспалительного и местнораздражающего (разогревающего),

Внимательное отношение не останется незамеченным — посетитель не только совершил дополнительную покупку, увеличив тем самым сумму чека, но и вернется к вам еще не раз.

АПИЗАРТРОН уже более 40 лет пользуется доверием как профессиональных спортсменов, так и любителей активного образа жизни. При этом он совершенно не утратил своей актуальности, поскольку подходит и для успешной подготовки к тренировке, и для лечения последствий спортивных травм. Это объясняется тем, что согревающий эффект при применении мази АПИЗАРТРОН не вызывает дискомфорта при нанесении на кожу. Его знают и рекомендуют своим подопечным и тренеры фитнес-клубов, спортивные врачи, физиотерапевты.

АПИЗАРТРОН помогает вести активный образ жизни комфортно и безопасно, позволяя достигать все новые высот и успехов!

Евгения Лукьянчук

Потроєна сила трьох активних компонентів

АПІЗАРТРОН

Лікує **зігріває** **з淨олює**

АПІЗАРТРОН®
Мазь на основі бджолиній отрути
Для зовнішнього застосування!

**Зуслило Вас
своїм теплом!**

Рп. МОЗ України № UA/8595/01/01 від 29.03.2013 р.
Інформація для медичних та фармацевтичних працівників. Склад: 100 г мазі містять стандартизованої бджолиній отрути 3 мг, метилсалцилат 10 г, алілизотиоцианат 1 г. Лікарська форма: Мазь. Завінник. «Еспарма ГмбХ». Німеччина. Виробник: «Ліхтенхельд ГмбХ». Фармакотерапевтична група: Інші засоби для місцевого застосування при суглобовому і м'язовому болю. Показання до застосування: Запальний та дегенеративно-дистрофічні захворювання суглобів; міалгії та біль при травматичних ушодженнях м'язів, сухожилів, зв'язок; неврологічні захворювання (невралгія, неврит, ішас, пом'ягкі і радікуліт); периферичні порушення місцевого кровообігу; як розгірочний засіб у спортивній медицині. Протипоказання: Підвищена чутливість до компонентів препарату, захворювання шкіри, гострі запалення суглобів, ниркова недостатність, вік до 6 років. Побічні ефекти: У поодиноких випадках можливі алергічні реакції. Повна інформація про лікарський засіб міститься в інструкції для медичного застосування. Представництво в Україні: 02002, Київ, вул. Р. Окіні, 117; www.esparma.com.ua.