



7 důležitých minerálů a jejich význam pro lidský organismus



Při cílené, hloubkové očistě těla, je důležité zvýšit příjem kvalitních minerálů a tekutin.

V období čištění je tělo mnohem více zatíženo z důvodu vyplavování uložených, škodlivých látek z tkání a orgánů. Tyto škodlivé látky, které se tělo snaží vyloučit mohou být v této době v mnohem větší koncentraci v různých částech těla.

Proto je důležité v tomto období tělo podpořit dostatečným množstvím kvalitních minerálů které dokáží neutralizovat škodlivý vliv různých kyselin, které jsou z těla vylučovány. A nezapomínejte na pitný režim, minimálně 1,5l ideálně čisté vody bez bublinek.

1. Vápník:

Vápník je základním stavebním prvkem kostí a zubů, což je zásadní pro jejich pevnost a zdraví. Kromě toho se podílí na správné funkci svalů, včetně srdce, a je důležitý pro nervovou signalizaci a srážení krve. Dostatečný příjem vápníku pomáhá předcházet osteoporóze, což je onemocnění charakterizované křehkostí kostí.

2. Hořčík:

Hořčík je esenciální minerál, který hraje klíčovou roli v mnoha tělesných procesech, včetně produkce energie, syntézy proteinů, regulace krevního tlaku a podpory imunitního systému. Má také důležitou funkci ve funkci svalů a nervů a přispívá k udržení zdravého srdečního rytmu. Nedostatek hořčíku může vést k svalovým křečím, únavě a poruchám nálady.

3. Draslík:

Draslík je životně důležitý minerál a elektrolyt, který hraje klíčovou roli v mnoha tělesných funkcích.

Je nezbytný pro udržení rovnováhy tekutin a elektrolytů, což je důležité pro hydrataci a funkci buněk. Podílí se na přenosu nervových impulsů a svalové kontrakci, a tím přispívá k normální činnosti nervového a svalového systému. Pomáhá regulovat krevní tlak tím, že ovlivňuje uvolňování a stahování krevních cév. Podporuje srdeční zdraví a může snižovat riziko srdečních arytmií a mrtvice. Má vliv na zdraví ledvin a pomáhá v eliminaci odpadních produktů z těla. Přispívá k udržení zdraví kostí a může chránit před osteoporózou a tvorbou ledvinových kamenů.

4. Sodík:

Sodík je stejně jako draslík důležitý minerál a elektrolyt, který má několik klíčových funkcí v těle. Udržuje rovnováhu tekutin a elektrolytů, což je důležité pro správnou hydrataci těla.

Přispívá k normální funkci nervů a svalů, umožňuje generování nervových impulsů.

Ovlivňuje krevní tlak a objem, kde jeho nadměrný příjem může přispět ke zvýšení krevního tlaku. Je nezbytný pro absorpci a transport některých živin, jako jsou glukóza a aminokyseliny, do buněk.

5. Měď:

Měď je důležitým stopovým prvkem, který přispívá k energetickému metabolismu, neboť je součástí některých enzymů zapojených produkce energie v buňkách. Podporuje tvorbu kolagenu a elastinu, což jsou důležité strukturní proteiny pro udržení pevnosti a elasticity kůže a pojivových tkání. Hraje roli v udržení zdravého imunitního systému a podílí se na obraně těla proti infekcím. Je důležitá pro ochranu buněk před oxidačním stresem díky své roli v antioxidantních enzymech, jako je superoxid dismutáza. Má vliv na pigmentaci vlasů a kůže, protože se podílí na tvorbě melaninu.

6. Chrom:

Chrom je esenciální minerál, který pomáhá udržovat normální hladinu glukózy v krvi tím, že zlepšuje účinky inzulínu. Tento prvek je důležitý pro metabolismus makroživin a může hrát roli v regulaci tělesné hmotnosti a svalové hmoty. Nedostatek chromu může vést k zhoršení kontroly glukózy a možným problémům s metabolickým syndromem.

7. Molybden:

Molybden je další stopový prvek, který je pro lidské tělo nezbytný, ačkoliv je potřebný jen v malých množstvích.

Působí jako kofaktor pro několik důležitých enzymů, které se podílejí na metabolismu aminokyselin a odstraňování toxinů.

Pomáhá při metabolizaci některých důležitých vitamínů a minerálů, jako je železo, což je důležité pro prevenci anémie.

Podílí se na přeměně purinů a pyrimidinů, které jsou stavebními kameny DNA a RNA, a tím podporuje správnou funkci genetického materiálu.

Podporuje růst a udržení dobrého zdravotního stavu díky své roli v různých biochemických reakcích v těle.

Hořčík - minerál podporující lepší spánek

Hořčík je minerál, který je obzvláště známý pro jeho přínos k lepšímu spánku.

Existuje několik důvodů, proč hořčík může přispívat ke zlepšení kvality spánku:

1. Regulace neurotransmiterů:

Hořčík hraje roli v regulaci neurotransmiterů, které ovlivňují nervový systém a mohou pomoci uklidnit tělo a mozek, což je důležité pro snadnější usínání.

2. Podpora hlubokého spánku:

Hořčík může zvyšovat hladiny gamma-aminomáselné kyseliny (GABA), inhibičního neurotransmiteru, který snižuje aktivitu nervového systému a může napomáhat dosažení hlubších a klidnějších fází spánku.

3. Svalová relaxace:

Hořčík napomáhá uvolnění svalů, což může pomoci snížit svalové křeče a napětí, jež mohou narušovat spánek.

4. Úprava biologického rytmu:

Hořčík může ovlivňovat cirkadiánní rytmus a produkci melatoninu, hormonu, který reguluje spánek, a tím pomáhat v udržení zdravého spánkového cyklu.

Vápník a hořčík:

minerály pro zlepšení optimálního pH v těle (acidobazické rovnováhy)

Vápník:

Vápník je základním minerálem, který pomáhá neutralizovat kyseliny ve stravě a udržovat rovnováhu pH v těle.

Kostní tkáň funguje jako rezervoár vápníku, který může být využit k udržení rovnováhy pH, když je potřeba neutralizovat nadbytečné kyseliny.

Hořčík:

Hořčík se podílí na regulaci různých enzymatických procesů a může také přispívat k udržení acidobazické rovnováhy v těle.

Stejně jako vápník může hořčík pomoci neutralizovat kyseliny a udržet stabilní pH.

Dostatek minerálů pomáhá odstranit nebezpečné překyselení v těle

Nedostatek některých minerálů, zejména zásaditých minerálů, může ovlivnit acidobazickou rovnováhu těla. Například vápník, hořčík a draslík jsou minerály, které pomáhají udržovat správnou pH hladinu v těle. Důsledky nerovnováhy v acidobazickém prostředí těla, způsobené nedostatkem některých zásaditých minerálů, mohou ovlivnit různé aspekty zdraví.

Překyselení organismu může být spojeno s různými potížemi, včetně **zažívacích problémů, únavy, nespavosti, bolestí svalů a kloubů, nebo snížené odolnosti vůči infekcím.**

Nedostatek minerálů může přispět k těmto potížím, protože minerály hrají důležitou roli v mnoha biochemických procesech v těle.

Dostatek minerálů pomáhá odstranit nebezpečné překyselení v těle

Nedostatek minerálů může mít různé zdravotní důsledky, které se mohou individuálně lišit v závislosti na specifickém minerálu a stupni nedostatku. Níže jsou uvedeny zdravotní problémy spojené s nedostatkem každého z uvedených minerálů:

Vápník:

Osteopenie a osteoporóza: Snížená hustota kostí, což zvyšuje riziko zlomenin.

Tetanie: Nedostatek vápníku může vést ke svalovým křečím.

Poruchy růstu: U dětí může nedostatek vápníku ovlivnit správný růst a vývoj kostí.

Hořčík:

Svalové křeče a slabost: Nedostatek hořčíku může vést k nevolnosti a svalovým křečím.

Poruchy srdečního rytmu: Hořčík je důležitý pro zdravé srdce, a jeho nedostatek může způsobit arytmiie.

Úzkost a poruchy nálady: Některé studie spojují nedostatek hořčíku s úzkostí a depresí.

Draslík:

Nedostatek draslíku v těle se může projevit řadou symptomů. Mezi běžné příznaky patří svalová slabost, křeče, únava a závratě. Může dojít také k nepravidelnostem srdečního rytmu, zácpě a v některých případech i k pocitu necitlivosti a brnění. Pokud je hypokalemie vážná, může vést až k vážným srdečním problémům.