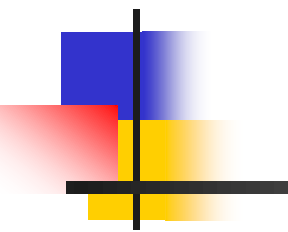


Санкт-Петербургский государственный университет

Минвалеев Ринад Султанович
к.б.н., доцент кафедры физической
культуры и спорта



ВЛИЯНИЕ ПОГРУЖЕНИЯ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ НА УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ КРОВИ У ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ

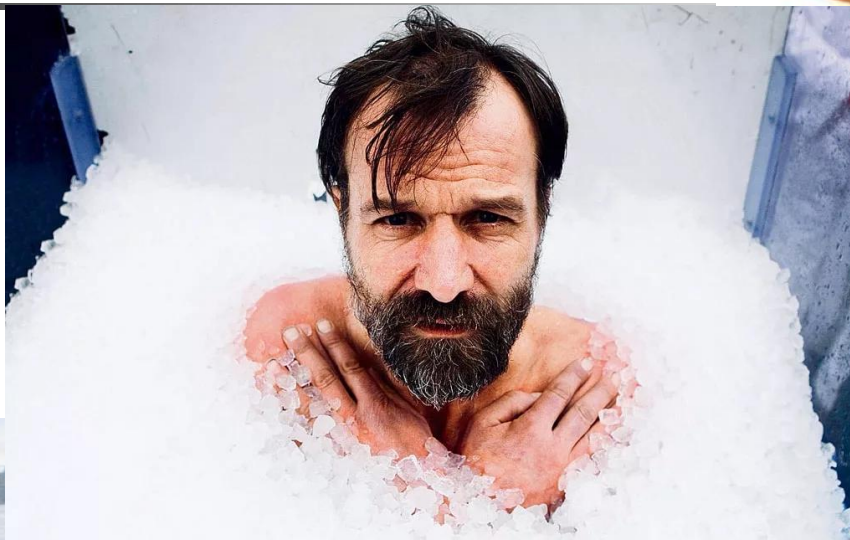
Санкт-Петербург, 2020



Холодовой стресс: зимнее плавание



Холодовой стресс: айсмены



Тибетская йога туммо



Исследование: материалы и методы

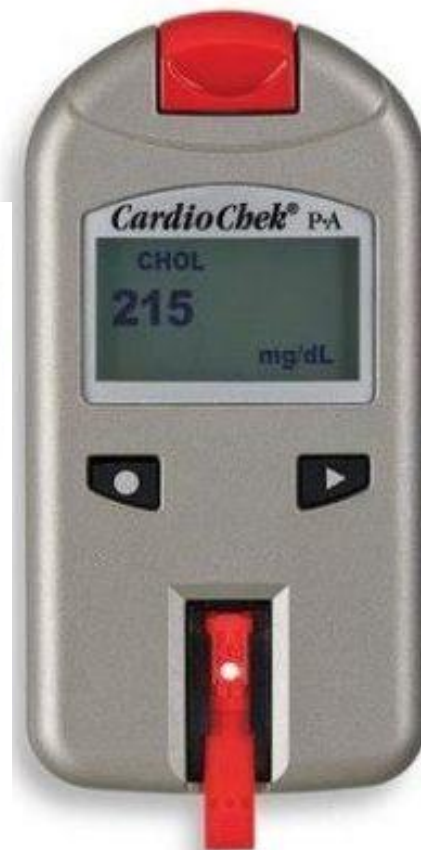
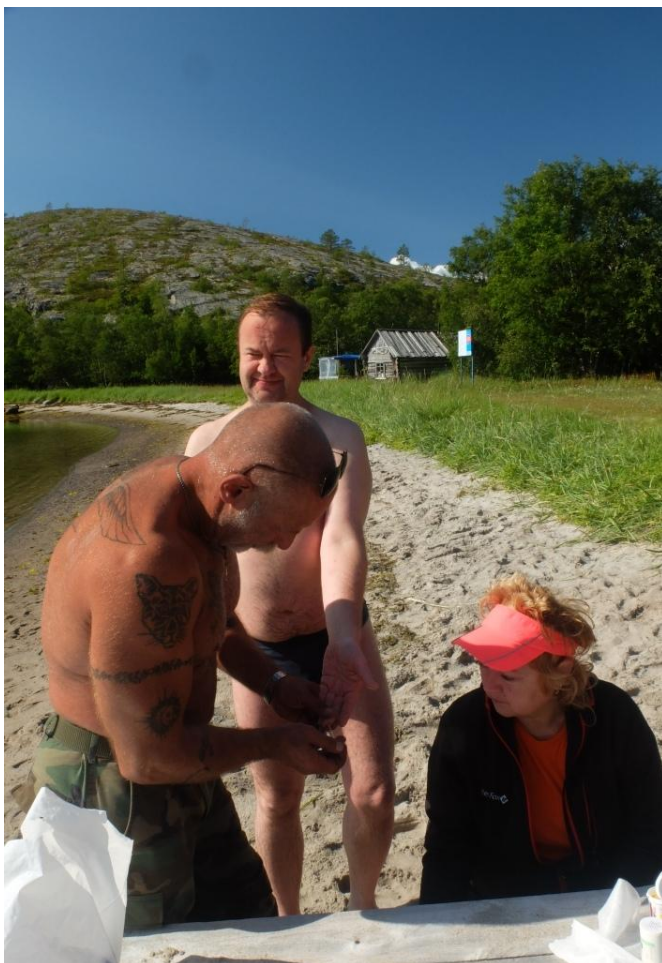


Таблица. Первичные данные изменения глюкозы крови натошак до и после пребывания в воде при температуре +10°C по результатам 17 испытаний



ФИО	Дата	Глюкоза крови, ммоль/л		Характер изменения
		До	После	
МР	16.07.2019	5,9	5,4	↓
	19.07.2019	5,1	4,7	↓
	20.07.2019	5,6	5,2	↓
КО	16.07.2019	5,5	4,2	↓
	19.07.2019	4,3	4,1	↓
ЧЛ	19.07.2019	4,6	4,5	↓
БО	16.07.2019	5,2	4,1	↓
	20.07.2019	4,3	3,7	↓
БР	16.07.2019	5,6	4,4	↓
КИ	16.07.2019	5,9	4,8	↓
ШЗ	20.07.2019	5,3	5	↓
БТ	20.07.2019	5,1	4,9	↓
ВП	19.07.2019	3,4	3,7	↑
	20.07.2019	3,9	4,2	↑
НС	20.07.2019	4,7	7,6	↑
МИ	20.07.2019	5	5,3	↑
ВЕ	20.07.2019	4,6	5	↑

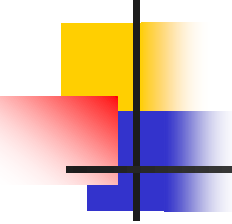
Стресс

Для 16 испытуемых, исключая Н.С.: снижение с 4,96 до 4,57 ммоль/л, $p=0,00813<0,05$

Стресс vs. Туммо



Показатели	Стресс	Туммо
Кортизол	возрастает	снижается
Липидный профиль	атерогенный	антиатерогенный
Глюконеогенез	возрастает	снижается
Глюкоза натощак	возрастает	Снижается или не меняется
Метаболический синдром	провоцирует	профилактирует



Вывод



Выполнение специальных упражнений тибетской йоги туммо позволяет добиться бесстрессового реагирования на значительные и длительные холодовые воздействия, что проявляется в снижении или статистической неизменности уровня глюкозы в крови натощак.



Благодарности

Автор выражает глубокую благодарность генеральному директору киностудии исторического фильма «Фараон» Ирине Архиповой, организатору и вдохновителю международных научно-исследовательских экспедиций в рамках ее авторского проекта «В поисках утраченных знаний» (с), направленного на поддержку отечественной науки, а также всем участникам научно-исследовательской экспедиции «Русский Север 2019».

