



СПОРТ★ПИТАНИЕ★ЗДОРОВЬЕ

КЕДРОВАЯ СИЛА «СПОРТИВНАЯ» –

КЛЮЧ К ПОБЕДЕ!

Кедровая серия в каталоге: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=10



**Новосибирский Государственный
Медицинский Университет**

ООО «Дэльфа»

**СПОРТ★ПИТАНИЕ★ЗДОРОВЬЕ
КЕДРОВАЯ СИЛА «СПОРТИВНАЯ» –
КЛЮЧ К ПОБЕДЕ!**

**д.м.н. И.А. Несина,
Ж.М. Костарева, Е.Б. Гарагуля**

Новосибирск – 2010 г.

КЕДРОВАЯ СИЛА «СПОРТИВНАЯ» - КЛЮЧ К ПОБЕДЕ /Несина И.А.,
Костарева Ж.М., Гарагуля Е.Б. г. Новосибирск, 2010 - 28 с.

Авторы:

Несина И.А. - д.м.н., профессор кафедры восстановительной медицины
ГОУ ВПО НГМУ Росздрава.

Костарева Ж.М. - врач высшей категории, гастроэнтеролог, нутрициолог,
научный консультант ООО «Дэльфа».

Гарагуля Е.Б. - врач терапевт, диетолог, нутрициолог, научный
консультант ООО «Дэльфа».

Брошюра является продолжением серии работ, связанных с научными материалами Новосибирского Государственного Медицинского Университета (ГОУ ВПО НГМУ Росздрава).

Брошюра посвящена роли кедровых продуктов фирмы «Дэльфа» в обогащении рациона питания для оздоровления и повышения внутренних ресурсов организма спортсмена. Представлены результаты клинических и функциональных методов исследования, свидетельствующие о благоприятном влиянии на организм спортсмена продуктов оздоровительного и профилактического назначения фирмы «Дэльфа».

Материал представляет интерес для спортсменов, тренеров и людей с повышенными физическими и психоэмоциональными нагрузками для улучшения спортивных результатов, сохранения и коррекции здоровья, улучшения качества жизни.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.	4
2. Актуальность применения кедровых продуктов функционального питания у спортсменов. Костарева Ж.М. - врач высшей категории, гастроэнтеролог, нутрициолог, научный консультант ООО «Дэльфа».	5
3. Исследование эффективности применения белково-витаминного продукта «Кедровая сила - Спортивная» и БАД «Масло растительное капсулированное «Долголетие» в программах оздоровления Спортсменов. Несина И.А.. - д.м.н., профессор кафедры восстановительной медицины ГОУ ВПО НГМУ Росздрава.	11
4. Анализ скиннингвого обследования спортсменов на фоне приема кедровых продуктов с использованием метода биоэлектрографии. Гарагуля Е.Б. - врач терапевт, диетолог, нутрициолог, научный консультант ООО «Дэльфа».	18
5. Комментарии тренеров и спортсменов школы Олимпийского резерва г. Новосибирска, участвовавших в научных исследованиях. Татевосян С.С - директор МУДОД СДЮШОР по боксу г. Новосибирск.	24
6. Заключение.	27

ВВЕДЕНИЕ

Физическая активность и спорт вносят огромный вклад в формирование здорового образа жизни. Регулярная физическая нагрузка улучшает здоровье во многих отношениях, однако она несет в себе также и риски. Она может приводить к травмам, провоцировать заболевания сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем, способствовать истощению ресурсов организма, понижать сопротивляемость к инфекциям.

Одним из важнейших условий достижения успеха в спорте и сохранения здоровья спортсмена является правильная стратегия питания. Сбалансированное питание помогает спортсмену восстановиться после изнурительных тренировок, способствует развитию выносливости, силы, устойчивости к стрессу.

Значение питания в современном спорте интенсивно изучается с точки зрения роли пищевых веществ в обеспечении физической работоспособности и выносливости, а также реабилитации организма после тяжелых физических нагрузок.

Основные задачи спортивного питания можно свести к следующему:

- удовлетворение повышенной потребности в энергии и пищевых веществах и обеспечение условий для достижения максимального спортивного результата;
- предупреждение специфических и неспецифических повреждений мышечной ткани и других органов и систем, вызываемых стрессорным воздействием тяжелых и интенсивных физических нагрузок;
- задержка и предупреждение появления чувства усталости;
- реабилитация мышечной и других систем организма от повреждений, вызываемых воздействием тяжелой физической нагрузки и нервно-эмоционального напряжения после высоких нагрузок.

Правильно организованное питание не только полностью покрывает энергетические и пластические затраты, но и целенаправленно повышает эффективность тренировки, работоспособность на соревнованиях и ускоряет течение восстановительных процессов. Оптимизация питания играет ключевую роль в подготовке спортсменов, обеспечивая улучшение спортивных результатов на фоне сохранения высокого адаптационного потенциала и общего уровня здоровья.

Теория сбалансированного питания, принятая в нашей стране, получила научное обоснование благодаря работам А.А. Покровского. Согласно этому учению, для хорошего усвоения пищи организмом необходимо его снабжение всеми пищевыми веществами в определенных соотношениях между собой.

Функциональные продукты питания содержат нужное количество всех нутриентов, а также биологически активных веществ, обладающих

оздоровительными свойствами, безопасность и эффективность которых доказаны.

Современные исследования рациона питания выявили существенные отклонения структуры питания населения от формулы сбалансированного рациона: отмечается недостаток микронутриентов (витаминов, минералов, ненасыщенных жирных кислот и целого ряда органических соединений растительного происхождения), которые имеют важнейшее значение в регуляции обмена веществ и функционального состояния органов и систем. Установлено также, что из макронутриентов рацион дефицитен по белкам, пищевым волокнам и избыточен по животным жирам.

Применение натуральных сбалансированных продуктов можно считать наиболее физиологичным, эффективным и экономически обоснованным способом оптимизации рациона питания, способствующим восстановлению систем организма, ответственных за адаптацию к высоким нагрузкам и неблагоприятным факторам окружающей среды, и таким образом, ведущим к оздоровлению и повышению энергетического потенциала спортсмена. К таким препаратам можно отнести БАД к пище «Масло растительное капсулированное «Долголетие» и белково-витаминный продукт «Кедровая сила - Спортивная».

Продукты функционального питания фирмы «Дэльфа» имеют огромный потенциал: способствуют улучшению обменных процессов и развитию выносливости, поддерживают иммунный статус организма, повышают устойчивость к стрессам, способствуют общему оздоровлению.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КЕДРОВЫХ ПРОДУКТОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ



Так как оптимизация питания является ключевым фактором в подготовке спортсменов, существует необходимость обогащения рациона питания спортсменов продуктами функционального питания, которые не только обеспечивают энергетическую составляющую организма, восполняют дефицит витаминов, минералов, но и помогают организму быстрее восстановиться после перенесенных нагрузок. В питании юных спортсменов это приобретает особое значение, учитывая продолжающиеся процессы роста и созревания,

особую ранимость и общий высокий уровень реактивности организма в этот возрастной период.

Основными требованиями к питанию спортсменов являются: обеспечение организма полноценным набором нутриентов в условиях повышенного расхода пластических ресурсов, высокая энергоемкость, легкая усвояемость, восполнение дефицита витаминов и минеральных веществ, усиление восстановительных процессов, повышение иммунологической резистентности.

Продукты функционального питания из натурального растительного сырья отвечают этим требованиям и зарекомендовали себя как эффективное средство оптимизации рациона питания. Для использования в спортивном питании представляет интерес белково-витаминный продукт «Кедровая сила - Спортивная».

Продукты функционального питания торговой марки «Кедровая сила» нашли применение в профилактических и оздоровительных программах у работающих во вредных и неблагоприятных условиях труда, а также у лиц, подвергающихся профессиональным стрессовым нагрузкам (Потеряева Е.Л., Никифорова, 2004г.). У продуктов торговой марки «Кедровая сила» отмечено наличие антиоксидантного, мембраностабилизирующего, капилляроукрепляющего, антитокического эффектов. (Обухова Л.А. 2002г.). Кроме того, в клинических и экспериментальных исследованиях отмечены иммуномодулирующие и адаптогенные эффекты продуктов торговой марки «Кедровая сила». Эффективность иммунокорректирующего действия продукта оказалась сравнимой с эффективностью лекарственных иммуноактивных препаратов - тималина и ридостина. (Обухова Л.А., 2003 г.; Дергачева Т.И., Шурлыгина А.В. 2003 г.).

Основу белково-витаминных продуктов (БВП) «Кедровая сила» составляют жмых ядра кедрового ореха, зародыши пшеницы, цельные измельченные плоды шиповника и фруктоза. Для придания продукту специфического направленного действия состав БВП «Кедровая сила - Спортивная» дополнен измельченными ядрами семян подсолнечника, тыквы, ягодами клюквы, брусники. Продукт обладает высоким энергетическим и химическим потенциалом, содержит витаминно-минеральный комплекс в сочетании с ценными белковыми, липидными, углеводными компонентами, сбалансированное сочетание которых лежит в основе хорошего усвоения их организмом.

Продукт «Кедровая сила - Спортивная» состоит из натуральных растительных компонентов, не содержит консервантов и токсических веществ, не имеет противопоказаний к применению, за исключением случаев индивидуальной непереносимости отдельных компонентов.

Жмых ядра кедрового ореха, представляющий собой концентрат полноценного растительного белка (содержание аминокислот составляет 35-39 г на 100 г продукта), с высокой усвояемостью 95%. Он составляет

основу продукта «Кедровая сила - Спортивная». Введение БВП «Кедровая сила - Спортивная» в качестве концентрата натурального полноценного растительного белка количественно и качественно обогащает рацион питания спортсменов аминокислотами, что является важным для обновления мышечной ткани и построения новых клеток. Для нормального обмена белков необходимо поступление в организм с пищей их структурных компонентов - аминокислот. Из 20 аминокислот, входящих в состав белков, 12 синтезируются в организме, то есть являются заменимыми, 8 аминокислот не синтезируются и являются незаменимыми. Без незаменимых аминокислот резко нарушается синтез белков, останавливается рост, уменьшается масса тела.

Потребность в белке спортсменов-подростков выше, чем у взрослых атлетов, вследствие интенсивного роста и развития. У этой категории спортсменов потребность в белке увеличивается и фактически должна составлять 100 - 130 г в сутки. При этом употребление чистых аминокислот считается небезопасным для здоровья, тем более, если добавки аминокислот применяются взамен белоксодержащей пищи. По сравнению с ними, продукт «Кедровая сила - Спортивная» является более предпочтительным - природное гармоничное сочетание питательных элементов в натуральных продуктах оказывается более эффективным для поддержания здоровья, чем отдельно выделенные компоненты, а уж тем более их синтетические аналоги.

Растительный белок ядра кедрового ореха содержит все 20 аминокислот. Анализ аминокраммы показывает, что преобладающей аминокислотой является аргинин. **Аргинин** участвует в выработке гормона роста и инсулина, повышает неспецифическую резистентность организма (устойчивость к неблагоприятным воздействиям), улучшает микроциркуляцию крови, особенно в мышце сердца.

У спортсменов сердечно-сосудистая система работает более напряженно, легко возбуждается физическими нагрузками и совершает большой объем восстановительной работы вслед за окончанием физической нагрузки. При обследовании спортсменов подробно изучались системы кровообращения и микроциркуляции. Именно они, по данным литературы, подвергаются наибольшим нагрузкам при занятиях спортом и лимитируют достижение высоких результатов. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и системы крови играют важную роль в обеспечении уровня активности поперечно-полосатой мускулатуры у спортсменов. Продукт «Кедровая сила - Спортивная», обогащая рацион питания спортсменов аргинином, способствует улучшению кровоснабжения мышцы сердца, что положительно влияет на биохимические процессы восстановления в сердечной мышце на фоне интенсивной физической нагрузки. Высокое содержание аргинина и глутамина способствуют стимуляции синтеза гормона соматотропина. Основные эффекты соматотропина связаны с его влиянием на обмен веществ, приводящим

к усилению липолиза и уменьшению массы жировой ткани, повышению синтеза белков, в результате чего масса тела возрастает за счет нежировой ткани.

Из незаменимых аминокислот обращает на себя внимание высокое содержание лизина, метионина и триптофана. Аминокислота **триптофан** является предшественником нейромедиатора серотонина, одной из функций которого является регуляция эмоционального состояния. Недостаток серотонина в головном мозге, приводит к депрессии. Употребляя в пищу продукты, богатые триптофаном, можно регулировать психофизический статус организма. В наше время большой спорт достиг такого уровня, когда на соревнования выходят физически почти равные спортсмены и победу решает главным образом состояние их нервной системы, психологическая устойчивость. Значительную роль в этом играет обеспечение нервных клеток достаточным количеством всех биологически активных

Аминокислоты **лизин** и **аргинин** повышают неспецифическую резистентность организма (выносливость, устойчивость к неблагоприятным факторам).

Аминокислота **метионин** - обезвреживает токсические вещества, защищает печень от токсических воздействий, активизирует действие гормонов, витаминов.

Богатый витаминный состав продукта позволяет восполнить значительную часть суточной потребности организма в витаминах. Жмыха ядра кедрового ореха содержит в своем составе жирорастворимые витамины (А, Е, D, К, F), витамины группы В, фолиевую кислоту, а введение в состав продукта плодов шиповника, ягод клюквы и брусники обогащает БВП «Кедровая сила - Спортивная» водорастворимыми витаминами: С, Р, РР, биофлавоноидами (кверцетин, кемпферол).

Содержание витаминов в 3-х столовых ложках БВП «Кедровая сила - Спортивная» в % от суточной потребности представлено в таблице 1.

Таблица 1.

Наименование	Содержание, не менее	Суточная потребность
Каротиноиды (провитамин А)	4%	15 мг
Витамин Е	24%	15 мг
Витамин С	45%	75 мг
Витамин D	67%	200 МЕ
Фолиевая кислота	90%	0,4 мг

Фолиевая кислота (фолацин) относится к витаминам группы В, участвует в обмене белков, нуклеиновых кислот, фосфолипидов, участвует в кроветворении. Недостаток фолиевой кислоты сказывается на состоянии нервной системы: развивается депрессия, апатия, нарушение сна, невротические расстройства.

Активные изомеры природного **витамина Е (токоферол)** выполняют не только витаминную, но и антиоксидантную функции. Токоферол способствует лучшему использованию белков организмом, их сохранению за счет торможения активности некоторых видов пептидаз; поддерживает функцию мышечной ткани, поэтому применяется в спортивной практике при наращивании мышечной массы.

Витамин А регулирует обменные процессы в организме, влияет на тканевое дыхание, энергетический обмен, проницаемость клеточных мембран, функции эндокринных желез (надпочечников, щитовидной и половых желез), повышает сопротивляемость организма к инфекциям.

Витамин D регулирует обмен кальция и фосфора, способствуя их всасыванию из кишечника и отложению в костях, влияет на проницаемость клеточных мембран для ионов кальция.

Витамин С принимает участие во многих видах окислительно-восстановительных реакций обмена, обеспечивает нормальную проницаемость стенок капилляров, повышает их прочность и эластичность. Витамин С обладает антиоксидантными свойствами и по законам синергизма усиливает в продукте «Кедровая сила – Спортивная» действие другого мощного антиоксиданта - витамина Е.

Выполнение интенсивной физической работы повышает потребление тканями кислорода в 10-15 раз по сравнению с состоянием покоя. Повышенное потребление кислорода является фактором риска развития «окислительного стресса», ведущего к значительному увеличению свободных радикалов кислорода и активации перекисного окисления липидов (ПОЛ). В организме существуют антиоксидантные системы, нейтрализующие свободные радикалы и продукты ПОЛ. Основную роль в системе антиоксидантной защиты играют пищевые факторы: витамины (Е, С, бета- каротин), восстановленный глутатион, селен, являющийся кофактором фермента глутатионпероксидазы. Увеличение потребления витаминов антиоксидантного действия приводит к уменьшению образования продуктов ПОЛ, существенно уменьшает повреждение мышечных клеток, улучшает восстановление мышц после нагрузки.

Для нормальной жизнедеятельности организму необходим комплекс важнейших макро- и микроэлементов. Минеральные вещества являются коферментами во всех обменных процессах организма. Продукт «Кедровая сила - Спортивная» является источником большинства макро-и микроэлементов. В нем отмечено высокое содержание фосфора, калия, магния, марганца, меди, цинка, селена. Минеральный состав белково-витаминного продукта «Кедровая сила - Спортивная» представлен в таблице 2.

Минеральный состав белково-витаминного продукта «Кедровая сила - Спортивная»

Таблица 2.

Макро- и микроэлементы	Содержание в 100г продукта	Суточная потребность
Калий	1320,7 мг	1800-5600 мг
Кальций	181,3 мг	800-1000 мг
Фосфор	862,79 мг	1200-1600 мг
Магний	640,4 мг	350-500 мг
Железо	31,2 мг	10-15 мг
Цинк	16,3 мг	10-15 мг
Марганец	16,6 мг	5-10 мг
Медь	1,75 мг	2 мг
Селен	18,0 мкг	50-200 мкг

Современные научные данные о влиянии минеральных веществ и витаминов на физическую работоспособность предполагают, что при нормальном обеспечении организма этими веществами возможно достижение максимальной работоспособности. Интенсивная физическая нагрузка, безусловно, повышает потребность в витаминах и минеральных веществах.

Комплекс минеральных веществ используется организмом для построения и поддержания функций костной и мышечной тканей. Постоянное воздействие тяжелых физических нагрузок на организм спортсмена стимулирует развитие опорно-двигательного аппарата и всех массивов поперечно-полосатой мускулатуры. В связи с этим высока потребность в витаминах и микроэлементах.

Учитывая нарушения и недостатки питания спортсменов, следует дополнять рацион питания функциональными продуктами, обеспечивающими организм полноценным набором натуральных витаминов, минералов и других важных биологически активных веществ. Рациональное питание активизирует собственные защитные силы организма, может способствовать реабилитации в период и после тяжелой физической и психоэмоциональной нагрузки.

Применение белково-витаминного продукта «Кедровая сила - Спортивная» способствует хорошему физическому развитию, увеличению силы и мышечной массы, повышению выносливости и работоспособности.

Продукт «Кедровая сила - Спортивная» применяется для улучшения качества питания спортсменов, прежде всего его белковой полноценности, а также для обеспечения организма витаминами и минеральными веществами.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ БЕЛКОВО-ВИТАМИННОГО ПРОДУКТА «КЕДРОВАЯ СИЛА - СПОРТИВНАЯ» И БАД «МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ КАПСУЛИРОВАННОЕ «ДОЛГОЛЕТИЕ» В ПРОГРАММАХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ



Воздействие экопатогенов, современные технологии получения продуктов питания, способы кулинарной обработки пищевых продуктов, приводящие к потерям эссенциальных нутриентов, скрытая и явная мальабсорбция (плохое всасывание в кишечнике), лекарственная агрессия, нарушение режима питания и однотипное питание приводят к полинутриентной недостаточности населения. Особенно актуальна проблема рационального, сбалансированного питания у лиц, занимающихся

Продукты из натурального растительного сырья зарекомендовали себя как эффективное средство для спортивной медицины.

В данном исследовании в качестве продуктов для оптимизации рациона питания спортсменов-боксеров были использованы натуральные продукты на основе сырья из кедрового ореха (далее по тексту «Кедровые продукты»):

- Белково-витаминный продукт «Кедровая сила - Спортивная» (продукт «Кедровая сила - Спортивная»);
- БАД к пище «Масло растительное капсулированное «Долголетие» (масло «Долголетие»).

Продукт «Кедровая сила Спортивная» обладает высоким энергетическим и химическим потенциалом, содержит витаминно-минеральный комплекс в сочетании с ценными белковыми, липидными, углеводными компонентами, сбалансированное сочетание которых лежит в основе оздоровительного действия.

В состав масла «Долголетие» входят нерафинированное масло ядра кедрового ореха, изготовленное по технологии холодного отжима, нерафинированное масло семян льна, масло виноградных косточек.

Применение Кедровых продуктов способствует нормализации обмена веществ, восполнению дефицита витаминов, оказывает антитоксическое действие.

Кроме того, в клинических и экспериментальных исследованиях отмечены иммуномодулирующие и адаптогенные эффекты белково-витаминных продуктов торговой марки «Кедровая сила» (Обухова Л.А., 2008).

В процессе больших физических нагрузок происходит трата энергетических ресурсов при значительном накоплении недоокисленных продуктов обмена в тканях организма вследствие анаэробных процессов энергообеспечения.

В связи с этим, организм спортсмена требует таких продуктов, которые бы способствовали интенсивному окислительно-восстановительному процессу в тканях организма.

Кедровые продукты за счет входящих в их состав липидов, токоферола, полифенольных соединений, биофлавоноидов, витаминов С и Р оказывают антиоксидантный, мембраностабилизирующий эффекты, нормализуют про- и антиоксидантный статус.

Обладая комплексным оздоровительным действием, Кедровые продукты способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшают кровоснабжение тканей, регулируют гормональный баланс и состояние иммунной системы, повышают сопротивляемость организма.

Указанные эффекты Кедровых продуктов предполагают высокую эффективность их применения в программах подготовки спортсменов. В связи с этим, нами проведена оценка эффективности программы оздоровления, включающей курсовое применение Кедровых продуктов у спортсменов-боксеров.

Спортсмены основной группы (15 чел.) принимали продукт «Кедровая сила - Спортивная» - по 2 столовые ложки 2 раза в день во время еды и масло «Долголетие» по 5 капсул 3 раза в день во время еды, в течение 40 дней. Контрольную группу составили 14 спортсменов с обычным рационом питания.

Клинические и функциональные методы исследования: объективный осмотр, заполнение индивидуальных карт наблюдения, опросник САН, тест Люшера, кистевая динамометрия, функциональные пробы (проба Мартине, проба Генчи), оценка адаптационного потенциала. Вариабельность сердечного ритма оценивалась на компьютерном программном комплексе «Поли-спектр» в соответствии с требованиями Европейской ассоциации кардиологии (1996 г.).

Результаты наблюдения показали улучшение субъективного состояния спортсменов основной группы в среднем на 80%. Положительный эффект выражался в улучшении общего самочувствия, уменьшении симптомов астении, нормализации сна.

При исследовании психологического статуса у спортсменов отмечены психофизиологические нарушения у 26,6% обследуемых. Они проявились повышением уровня напряженности, умеренным повышением уровня тревожности (по результатам теста Люшера), снижением балла самооценки (тест САН), что свидетельствует о сниженных психических резервах организма.

Результаты оценки психофизиологического статуса после проведения оздоровительного курса по динамике теста САН выявили повышение балла самооценки у спортсменов основной группы с 5,17 до 5,69 (в среднем на 10,1%).

В контрольной группе спортсменов отмечена тенденция к снижению балла самооценки. **Данные результаты свидетельствуют об улучшении психоэмоционального состояния спортсменов в основной группе.**

При сравнительной оценке силовых показателей методом кистевой динамометрии в основной группе **на фоне оздоровительной программы отмечена тенденция к повышению силового показателя как правой, так и левой кисти.** В контрольной группе выявлено снижение силовых показателей.

Для оценки функционального состояния кардиореспираторной системы использовались пробы Генчи (на задержку дыхания, характеризующая резерв организма к кислородной недостаточности) и Мартине.

При анализе пробы Генчи определяли индекс Динейка, характеризующий функциональное состояние системы дыхания. В основной группе в начале наблюдения индекс Динейка был 0,76, что свидетельствует о высоких резервах организма к кислородной недостаточности. **После завершения оздоровительной программы отмечена положительная динамика индекса Динейка** и его значения составили 0,73. В основной группе продолжительность задержки дыхания после приема Кедровых продуктов увеличилась в среднем с 19,2 секунд до 23 секунд. В контрольной группе продолжительность задержки дыхания уменьшилась в среднем с 21,71 секунды до 20 секунд (рис. 1).

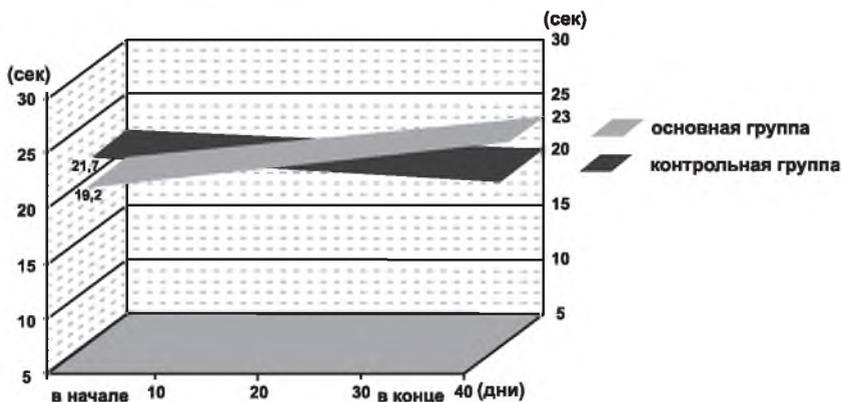


Рис.1 Показатели динамики задержки дыхания в исследуемых группах (в секундах)

Данные, представленные на рисунке 1, свидетельствуют о том, что в основной группе после приема Кедровых продуктов увеличилась продолжительность задержки дыхания в среднем на 3,8 секунд (19,8%), в то же время в группе контроля, при исходно более высоких средних значениях задержки дыхания, отмечено уменьшение продолжительности задержки дыхания в среднем на 1,7 секунд (7,8%).

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы проводилась по пробе Мартине (измерения динамики восстановления пульса и артериального давления после физической нагрузки - 20 приседаний).



Рис. 2 Показатели динамики восстановления пульса в исследуемых группах (%)

Восстановление пульса в основной группе до проведения оздоровительной программы наблюдалось в 74,4% случаев, после оздоровления в 86,6% случаев (увеличилось на 12,2%) (рис 2). В контрольной группе восстановление пульса наблюдалось в начале наблюдения в 78,6% случаев и в конце наблюдения в 64,3% (уменьшилось на 14,3%) (рис 2).

Анализ показателей артериального давления в основной группе показал, что в начале наблюдения уровень систолического АД восстановился у 80% спортсменов, после оздоровительной программы у 93,3% спортсменов (рис 3). В контрольной группе в начале наблюдения уровень систолического АД восстановился у 97,5% спортсменов, в конце наблюдения также у 97,5% (рис. 3).

Динамика показателей восстановления систолического артериального давления в основной группе после оздоровительной программы улучшилась в среднем на 13,3%. В контрольной группе показатели сохранились на прежнем уровне.

Если рассматривать занятия спортом как функциональную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, то можно констатировать, что в контрольной группе (спортсмены, которым не проводилась коррекция питания белково-витаминными продуктами) у пяти спортсменов-боксеров (35,7 % случаев) снижены адаптивные возможности сердечно-сосудистой системы, о чем свидетельствуют величины частоты пульса и артериального давления, которые по результатам функциональных проб не восстановились до исходных значений через 3 минуты после завершения нагрузки.

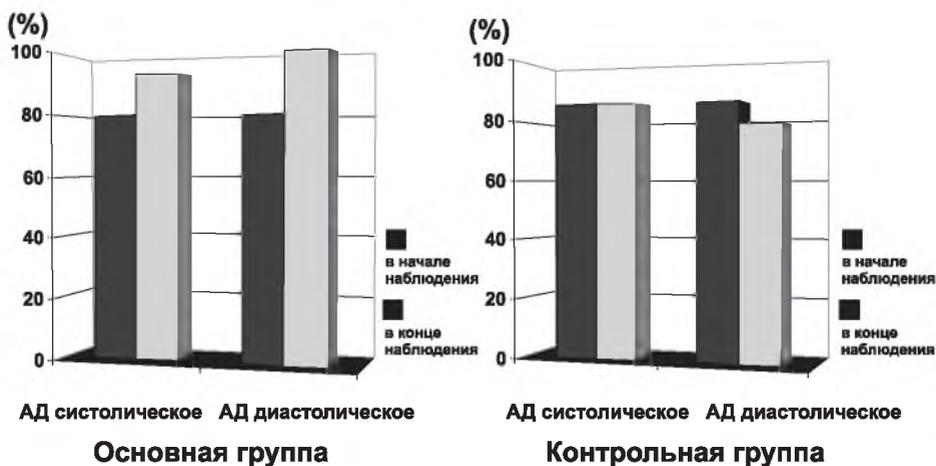


Рис. 3 Показатель восстановления уровня артериального давления в исследуемых группах (%)

Данные, представленные на рисунке 3, свидетельствуют о благоприятном влиянии Кедровых продуктов на показатели восстановления уровня систолического и диастолического АД после нагрузки, в то время как в группе контроля не наблюдалось положительной динамики уровня диастолического АД. И, как отмечено выше, эти спортсмены, очевидно, нуждаются в коррекции тренировок и дополнительном медицинском обследовании.

Для оценки состояния вегетативной нервной системы использовали анализ variability ритма сердца (ВРС) с помощью метода кардиоинтервалографии (КИГ). У лиц, ведущих активный образ жизни, включая спортсменов, исследование ВРС позволяет оценить текущее функциональное состояние и адаптационный потенциал организма, своевременно выявить состояния адаптации и перетренированности. При принятии решения о мощности и продолжительности физических упражнений, необходимо помимо других показателей, ориентироваться и на показатели ВРС. Чем выше вариативность сердечного ритма, чем меньше выражены признаки вегетативной дисфункции, чем оптимальнее структура вегетативного ритма сердца, тем интенсивнее могут проводиться тренировки.

Кардиоинтервалография (КИГ) выполнялась в течение 5 минут в состоянии покоя, в положении спортсмена лежа на спине, после предварительной 15-минутной релаксации. Исследование производилось на компьютерном программном комплексе «Поли-Спектр» (фирма «НейроСофт») в соответствии с требованиями Европейской ассоциации кардиологии.

По результатам исследования в основной группе на фоне приема кедровых продуктов отмечена нормализация вегетативного статуса, что проявилось отсутствием лиц с симпатикотоническим типом вегетативной системы и с преобладанием гуморальных влияний. В контрольной группе вегетативный статус нормализовался только у одного спортсмена с преобладанием симпатикотонии, у трех спортсменов диагностировалось преобладание гуморальных влияний.

Показатели адаптивности свидетельствуют о степени напряжения систем организма, отвечающих за приспособительные процессы к различным внешним стрессовым воздействиям. При анализе показателей отмечено, что после проведенной программы оздоровления в основной группе отмечена положительная динамика степени адаптивности с 53,3% до 100%, а в группе сравнения в конце наблюдения адаптивность была в норме только в 42,9%.

Выводы:

1. Обогащение рациона питания Кедровыми продуктами способствует улучшению показателей функционального состояния кардиореспираторной

системы у спортсменов - боксеров по результатам нагрузочных проб.

2. Отмечается тенденция к повышению силовых показателей по результатам кистевой динамометрии, что является актуальным для силовых видов спорта.

3. На фоне приема Кедровых продуктов происходит нормализация психоэмоционального статуса, проявляющаяся повышением самооценки по данным опросника САН.

4. Применение данных Кедровых продуктов способствует нормализации показателей вегетативного статуса, что оказывает положительное влияние на выносливость, в том числе увеличение интенсивности и продолжительности физических нагрузок во время соревнований и тренировок.

6. Обогащение рациона питания Кедровыми продуктами приводит к положительным сдвигам в течение адаптационных процессов и, таким образом, способствует повышению резервов адаптации организма спортсменов к повышенным стрессовым и физическим нагрузкам.

Рекомендации.

По результатам данных исследований дополнение к общему рациону питания спортсменов Кедровых продуктов выявило положительные влияния на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на психоэмоциональный и вегетативный статус, способствовало повышению уровня адаптации к стрессовым и физическим нагрузкам. Это позволяет рекомендовать включение Кедровых продуктов в рацион дополнительного питания спортсменов в различных видах спорта, характеризующихся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки, а также лицам, подвергающимся повышенным физическим и психоэмоциональным нагрузкам (военнослужащие, работники тяжелого труда и др.).

В условиях постоянных интенсивных физических и психоэмоциональных нагрузок у спортсменов, Кедровые продукты питания предназначены, при систематическом употреблении, для восполнения недостатка организма в энергетическом и пластическом материале, а также в регуляторных пищевых веществах, оказывающих позитивное воздействие на базовые механизмы регуляции, а через них на всю регуляторную систему гомеостаза.

АНАЛИЗ СКИНИНГОВОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ НА ФОНЕ ПРИЕМА КЕДРОВЫХ ПРОДУКТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА БИОЭЛЕКТРОГРАФИИ



Правильно организованное питание не только полностью покрывает энергетические и пластические траты, но и является одним из ведущих факторов повышения работоспособности, эффективности тренировки, ускорения восстановительных процессов и борьбы с утомлением. Для обеспечения нормальной жизнедеятельности необходимо рациональное питание (высокая его калорийность, разнообразие, легкая усвояемость и небольшой объем суточного рациона).

С увеличением физической нагрузки растут энергозатраты, для восполнения которых требуется определенный набор питательных веществ, поступающих в организм с пищей. В связи с этим, актуальным является использование продуктов натурального происхождения, имеющих высокую пищевую и биологическую ценность, в качестве дополнительного источника белков, витаминов и микронутриентов в питании спортсменов.

Данными качественными характеристиками обладает белково-витаминный продукт «Кедровая сила - Спортивная» (продукт «Кедровая сила Спортивная»), который состоит из натуральных ингредиентов и содержит полноценный по аминокислотному составу растительный белок, важнейшие витамины, микро- и макроэлементы в органической и легкоусваиваемой форме.

При длительных или интенсивных физических нагрузках ведущую энергетическую роль в рационе питания спортсменов играют жиры, как более эффективный источник энергии (при окислении 1 гр. они дают в 9 раз больше энергии, чем гликоген, который образуется из глюкозы). Особое предпочтение отдается натуральным растительным маслам с большим содержанием незаменимых полиненасыщенных жирных кислот класса ОМЕГА-3, которые являются предшественниками местных тканевых гормонов (простагландинов), расширяющих кровеносные сосуды и бронхи, оказывающих комплексное противовоспалительное действие. Это важно для улучшения кровообращения, ускорения процессов восстановления

тканей и систем у спортсменов при различных повреждениях во время тренировок и соревнований.

Максимально соответствует этим параметрам БАД к пище «Масло растительное капсулированное «Долголетие» (масло «Долголетие»), представляющее собой масляную композицию натуральных растительных масел холодного отжима - кедрового, льняного и масла виноградных косточек, особенно ценных по содержанию полиненасыщенных жирных кислот класса ОМЕГА-3 и витамина Е - эффективного антиоксиданта.

Оценка функционального состояния органов и систем спортсменов-боксеров проводилась с помощью метода биоэлектрографии (Кирлиан-исследования).

Это метод диагностики, основанный на инициации с помощью электрического импульсного разряда и регистрации индуцированного свечения пальцев конечностей (эффект Кирлиан). Диагностическое устройство и метод диагностики, разработанные Научно-медицинским центром «Беловодье» г. Новосибирска, запатентованы и успешно прошли клинические испытания НИИ скорой медицинской помощи им. Склифосовского (г. Москва). Разработанный Игнатьевым Н.К. способ экспресс-диагностики на основе эффекта Кирлиан является развитием метода Mandel и использует системный подход в диагностике состояния организма. Картины свечения (биоэлектрограммы) расшифровываются с помощью топологических карт Манделя и оцениваются по методике Игнатьева по степени тяжести по 7-ми балльной шкале в зависимости от наблюдаемых дефектов короны свечения (диагностических признаков), которые соответствуют тем или иным состояниям (здоровья, предболезни, ремиссии хронического заболевания, воспалительным и токсическим состояниям). Чувствительность метода по выявлению компрометированных органов составляет 85-90%. Прибор «Кирлиан-биоэлектрограф» сертифицирован и рекомендован Министерством здравоохранения РФ для серийного производства и применения в медицинской практике.

Всего в исследовании участвовало 30 спортсменов-боксеров детско-юношеской специализированной спортивной школы Олимпийского резерва по боксу. Основную группу составили 15 спортсменов в возрасте от 12 до 15 лет, которые в течение 40 дней дополнительно к рациону питания принимали продукт «Кедровая сила - Спортивная» по 2 ст.л. 2 раза в день во время еды и масло «Долголетие» по 5 капсул 3 раза в день.

В контрольной группе наблюдались 15 спортсменов-боксеров в возрасте от 13 до 16 лет, не получавшие данные продукты функционального питания.

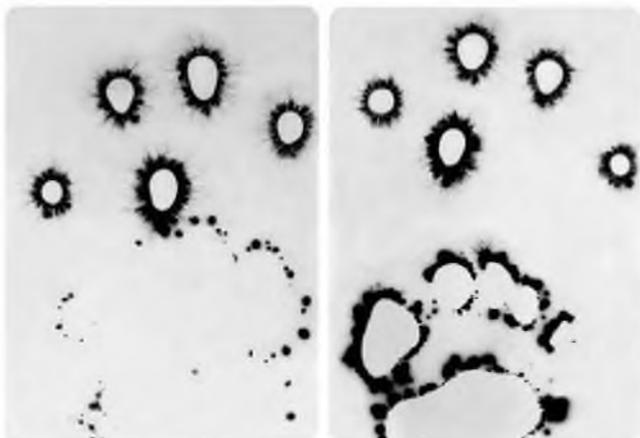
Обследование методом биоэлектрографии проводилось спортсменам обеих групп в начале и по окончании курсового приема кедровых продуктов.

Результаты исследования

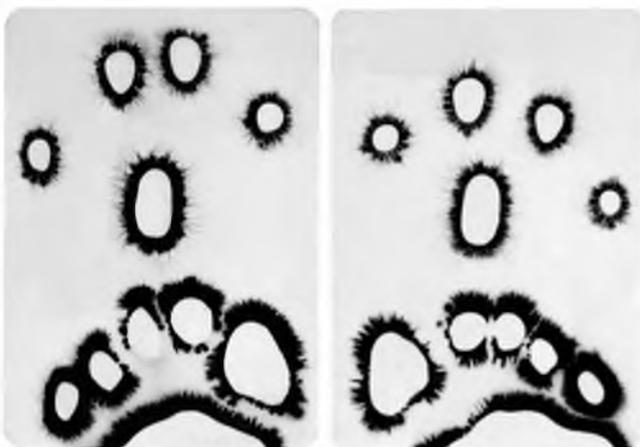
При первичном обследовании методом биоэлектрографии спортсменов обеих групп были выявлены состояния выраженного функционального напряжения органов и систем организма, а также состояния интоксикации на фоне возможных хронических воспалительных процессов, что в целом, характеризует достаточно низкий уровень резервов

здоровья спортсменов при высокой интенсивности спортивных нагрузок. Наиболее низкие показатели были со стороны поджелудочной железы, что говорит о нерациональном питании спортсменов и избыточном употреблении простых углеводов (сладостей), увеличивающих нагрузку на поджелудочную железу. Также обращают на себя внимание низкие показатели, отражающие состояние бронхолегочной и лимфатической систем, что говорит о снижении уровня иммунной защиты организма (см. пример 1).

Пример 1а. Биоэлектrogramмы пальцев конечностей спортсмена «И» до приема кедровых продуктов.



Пример 1б. Биоэлектrogramмы пальцев конечностей спортсмена «И» после приема кедровых продуктов.



По результатам проведенных исследований, в основной группе спортсменов на фоне приема Кедровых продуктов отмечается положительная динамика по всем исследуемым показателям. Это наглядно представлено на примере отдельного спортсмена «И» (см. пример 1б).

Обобщенные данные по основной группе спортсменов представлены в графическом виде (рис. 1).

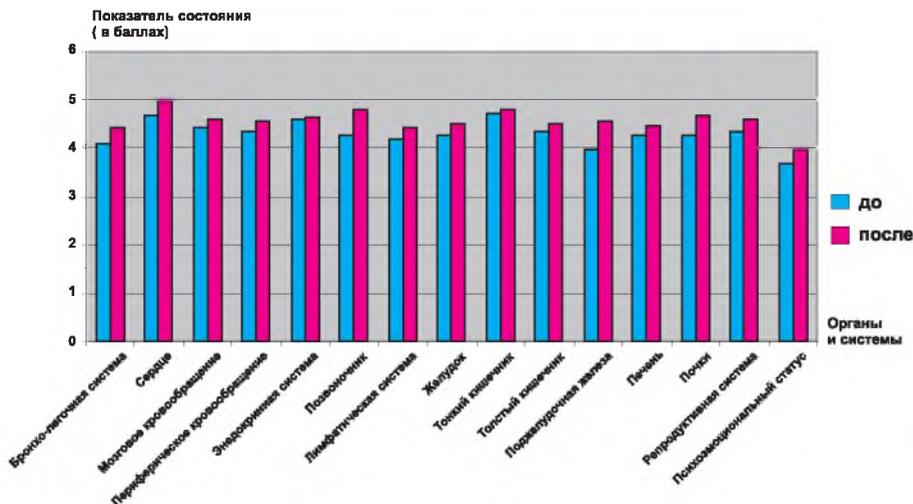


Рис.1 Динамика функционального состояния органов и систем в основной группе до и после приема Кедровых продуктов

При определении в процентном соотношении изменений на фоне приема Кедровых продуктов выявлено преобладающее улучшение функционального состояния со стороны поджелудочной железы (13,16%), опорно-двигательного аппарата (позвоночника) (11%), бронхолегочной системы (7,3%), почек (8,75%) и сердца (6,43%). Хорошая динамика отмечена при оценке функционального состояния желудка, лимфатической и репродуктивной систем (рис. 1).

У всех спортсменов основной группы наблюдалось улучшение психоэмоционального статуса, что выражалось в снижении степени психоэмоционального напряжения и проявлялось улучшением общего самочувствия, повышением настроения и уменьшением ощущения внутреннего напряжения со слов самих спортсменов.

В основной группе спортсменов обращает на себя внимание **снижение степени энергодифицита**, определяемого по величине площади регистрируемых индуцированных свечений пальцев конечностей исследуемых (Таб. 1). Это отражается в **повышении выносливости и увеличении продолжительности интенсивных физических нагрузок**.

Сравнительная динамика изменений в основной и контрольных группах в процентном соотношении (%)

Таблица 1.

	Основная группа	Контрольная группа
Токсическая отягощенность	0,00%	3,20%
Энергодефицит	-7,40%	3,40%

Обобщенные данные по контрольной группе спортсменов представлены в графическом виде (рис.2).

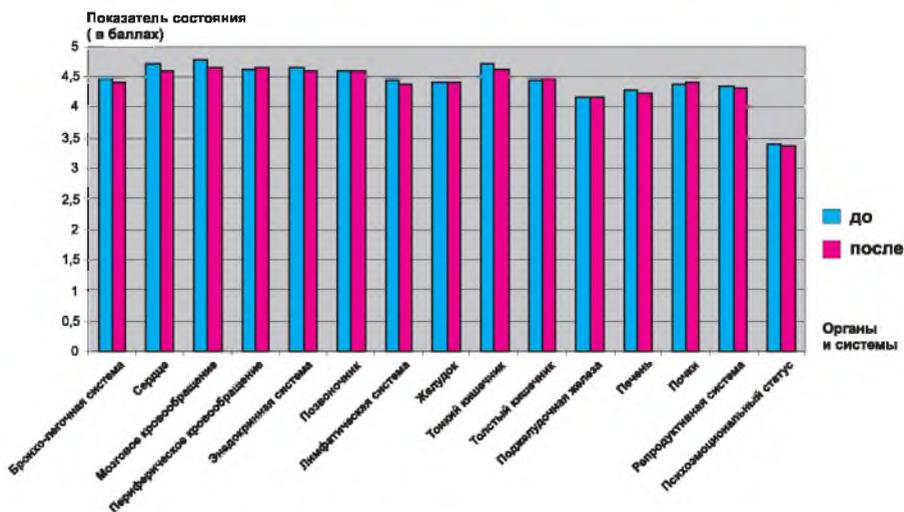


Рис. 2 Динамика состояния органов и систем в контрольной группе

В контрольной группе спортсменов, по результатам сравнительного анализа изменений функционального состояния органов и систем, выявлена незначительная как положительная, так и отрицательная динамика или отсутствие каких-либо изменений (Рис. 2).

Обращает на себя внимание снижение баллов, характеризующих функциональную активность сердца (-2,5%) и систему мозгового кровообращения (-2,1%), что может негативно влиять на устойчивость и адаптивность к высоким физическим и стрессовым воздействиям в разных видах спорта.

В контрольной группе боксеров в конце периода наблюдения выявлено снижение показателей функционального состояния бронхолегочной системы (-1,5%). Это объясняется вероятным снижением резервов адаптации к холодному стрессу в связи со значительным похолоданием и эпидемией респираторно-вирусных инфекций, пришедшихся на период исследований.

Спортсмены основной группы, принимавшие Кедровые продукты, оказались более устойчивыми к неблагоприятным погодным условиям, что отражается в улучшении функционального состояния бронхолегочной системы по данным Кирлиан-исследования. Это подтверждает иммуномодулирующие и адаптогенные эффекты продукта «Кедровая сила», что представлено ранее в клинических и экспериментальных исследованиях НИИКиЭЛ СО РАМН (Обухова Л.А., 2003; Дергачева Т. И., Шурлыгина А.В., 2003).

Сравнительная динамика изменений в основной и контрольных группах в процентном соотношении

Таблица 2.

	Основная группа, (%)	Контрольная группа, (%)
Бронхо-легочная система	7,30	-1,50
Сердце	6,43	-2,50
Мозговое кровообращение	3,28	-2,1
Периферическое кровообращение	4,60	0,8
Эндокринная система	0,87	-0,86
Позвоночник	11,05	-0,43
Лимфатическая система	5,43	-1,35
Желудок	5,10	0
Тонкий кишечник	2,49	-2,1
Толстый кишечник	4,42	0,22
Поджелудочная железа	13,16	0
Печень	4,70	-1,86
Почки	8,75	0,68
Репродуктивная система	5,64	-0,9
Психэмоциональный статус	6,57	-1,17

Выводы:

1. Включение в рацион питания спортсменов Кедровых продуктов способствует улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой, бронхолегочной, и лимфатической систем спортсменов по результатам проведенного Кирлиан-исследования.

2. На фоне приема Кедровых продуктов выявлено улучшение функционального состояния поджелудочной железы, желудка и толстого кишечника. Эти органы ответственны за качественное переваривание и усвоение необходимых пищевых веществ, выполняющих строительную и энергетическую роль в организме, что особенно важно при повышенной потребности в этих веществах во время интенсивных физических нагрузок в период соревнований и тренировок.

3. По результатам данных исследований, дополнение к общему рациону питания Кедровых продуктов выявило положительное влияние на психоэмоциональный статус наблюдаемых спортсменов, что выражалось в снижении уровня психоэмоционального напряжения и способствовало повышению уровня адаптации не только к стрессовым и повышенным физическим нагрузкам, но и к изменяющимся условиям окружающей среды.

4. Полученные результаты обогащения основного рациона питания спортсменов за счет Кедровых продуктов, являющихся натуральным источником важнейших пищевых веществ, обладающих высокой пищевой и биологической ценностью, характеризуют комплексное позитивное действие на разные органы и системы организма человека и, как следствие, способствуют формированию основных ресурсов организма, необходимых при интенсивных физических нагрузках у спортсменов.

КОММЕНТАРИИ ТРЕНЕРОВ И СПОРТСМЕНОВ ШКОЛЫ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА г. НОВОСИБИРСКА, УЧАСТВОВАВШИХ В НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ



В процессе проведения исследования эффективности продукта «Кедровая сила - Спортивная» на базе детско-юношеской специализированной спортивной школы Олимпийского Резерва по боксу в г. Новосибирске спортсмены и тренеры отметили, что продукт имеет приятный орехово-ягодный вкус, а коктейль из продукта «Кедровая сила - Спортивная» на основе кефира очень питателен, дает ощущение сытости на несколько часов.

«Кедровая сила - Спортивная» - концентрированный продукт. Для восполнения дефицита белка, витаминов и минералов взрослому человеку достаточно съесть от двух до шести столовых ложек продукта в день в зависимости

Зависимости от степени физической активности.

Спортсмены и тренеры отметили уникальность этого продукта. Являясь источником практически всех натуральных элементов питания, необходимых человеку (витаминов, минеральных веществ, белков, жиров, углеводов и клетчатки), он не содержит искусственных консервантов, красителей и прочих синтетических добавок.

«Для того, чтобы достичь успеха в спорте, нужно применять то, чего нет у других, - делится опытом двукратный чемпион России по боксу, директор школы олимпийского резерва Сергей Татевосян, - «Кедровая сила - Спортивная» - продукт, который помогает спортсмену восстановиться, почувствовать силу, свежесть, заряд! С тех пор, как мы включили «Кедровую силу - Спортивную» в питание наших ребят, результаты значительно выросли». Об этом говорят престижные призовые места на международных турнирах по боксу, которые заняли воспитанники С. Татевосяна, сочетая тренировки с регулярным приемом «Кедровой силы - Спортивной». Однако, по словам самого тренера, «главный результат - это когда парень, пройдя тяжелую подготовку, серьезную сгонку веса, выходит на ринг и улыбается!»



Это мнение разделяют и другие тренеры Новосибирска. **«Физически ребята стали гораздо крепче, - говорит Андрей Узенюк, тренер-преподаватель новосибирского клуба «Чкаловец», - и по нашему мнению, это связано с приемом «Кедровой силы - Спортивной». Хочется отметить, что на протяжении нескольких лет зимний период был осложнен болезнями, эпидемиями гриппа. Ребята болели, были чахленькими. Сейчас же они практически не выпадают из тренировочного процесса. Мне кажется, на иммунную систему регулярный прием «Кедровой силы - Спортивной» действует очень хорошо. Ребята стали быстрее восстанавливаться как в процессе тренировок, так и после. Восстановление идет быстрее, а это для спортсмена самое главное».**

«В боксе имеет большое значение набор мышечной массы. Когда

спортсмен набирает вес, то соответственно и сила удара у него увеличивается. И здесь «Кедровая сила - Спортивная» может оказать неоценимую помощь в качестве натуральной аминокислотной добавки к основному питанию, - продолжает тренер, - однако есть ребята, которые контролируют вес, так как должны оставаться в своей весовой категории. И тут «Кедровая сила - Спортивная» незаменима, поскольку она успешно восполняет суточный рацион по витаминам, микроэлементам, аминокислотам. Кроме того, она существенно снижает аппетит, вызывая чувство насыщения. Вследствие этого на фоне приема «Кедровой силы - Спортивной» ограничения в еде переносятся значительно легче. «Кедровая сила - Спортивная» позволяет снизить вес, сохраняя важнейшие физические возможности организма: силу, выносливость, энергетический потенциал».

Правильная стратегия питания является одним из важнейших условий достижения успеха на соревнованиях. «Не так давно я вернулся с соревнований «Кубок России», на которых один из перспективнейших ребят нашей школы, Женя Шараев, занял второе место, - с гордостью сообщает старший тренер ДЮСШ ОР по боксу Александр Митин, - впереди подготовка к международным турнирам, первенству мира. Это очень достойный результат. Мы связываем победу Жени с несколькими факторами, в том числе и с приемом «Кедровой силы - Спортивной» на протяжении всего периода подготовки к соревнованиям».

«Однако в большом спорте нужно очень осторожно подходить к выбору продуктов спортивного питания», - продолжает А. Митин, - «так как многие из них запрещены антидопинговым комитетом. Не все препараты проходят проверку. Даже обычные витамины могут попасть под запрет. А таких препаратов, в которых нет «химии» сейчас на рынке очень мало. Состав «Кедровой силы - Спортивной» абсолютно натуральный. Я советовался с главным врачом сборной России, Сергеем Петровичем Клягиным, ему продукт очень понравился. Клягин разрешил нам применять «Кедровую силу - Спортивную» при подготовке спортсменов к международным турнирам. «Кедровая сила - Спортивная» - это интересный и перспективный продукт, который повышает эффективность тренировок и позволяет сохранить здоровье спортсмена в условиях тяжелой физической и эмоциональной нагрузки».



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Оздоровительные продукты ООО «Дэльфа» имеют заслуженное признание у потребителей, специалистов и экспертов. Продукты отмечены рядом наград, в том числе четырьмя большими золотыми медалями на Международных медицинских выставках «МЕДСИБ», а также награждены дипломом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации «За большой вклад в формирование здорового образа жизни». В декабре 2008 года, с учетом рекомендаций всемирной организации здравоохранения, Минздрава РФ, на основании экспертных оценок Российской академии медицинских наук, Почетным Жюри было принято решение о присвоении ООО «Дэльфа» звания Лауреата Международной Премии “ПРОФЕССИЯ - ЖИЗНЬ” в номинации «За здоровый образ жизни». В феврале 2009 года в рамках международной программы «Лидеры XXI столетия» фирма «Дэльфа» признана лауреатом международной награды «Золотой ягуар» за высокое качество продукции, награждена почетным орденом и дипломом.

Опыт применения Кедровой силы - Спортивной» на базе детско-юношеской специализированной спортивной школы Олимпийского Резерва по боксу в Новосибирске показал высокую эффективность этого продукта в подготовке спортсменов к соревнованиям. Это подтверждено клиническими исследованиями, проведенными под руководством профессора Новосибирского государственного медицинского университета, Зав. Кафедрой Восстановительной медицины, д.м.н. И. А. Несиной.

Регулярное употребление продукта «Кедровая сила - Спортивная» способствует улучшению спортивных результатов, сохранению и коррекции здоровья спортсмена. Проведенные врачом-диетологом, нутрициологом, специалистом по биоэлектрографии Е. Б. Гарагулей Кирлиан-исследования показали, что на базе приема кедровых продуктов функционального питания отмечается положительная динамика изменений функционального состояния органов и систем организма спортсменов.

По результатам исследования можно предположить, что в условиях постоянных интенсивных физических и психоэмоциональных нагрузок, систематическое употребление кедровых продуктов функционального питания восполняет дефицит организма в энергетическом и пластическом материале, а также в регуляторных пищевых веществах, оказывающих позитивное воздействие на базовые механизмы регуляции, а через них на всю регуляторную систему гомеостаза.

На основании этих и вышеуказанных выводов, целесообразно рекомендовать включение продукта «Кедровая сила - Спортивная» в рацион питания спортсменов в различных видах спорта, отличающихся высокой интенсивностью физической нагрузки, а также лицам, подвергающимся повышенным физическим и психоэмоциональным нагрузкам: военнослужащие, работники тяжёлого труда и др.



ДИПЛОМ

присваивается
Лауреату Международной Премии "ПРОФЕССИЯ - ЖИЗНЬ"

**Обществу с ограниченной ответственностью
"Дэльфа"**

в номинации
"ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ"



**МЕЖДУНАРОДНАЯ ПРЕМИЯ
ПРОФЕССИЯ - ЖИЗНЬ
PROFESSION IS LIFE**
в области медицины, индустрии здоровья
и социальной сферы общественной жизни.

МОСКВА
2008

<p>Р.С. Агурин</p> <p>А.А. Баренко</p> <p>Л.А. Божарев</p> <p>Б.В. Гайдар</p> <p>И.Г. Гальперин</p>	<p>Н.Н. Дроздов</p> <p>А.В. Каменев</p> <p>В.Г. Курносов</p> <p>Ю.М. Левин</p> <p>Г.Г. Овчинко</p>	<p>В.И. Покровский</p> <p>А.Н. Радулов</p> <p>А.П. Роминовский</p> <p>Р.У. Хабриев</p> <p>В.Е. Шудков</p>
---	--	---

ЧЕСТЬ ДОБЛЕСТЬ СОЗДАНИЕ МИЛОСЕРДИЕ





ООО «Дэльфа»
г. Новосибирск, Красный проспект, 153Б
т/ф: (383) 200 00 33, т: (383) 200 01 21
e-mail: delfa_kedr@mail.ru, www.delfa-siberia.ru

Кедровая серия в каталоге: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=10

