

УДК 371.71

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ,  
ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА И ЭКОЛОГИЯ**

**С. П. Галиновский, В. В. Шутов**

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Со второй половины XX века стало очевидным отрицательное влияние деятельности человека на окружающую среду. В связи с экологическим кризисом возникла проблема защиты окружающей среды и человека от факторов им же нарушенной среды

обитания. Встал вопрос об экологической безопасности. В опасных условиях проживания человек не может противостоять чужеродным веществам, руководствуясь только принципами здорового образа жизни. В качестве альтернативы предлагаются продукты пчеловодства.

Сегодня мы понимаем, что здоровье человека главным образом определяют три фактора: наследственность, образ жизни и среда обитания.

Считается, что основными принципами, которые способствуют сохранению здоровья, являются двигательная активность, сбалансированное питание, природные факторы, уравновешенное и управляемое психоэмоциональное состояние, отсутствие вредных привычек.

Однако даже идеальное соблюдение этих условий не всегда – гарантия успеха в связи с изменением экологической обстановки.

Здоровье человека, если его рассматривать как интегральный показатель тесного взаимодействия социально-экономических, медико-биологических, демографических, экологических и других факторов, является важнейшей качественной характеристикой общества.

Порожденные экологическим кризисом факторы радиационной и нерадиационной природы – техногенные, социальные, несбалансированность питания, недостаточность витаминов, малоподвижный образ жизни, переедание, пищевые добавки, высокая концентрация агрессивных химических веществ и токсичных металлов в продуктах питания и питьевой воде, непредсказуемо взаимодействуя друг с другом, создают постоянную угрозу здоровью человека. Загрязнение окружающей среды приводит к попаданию в организм человека ксенобиотиков – веществ чуждых, филогенетически незнакомых организму человека. Происхождение их двойко: индустриально-аграрное – более 3 миллионов; производство лекарственных препаратов – около 10.000 основных химических соединений.

Все эти условия и факторы негативно сказываются на здоровье человека и приводят к высокой заболеваемости и смертности; отмечается рост сочетанной патологии с хронизацией патологического процесса (у одного пациента – пять и более заболеваний), к преждевременному старению человеческого организма.

Загрязнение среды обитания в первую очередь сказывается на детях, так как интенсивное накопление различных вредных элементов происходит еще в плаценте. Вырастает поколение ослабленных людей, восприимчивых к инфекциям, с высоким риском развития ИБС и онкопатологии.

По мнению экспертов ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), в связи с загрязнением среды обитания сложилась реальная угроза для всего живого на Земле. В своем развитии человечество подошло к последней черте, за которой начинаются проблемы выживания.

Как известно, проблемы поддержания здоровья и выживания напрямую зависят от адаптационных способностей человека. Чем больше компенсаций, тем быстрее человек приспосабливается к неблагоприятным факторам, тем больше у него шансов сохранить здоровье и жить дольше. Однако адаптационные механизмы человека эволюционно оказались неподготовленными к массивному искусственному прессингу в виде загрязнителей. В современной продолжающейся эволюции человека наряду с позитивными адаптациями появился новый тип патологии адаптации – «хроническое популяционное напряжение». Новый тип патологии адаптации не укладывается ни в известные механизмы стресса Ганса Селье, ни в самые сложные механизмы неврогенной природы.

По мнению академика В.Л. Казначеева, сегодня мы живем вдогонку за нашим неизвестным будущим, т.к. скорость изменений превышает скорость познаний, а это и есть начало социально-экологического коллапса. Человек своими руками и мозгами вычленил себя из экологического единства, противопоставил себя природе и вынужден жить в состоянии экологического стресса. В связи с чем его компенсаторные возможности требуют новых вливаний, действий, информации и структур.

Человечеству сегодня как никогда нужны продукты защиты от вредных факторов окружающей среды, которые должны быть безопасными и применяться на протяжении всей жизни человека, т.е. от зачатия до смерти!

Они должны быть:

- доступными для широких масс населения;
- комплексными – воздействовать на весь организм, активировать все органы и защитные силы;
- многокомпонентными – содержать белки, жиры, углеводы, витамины, антиоксиданты, микроэлементы, ферменты, лечебные вещества.

Удивительно, но такие продукты уже есть в мире! Это – мед, прополис, пыльца, перга, маточное молочко, трутневый распад, яд пчел.

Несмотря на то, что продукты эти известны человечеству с древних времен, изучением их и сегодня занимаются ученые разных стран. Наибольших успехов в этом плане достигли Япония, Китай, США, Россия и другие. На первом месте в мире по потреблению продуктов пчело-

водства Японии. Дети в этой стране продукты пчеловодства получают за счет государства; а пожилые японцы, выходя на пенсию, получают «пчелопродукты» безвозмездно – от своих бывших работодателей.

Основные продукты пчеловодства – пчелиный яд, маточное молочко, прополис, перга, мед. Мировой наукой выявлено и изучено более 28 механизмов действия пчелиного яда: радиопротекторное, иммуномодулирующее, антисклеротическое, противовоспалительное, микроциркуляторное и другие.

*Маточное молочко.* Известно более сорока его свойств. В маточном молочке содержатся половые гормоны; 15 микроэлементов (марганец, железо, кобальт, цинк и другие); 22 аминокислоты, в том числе все незаменимые ферменты (амилаза, каталаза, инвертаза, протеаза, холинстераза, кислая фосфатаза); в большом количестве витамины групп В и Е. Маточное молочко содержит гамма-глобулин – белок, выполняющий защитные функции в организме: антитоксические, противовирусные и противобактериальные.

Маточное молочко позволяет значительно повысить активность защитных механизмов человека, улучшает обменные процессы, адаптационные возможности, приостанавливает процессы старения.

*Прополис.* Основные свойства прополиса: спазмолитические, противовоспалительные, радиопротекторные, иммуностимулирующие. А всего выявлено более пятидесяти свойств.

*Пыльца.* Нормализует все виды обмена и обладает анаболическими, радиопротекторными, антиоксидантными и другими полезными для человека свойствами.

Углеводистая пища в питании человека представлена в основном сахаром. Он входит во многие кондитерские изделия (конфеты, печенье, торты и др.) и является ксенобиотиком, т.е. веществом, чуждым человеческому организму. Увеличение его количества в рационе требует дополнительных усилий от системы пищеварения; способствует развитию ожирения, диабета, панкреатита, атеросклероза, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Замена сахара медом и есть профилактика этих болезней.

*Мед,* являющийся натуральным продуктом, имеет многокомпонентный состав (до 50 веществ) и оказывает комплексное воздействие на организм человека. Углеводы меда представлены глюкозой – 35% и фруктозой – 40%. Глюкоза и фруктоза легко усваиваются человеческим организмом и без каких-либо превращений всасываются и поступают в

кровь, пополняя энергетические запасы организма человека без участия ферментной группы. Усваиваемость меда достигает 100%, чего нельзя сказать ни о каком другом продукте. Мед – высококалорийный продукт. Он быстро освобождает энергию, расходуемую в период наибольшей дневной активности человека. Мед безопасен в гигиеническом отношении, так как не содержит микроорганизмов. Мед также безопасен радиологически. Даже в период аварии на Чернобыльской АЭС степень загрязнения меда радиоактивными элементами была наименьшей в сравнении с другими продуктами питания.

Согласно исследованиям ученых, в меде обнаружено около сорока микроэлементов. Именно они участвуют в обменных процессах: белковом, жировом, углеводном, теплообмене, кроветворении, костеобразовании, размножении, иммунобиологических реакциях. Микроэлементы помогают сохранить здоровье и выравнивают малейшие нарушения компенсации.

Употребление меда закаляет волю, придает легкость телу, сохраняет молодость, увеличивает продолжительность жизни, укрепляет организм, повышает общий тонус, улучшает кроветворение и деятельность всех органов, быстро восстанавливает силы и создает хорошее настроение, ускоряет обмен веществ.

Мудрость древних: «Мед необходимо употреблять не тогда, когда заболел, а чтобы не заболеть» и «Медовую водичку надо с детства пить, чтоб до старости дожить», – это, по существу, пропаганда средств апитрофилактики. К этой сентенции необходимо добавить, что не только мед, но и все указанные продукты можно использовать для профилактики различных заболеваний, повышения физической и умственной работоспособности, сохранения здоровья и продления жизни человека.

Таким образом, в настоящее время основные принципы здорового образа жизни предусматривают сохранение здоровья в экологически чистых условиях проживания без учета уже существующих загрязнений. В условиях интенсивного загрязнения окружающего человека пространства и внутренней среды организма различными ксенобиотиками, продукты пчеловодства как средства, повышающие резистентность организма, должны играть приоритетную роль в сохранении индивидуального здоровья и профилактике заболеваний.

## Литература

1. Артемова, А. Мед – исцеляющий и омолаживающий / А. Артемова. – Санкт-Петербург : Дила, 2000. – 165 с.

2. Галиновский, С.П. Продукты пчеловодства в профилактике и лечении микроэлементозов. От медоцелительства до научной пчелотерапии III тысячелетия / С.П. Галиновский. – М., 2002. – С. 33–36.
3. Галиновский, С.П. Медико-профилактические аспекты использования пчел и их продуктов в экологически неблагоприятных условиях проживания / С.П. Галиновский, Ю.С. Галиновская. – М., 2007. – С. 180–182.