



## Сплошная черная: что делать, если все валится из рук?

*Знакомо ли вам чувство беспомощности перед лицом бесконечных заболеваний? Хроническая усталость? Диагнозы, один хуже другого? Заняться бы собой по-хорошему... но как?*

### **Лечу то, не знаю что**

По большому счету именно так работает отечественное здравоохранение: узкие специалисты решают проблемы определенных органов и систем, часто оставляя без внимания общее состояние организма. Эндокринолог занимается проблемами щитовидной железы, кардиолог — сердечно-сосудистой системы, гинеколог в одиночку решает проблему бесплодия и так далее. Разве что иммунолог робко посоветует: «Витаминчиков бы вам попить, микроэлементов...» А каких именно? Сколько пить? Рекомендация похожа больше на дружеский совет, чем на предписание врача.

Увы, полностью отдавая себе отчет в том, что человеческое тело — это единый слаженный организм со своими тонкими связями и механизмами, врачи упорно лечат следствие. А первопричина — системные сбои в организме — так и остается нерешенной.

Между тем важную роль во всех биохимических процессах живых организмов играют микроэлементы. Организму их нужно немного, но без них никуда.

### **Мал золотник, да дорог**

Селен занимает особое место среди порядка 30 микроэлементов, необходимых для успешной жизнедеятельности человека, и является одним из 19 элементов, без которых жизнь организма невозможна вовсе. При общей массе 10-15 мг селена в организме человека, этот микроэлемент принимает участие в регуляции обмена веществ, взаимодействует с витаминами, ферментами и другими микроэлементами, такими как йод и витамин Е, способствуя их лучшему усвоению. Селен принимает активное участие в обмене белков, жиров и углеводов. Являясь сильнейшим антиоксидантом, селен играет важную роль в окислительно-восстановительных процессах, замедляет старение организма и сохраняет эластичность тканей.

Нехватка селена в организме человека грозит серьезными неприятностями: заболеваниями щитовидной железы, дефицитом йода, нарушениями в репродуктивной системе, общим снижением иммунитета. Дефицит селена, как правило, сопровождается нездоровым состоянием кожи и волос, воспалительными заболеваниями, заболеваниями печени и анемией. Без селена постепенно разрушаются клетки миокарда, мозга, печени, суставов. По сути, лишаясь защиты на клеточном уровне, все органы человеческого организма попадают под удар, самый страшный из которых — рак.

В организм человека этот важнейший микроэлемент поступает через пищу — чеснок, пшеничные отруби, брокколи, помидоры. Однако количество селена в продуктах растительного происхождения напрямую зависит от наличия этого элемента в почве. Нет его в почве — нет и в продуктах. Как следствие, дефицитом селена страдают около 80% жителей нашей страны. А значит, все обозначенные выше риски грозят и нам.

### **Системный подход к здоровью**

«Что делать?» — спросите вы. Прежде всего, не волноваться. А подумать о том, что, возможно, все эти мелкие и крупные неприятности — увеличенная щитовидная железа, хроническая усталость, боли в мышцах и суставах, бесплодие — могут быть следствием одной причины: нехватки селена.

Если так, то подходить к делу следует системно. Для полноценной работы организма человеку необходимо от 70 до 100 мкг селена в сутки при обычном режиме жизни. При стрессовых ситуациях суточная доза увеличивается.

Из всех форм селена — природной, животной и неорганической — лучше всего усваиваются организмом селенметионин и селеноцистеин. Усваиваемый организмом на 95-98% селен встраивается в работу клеток и запускает процесс антиоксидантной защиты.

Заметные улучшения наступают уже через несколько месяцев приема селена: исчезает хроническая усталость, повышается иммунитет, возвращается хорошее настроение и крепкий сон. При комплексной терапии улучшается работа сердца, почек, печени, нормализуется работа щитовидной железы.

«А если я здоров? — возразите вы. — Сердце не болит, суставы не беспокоят, щитовидка в порядке». В таком случае вас можно поздравить. И все же осмелимся предупредить: профилактика лучше лечения. Ежедневный прием 200 мкг селена снижает риск заболеть раком легких почти вдвое, раком толстой и прямой кишки почти на 60%, а общая смертность от раковых заболеваний снижается без малого на 40%. Так стоит ли рисковать?