

A hand is shown placing a wooden block with a plus sign on top of a pyramid of other wooden blocks. The pyramid consists of four rows: the bottom row has four blocks (bandage, stethoscope, syringe, pill bottle), the second row has three blocks (blood drop, first aid kit, wheelchair), the third row has two blocks (pill, heart with ECG), and the top block has a plus sign. The background is a light, neutral color.

Роль МИКРО- и МАКРО- элементов в нашей жизни

Почти все необходимые витамины организм может вырабатывать сам.

Микро- и макроэлементы человек может получить только с пищей.



СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Если в организме не хватает КАЛИЯ (K), то его функции частично берет на себя НАТРИЙ (Na).

Больше солим пищу =
больше Na потребляем



задерживается
лишняя вода

перенасыщение клеток
миокарда водой

недостаток
Магния (Mg)

отеки
и спазмы

инфаркт



СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Калий К + Магний Mg:

нормализуют сократительную функцию миокарда, регулируя работу сердца и сердечный ритм;

снижают вязкость крови и предупреждают образование тромбов;

нормализуют артериальное давление;



улучшают эластичность стенок кровеносных сосудов (профилактика ишемической болезни сердца и стенокардии);

снижают риск появления атеросклеротических бляшек;

Врачи рекомендуют независимо от возраста принимать препараты с Калием (K) и Магнием (Mg).

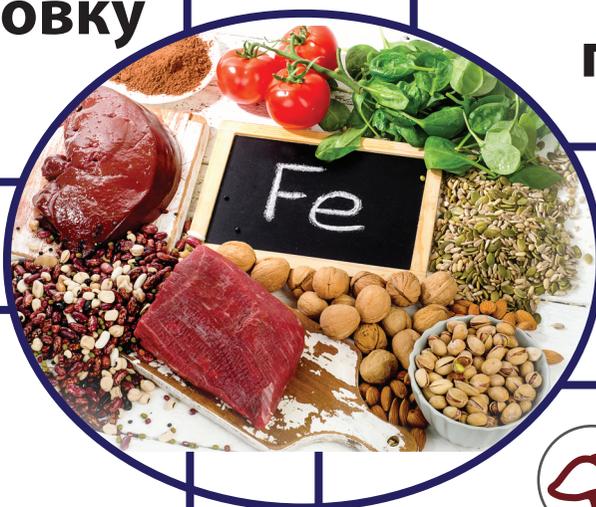
ЖЕЛЕЗО Fe



**обеспечивает
транспортировку
кислорода**



**участвует в процессах
кроветворения и внутри-
клеточного обмена,
необходимого для
гемоглобина и миоглобина**



**нормализует работу
щитовидной железы
(выработку гормонов)**



**ВХОДИТ В СОСТАВ
печени и принимает участие
в обезвреживании токсинов**

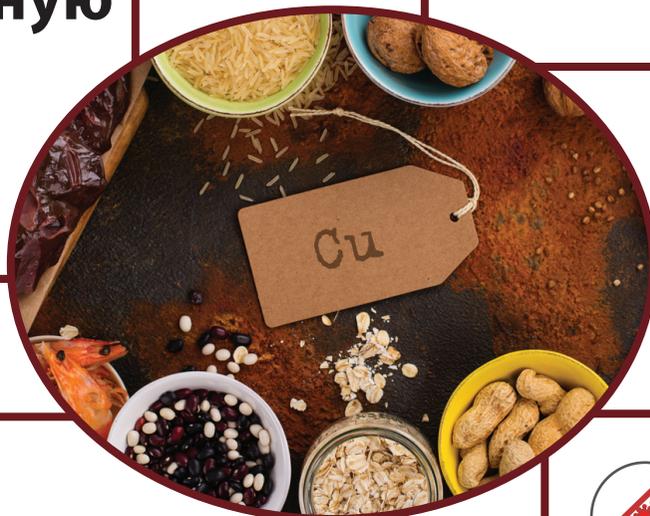
Медь Cu



влияет на правильную работу органов пищеварения



участвует в синтезе эритроцитов и лейкоцитов



способствует выработке половых гормонов у женщин



укрепляет стенки кровеносных сосудов

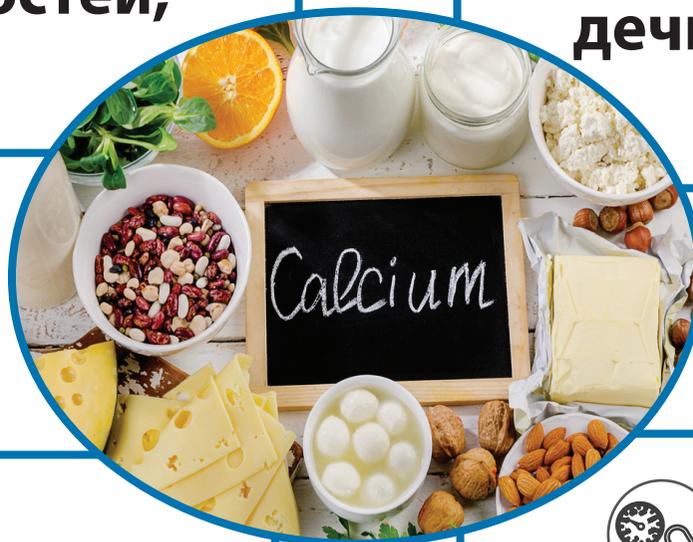
Кальций Ca



**является строительным
материалом для костей,
суставов и зубов**



**укрепляет сердечную
мышцу, регулирует сер-
дечные сокращения**



**помогает нервам
в проведении импульсов**



**нормализует
артериальное давление**

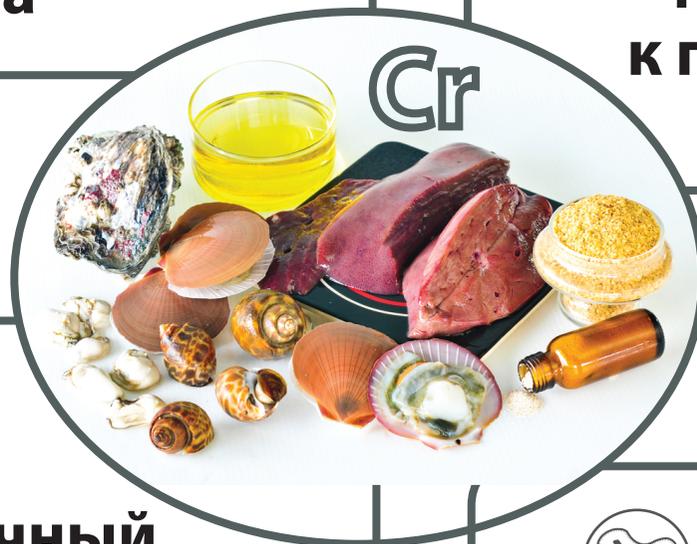
Хром Cr



**снижает уровень
холестерина**



**нормализует уровень
глюкозы в крови,
входит в состав
«фактора толерантности
к глюкозе»**



**повышает мышечный
тонус увеличивает
физическую активность**

Профилактика импотенции



**обладает антимутагенными
свойствами (защищает
клетки от мутации)**

Селен Se



**стабилизирует
работу
нервной
системы**



**снижает риск развития
сердечно-сосудистых
заболеваний,
участвует в выработке
кофермента Q10**



**необходим для
нормальной работы
почек**



**облегчает у
женщин
состояние
при менопаузе**



**является
сильным
антиоксидантом,
активирует
витамин E**

Цинк Zn



**помогает синтезу
ряда пищеварительных
ферментов**



**улучшает память,
внимание,
работоспособность,
регулирует функции
мозжечка**



**нормализует активность
половых желез и
функционирование
простаты у мужчин**



**способствует
укреплению
мышечных
волокон**

Кобальт Co



участвует в выработке
всех ферментов
поджелудочной
железы



является строительным
материалом для
нервной клетки



стимулирует
выработку B12



участвует в процессах
кроветворения
и внутриклеточного
обмена



регулирует активность
адреналина

Магний Mg



координирует
сердечный ритм
нормализует
артериальное
давление



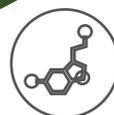
улучшает дыхательные
функции при
хронической астме,
эмфиземе и бронхитах



предотвращает
появление
камней в желчном
пузыре и почках



регулирует уровень
сахара в крови



облегчает
мышечные,
суставные
и менстру-
альные боли



Все минералы в концентратах напитков содержатся в биодоступной форме органических солей.

Для нормальной жизнедеятельности абсолютно необходимо не только регулярное получение макро- и микроэлементов, но и правильное их соотношение.

