

SELEN

W Chinach odkryto, że **niedobór tego pierwiastka może być przyczyną „choroby Kashana”** – choroby serca występującej na obszarach ubogich w selen. Niedobór selenu kojarzono z innym występującym na ograniczonym obszarze w Rosji schorzeniem, objawiającym się **zmianami degeneracyjnymi w stawach**. Najważniejszym jednak odkryciem dotyczącym selenu jest jego związek z niskim ryzykiem zapadalności na niektóre rodzaje nowotworów.

Selen jest ważnym składnikiem enzymu o właściwościach przeciwutleniających – peroksydazy glutationowej. Dziesięciokrotny wzrost zawartości selenu w diecie powoduje dwukrotny wzrost ilości tego enzymu w organizmie. Ponieważ wiele tlenków ma właściwości rakotwórcze, poza tym komórki nowotworowe niszczą inne komórki przez uwalnianie tlenków, ochronna rola selenu **w zapobieganiu nowotworom** i przedwczesnemu starzeniu, właśnie poprzez produkcję peroksydazy glutationowej, wydaje się wysoce prawdopodobna. Selen jest również ważnym pierwiastkiem dla gruczołu tarczowego, którego zadaniem jest kontrola metabolizmu.

Selen można znaleźć przede wszystkim w pokarmach nie przetwarzanych, takich jak owoce morza i ziarna sezamu. Po zmieleniu ziaren składniki odżywcze są łatwiej przyswajalne.

Na podstawie książki Patricka Holforda „**Smak zdrowia**”

Selen i nowotwory

Badania przeprowadzone w dwóch miastach USA dały niespodziewany wynik. Otóż w Rapid City, wśród przebadanych obywateli stwierdzono wysoki poziom selenu we krwi, a w mieście Lima – niski. W Rapid City było dwa razy mniej przypadków śmierci i chorób spowodowanych nowotworami niż w Limie. Badań tych dokonywał dr Shamberg, epidemiolog z Cleveland i wyniki ogłosił w „Critical Reviews in Clinical Laboratory Science”. Wiele doświadczeń prowadzonych nad powstawaniem raka zwierząt wykazuje, że selen opóźnia rozwój tej choroby i nie dopuszcza do jej powstawania, jak to wykazał również Zespół Ekologicznej Profilaktyki w Krakowie.

Badania doktorów: Schrautzerera, Shambergera i Schwarza wykazały też, że osoby chore na raka mają zdumiewająco niski poziom selenu we krwi.

Co prawda dokładnie nie wiadomo w jaki sposób selen działa i jak chroni przed rakiem. Przypuszcza się, że będąc – podobnie jak witamina E – antyoksydantem, zmniejsza szkodliwe utlenianie komórek i nie dopuszcza do ich deformacji, do uszkodzeń genetycznych DNA, a więc **sprzyja prawidłowemu rozwojowi tkanek**.

Selen grzybobójca

Zespół Kliniki Hematologicznej w Krakowie dowiódł, że selen unieczynnia aflatoksyny i tym samym chroni komórki przed rakotwórczym działaniem tych trucizn, a ponadto **wpływa niszcząco na pleśnie**, które je produkują.

Odkrycie tych faktów było podstawą do zgłoszenia patentowego dotyczącego sposobu rozpylania soli selenu w postaci spray` u na widoczne plamy grzybicze na murach i ścianach zawilgoconych domów. Plamy te mogły być spowodowane toksynotwórczymi grzybami.

Mówiąc o grzybobójczych właściwościach selenu, należałoby uwzględnić perspektywiczne możliwości jego wykorzystania, np. do ratowania środków spożywczych zagrożonych czynnikami środowiskowymi. W wypadku, gdy czas zbiorów przypadnie na wilgotne lato, może powstać sytuacja, w której – przy braku urządzeń do suszenia - ziarno ulegnie skażeniu pleśniami. (m.in. *Aspergillus flavus*). W tym okresie – bardzo ważne ! – celowe byłoby podjęcie uzupełniających działań dietetycznych, polegających na dostarczaniu ludności z terenu zagrożonego większych ilości antyoksydantów w postaci pożywienia, zawierającego związki selenu, witaminę E i C.

Podobna sytuacja może powstać, gdy zbiory ziemniaków w warunkach wilgotnych ulegną skażeniu. Grzyby (*Phitophora infestans*, *Synchytrium endobioticum* – zaraza ziemniaczana) mają właściwości uszkodzające tkankę mózgową.

!!!

Zaraza ziemniaczana często występuje w Irlandii, gdzie kartofle stanowią podstawę pożywienia. Statystyka wykazuje, że w Belfaście anomalie mózgowie (dzieci rodzą się martwe, bez mózgu lub z jego uszkodzeniami) są siedmiokrotnie częstsze niż w Londynie. Widocznie kobiety ciężarne spożywają wiele zagrzybionych ziemniaków. Pożywienie bogate w różne antyoksydanty, neutralizujące mykotoksyny mogłoby – najprawdopodobniej – wydatnie zmniejszyć ten stan zagrożenia.

Selen w diecie

Największym wrogiem selenu są węglowodany. Słodkie ciasta, wypieki, słodzone produkty zbożowe itp. Mogą go w całości zniszczyć. Unikając cukru – zdobywamy selen. W obecności węglowodanów staje się on dla organizmu człowieka bezużyteczny, bo nieprzyswajalny. Dużo możemy go znaleźć w żywności pochodzącej z pełnego przemiału ziarna, nieoczyszczanej, nie rafinowanej i nie słodzonej, ponadto w soli morskiej i jej odpowiednika – soli kopalnej. Bogatymi źródłami selenu są ryby (szczególnie śledzie) oraz owoce morza (kraby, homary, krewetki, langusty, kalmary). Dużo tego pierwiastka jest w nerkach wieprzowych, wołowych i cielęcych oraz w wątrobie i sercu, w jajach (w żółtku również witamina E). Niestety sporo selenu tracą wszystkie produkty poddawane obróbce, nie tylko termicznej. W puszkach i koncentratkach jest go o połowę mniej niż w surowcach świeżych.

Z produktów pochodzenia roślinnego skarby selenowe znajdują się w otrębach pszennych, kielkach pszenicy, ziarnach kukurydzy, pomidorach, drożdżach, grzybach, czosnku, pieczywie razowym i innych produktach z mąki z pełnego przemiału.

!!!

Mleko kobyce zawiera 2 razy więcej selenu i 5 – 6 razy więcej witaminy E niż krowie. Tym też m.in. tłumaczy się nagłe zgony niemowląt chłopców, którzy potrzebują o wiele więcej selenu niż dziewczynki, a są karmieni wyłącznie mlekiem krowim. Badano wątroby takich niespodziewanie zmarłych niemowląt płci męskiej. Okazało się, że miały wyraźne niedobory witaminy E i selenu.

Mikroskopijne ilości tego minerału mogą nawet decydować o naszym życiu.

Objawy świadczące o niedoborze selenu to m.in.:

- choroby nowotworowe w rodzinie
- oznaki przedwczesnego starzenia się
- zaćma
- wysokie ciśnienie krwi

Na podstawie książki Patricka Holforda „Smak zdrowia”

Preparaty z oferty CaliVita zawierające selen:

Pro Selenium
Seria **Vital (0, A, B, AB)**
Super Mega 50
Full Spectrum
Lion Kids Multivitamin + Vitamin D
Senior Formula
Energy & Memory
Coenzym Q10
Super CoQ10Plus
Protect 4 Life
Mega Protect 4 Life
Smokerade
Power Mins
Pro – State Power
Menopausal Formula
Liver Aid
Ocean 21
Spirulina Max
Garlic Caps

CHROM

Jest bardzo ważnym składnikiem czynnika warunkującego tolerancję glukozy, produkowanego w wątrobie, który pomaga w transporcie glukozy z krwi do komórek. Do jego funkcjonowania niezbędne są również witamina PP oraz aminokwasy: glicyna, kwas glutaminowy i cystyna. **Ciągłe narażenie na stres oraz częste spożywanie cukru pozbawiają ciało chromu.** Również dieta o wysokiej zawartości produktów oczyszczonych nie dostarcza chromu ponieważ ten pierwiastek znajduje się głównie w pełnych ziarnach, roślinach strączkowych, orzechach, nasionach oraz w dużych ilościach w szparagach i grzybach. Preparaty chromu stosowane są m. in. w leczeniu cukrzycy i nietolerancji glukozy.

Objawy sugerujące niedobór chromu to m.in.:

- nadmierne lub zimne poty
- zawroty głowy lub uczucie rozdrażnienia po sześciu godzinach bez posiłku
- potrzeba częstego jedzenia
- zimne dłonie
- potrzeba dodatkowego snu lub senność w ciągu dnia

Na podstawie książki Patricka Holforda „Smak zdrowia”

Preparaty z oferty CaliVita zawierające chrom:

Chromium Max
Trimex WMS
Power Mins
Citrimax & Chromium
Slim Formula
New Life
Cholestone
HGH Support
Liver Aid

MANGAN

Wiadomo, że pierwiastek ten bierze udział w ponad dwudziestu systemach enzymatycznych w organizmie. Jednym z najważniejszych jest SOD, który działa jako przeciwutleniacz i pomaga zneutralizować wolne rodniki tlenowe. Ponieważ **cukrzycy często mają niski poziom manganu**, uważa się, że bierze on udział w utrzymaniu właściwego poziomu glukozy we krwi. Odgrywa również rolę w tworzeniu mukopolisacharydów – składników chrząstki. **Jednym z pierwszych objawów niedoboru manganu są bóle stawów.**

Jest on także **niezbędny do prawidłowej pracy mózgu**. Jego niedobór związany jest z występowaniem schizofrenii, choroby Parkinsona i padaczki. Przeciętna dieta często nie zawiera wystarczających ilości manganu, a jego najlepszymi źródłami są owoce tropikalne, orzechy, ziarna i produkty pełnoziarniste. Również herbata zawiera znaczne ilości tego pierwiastka i pokrywa połowę jego dziennego zapotrzebowania. Zaledwie 5 % manganu dostarczanego w diecie ulega następnie wchłonięciu, chociaż dokładnie nie wiadomo dlaczego tak się dzieje. To samo dotyczy preparatów mineralnych z manganem – najlepsze pod tym względem są cytrynian manganu lub mangan chelatowany aminokwasami.

Poradnik zdrowia „**Apteka natury**” Jadwiga Górnicka

Objawy niedoboru manganu to m.in.:

- drgania mięśniowe
- zaburzenia okresu dojrzewania
- zawroty głowy lub osłabienie zmysłu równowagi
- napady drgawek, konwulsje
- bóle kolan

Na podstawie książki Patricka Holforda „**Smak zdrowia**”

Preparaty z oferty CaliVita zawierające mangan:

Seria **Vital (0, A, B, AB)**
Super Mega 50
Full Spectrum
Lion Kids Multivitamin + Vitamin D
Senior Formula
Mega Protect 4 Life
Power Mins
Polinesian Noni
Trimex WMS
Menopausal Formula
New Life
Joint Protex
Arginine Plus
Spirulina Max
Ocean 21

WAPŃ

Organizm ludzki zawiera 1,5 % Ca, co znaczy, że występuje on w ilościach większych niż jakikolwiek inny kation. Niemal wszystek wapń znajduje się w kościach i zębach, tylko niewielka ilość Ca nie wchodzi w strukturę kostną i występuje w płynach ustrojowych będąc częściowo zjonizowana. Wapń zjonizowany **ma duże znaczenie w krzepnięciu krwi, dla utrzymania normalnej akcji serca oraz funkcjonowania mięśni i nerwów**, odgrywa istotną rolę w przepuszczalności błon jądra komórkowego, stanach zmęczenia, dolegliwościach płucnych (przy gruźlicy), zapaleniach węzłów chłonnych. Działa przeciwzwyrodnieniowo, **przeciwdziała powstawaniu stanów nowotworowych**.

Przyswajanie wapnia przez organizm zależy od wielu czynników, m.in. obecności fosforu, witaminy D, C, magnezu, fluoru, miedzi, sprawnej pracy przytarczyczek.

Wapń działa skuteczniej z witaminami D, A, F, żelazem, kwasem solnym. Aby zapewnić lepsze przyswajanie wapnia, należy na każdą jego część dostarczać organizmowi odpowiednią ilość magnezu.

(...)

Jeśli dostarczymy organizmowi odpowiednią ilość wapnia:

1. Kości i zęby pozostaną zdrowe.
2. Ustali się prawidłowy rytm serca.
3. Obniży się poziom cholesterolu.
4. Znikną skurcze mięśni.
5. Ustąpi zwapnienie tętniczych naczyń krwionośnych.
6. Wzrost dzieci będzie przebiegał prawidłowo.
7. Zostanie wzmożona krzepliwość krwi.

Preparaty z oferty CaliVita zawierające wapń:

Strong Bones
Power Mins
Seria **Vital (0, A, B, AB)**
Super Mega 50
Full Spectrum
Lion Kids Multivitamin + Vitamin D
ZenThonic
Ocean 21
Green Care
Spirulina Max
Menopausal Formula
New Life
Nopalin

MAGNEZ

Często w literaturze medycznej magnez nazywa się pierwiastkiem życia. Nazwa ta zdaje się sugerować ważną rolę magnezu w organizmie i jego wyjątkowe znaczenie w procesach życiowych. I tak jest w istocie, choć nauka wie o tym stosunkowo od niedawna, od chwili, gdy został rozszyfrowany mechanizm fotosyntezy. Wykryto bowiem, że w chlorofilu, bez którego niemożliwe jest istnienie roślin, a co za tym idzie – zwierząt i człowieka, znajduje się właśnie magnez, który uczynnia proces fotosyntezy.

Fakt ten pobudził naukę do wnikliwych badań nad rolą magnezu dla zdrowia, a wyniki tych dociekań okazały się do tego stopnia znaczące, iż w świecie medycznym poświęcono temu pierwiastkowi wiele międzynarodowych konferencji i powstała ogromna literatura przedmiotu. Na gruncie polskim, upowszechnianiem drogi do studiów nad zastosowaniem tego pierwiastka do celów leczniczych, zajął się prof. Julian Aleksandrowicz.

Sprawa magnezu zarówno w profilaktyce, jak i leczeniu nabiera rangi w związku z coraz powszechniejszym niedoborem tego pierwiastka w glebie i jego rugowaniem z żywności w procesach oczyszczania.

Poradnik zdrowia „**Apteka natury**” Jadwiga Górnicka

Objawy świadczące o niedoborach magnezu to m.in.:

- drżenie lub kurcze mięśni
- osłabienie mięśniowe
- bezsenność, nerwowość
- wysokie ciśnienie krwi
- nieregularne lub przyspieszone bicie serca
- zaparcia
- napady drgawek, konwulsje
- napięcie mięśni lub zatrzymywanie wody
- dezorientacja

Na podstawie książki Patricka Holforda „**Smak zdrowia**”

Preparaty z oferty CaliVita zawierające magnez:

Seria **Vital (0, A, B, AB)**
Strong Bones
Power Mins
Polinesian Noni
Ocean 21
Green Care
Super Mega 50
Full Spectrum
Lion Kids Multivitamin + Vitamin D
Spirulina Max
Menopausal Formula
Energy & Memory
New Life

CYNK

Niedobór cynku grozi większości populacji.

Objawy niedoboru to:

- białe plamy na więcej niż dwóch paznokciach u rąk
- upośledzenie smaku i zapachu
- brak apetytu lub utrata kontroli apetytu
- bladość
- niepłodność
- brak odporności na infekcje
- słaby wzrost (dotyczy to również włosów)
- problemy ze skórą, w tym – trądzik, stany zapalne skóry, rozstępy
- zaburzenia emocjonalne i umysłowe.

Niedobór tego pierwiastka towarzyszy prawie każdemu schorzeniu, również cukrzycy i chorobom nowotworowym. Cynk jest niezbędny do produkcji insuliny, do wzmocnienia układu odpornościowego oraz wytwarzania enzymu antyutleniającego SOD (dysmutaza ponadtlenkowa). Główną rolą cynku jest ochrona i naprawa DNA. Z tego też powodu jest go więcej w organizmach zwierzęcych aniżeli roślinnych. Dieta wegetariańska może zatem nie dostarczać odpowiedniej ilości tego minerału. Sres, picie alkoholu i palenie pozbawiają nas cynku. To samo dotyczy częstego uprawiania seksu (przynajmniej przez mężczyzn) ponieważ duża ilość tej substancji znajduje się w spermie. Najbogatszym źródłem cynku jest znany afrodyzjak czyli ostrygi. Pierwiastek ten jest niezbędny dla płodności zarówno kobiet jak i mężczyzn.

Na podstawie książki Patricka Holforda „**Smak zdrowia**”

Wiedza o cynku ma bardzo długą historię. Maści cynkowej używano **w celu przyspieszenia gojenia ran** już ... 5 tys. lat temu (!!!)

Cynk i epilepsja

Lekarze z kliniki w Montrealu zauważyli, że w organizmach epileptyków występuje niski poziomem cynku i jednego z aminokwasów (tauryny).

Montrealscy badacze doszli do wniosku, że epilepsja jest jedną z chorób nieodpowiedniego odżywiania.

Cynk i schizofrenia

Dr Carl Pfeiffer z zespołem Instytutu Psychiatrycznego w Princeton ogłosił, że uzyskiwał korzystne wyniki w leczeniu pewnej formy schizofrenii, podając pacjentom cynk, mangan i witaminę B6. Leczenie tymi trzema czynnikami powodowało cofanie się choroby, choć jej objawy powracały, gdy kurację przerywano. Wg niego pewien typ schizofrenii jest chorobą wynikającą ze złego odżywiania.

Cynk, uroda i różne dolegliwości

165 Konferencja Amerykańskiego Towarzystwa Chemicznego w Dallas doniosła, że uporczywe trądziki nękające pacjentów latami można zlikwidować cynkiem. Osoby, które zatraciły zmysł węchu lub smaku – zostawały „cudownie” wyleczone cynkiem.

Trudno gojące się rany i oparzenia goiły się szybko i bez komplikacji dzięki cynkowi. Pierwiastek ten pomagał przy leczeniu anemii, reumatyzmu i artretyzmu, a także wrzodów żołądka oraz przerostu prostaty.

Na podstawie książki Ireny Gumowskiej i prof. Juliana Aleksandrowicza „**Kuchnia i medycyna**”

Preparaty z oferty CaliVita zawierające cynk:

Pro – State Power
Power Mins
Chelated Zinc
Mega Zinc
Seria **Vital (0, A, B, AB)**
Menopausal Formula
ImmunAid
Rhodiolin
Smokerade
Mega Protect 4 Life
Senior Formula
Energy & Memory
Lion Kids Multivitamin + Vitamin D
Full Spectrum
New Life
VirAgo
Joint Protex
ParaProtex

ŻELAZO

Przyczyny niedoboru żelaza: mała aktywność fizyczna, niedojadanie, nadmierne spożycie białego, rafinowanego cukru, soli, białego pieczywa, nieumiejętne odchudzanie się, dieta mleczna zawierająca mało żelaza, dieta uboga w mięso, a bogata w produkty mączne, niedostateczne wchłanianie z powodu ciągłej biegunki lub dużych strat krwi, nadkwasota żołądka. Zakłócenia we wchłanianiu żelaza mogą być dziedziczne. Mogą być również skutkiem chirurgicznego usunięcia żołądka lub rozległej resekcji jelit, co powoduje brak kwasu solnego. U chorych, którzy nie tolerują lub nie wchłaniają żelaza podawanego ustnie, stosuje się preparaty tego pierwiastka dożylnie lub domięśniowo.

Przyczyną niedoboru żelaza może być również zbyt silny rozkład czerwonych krwinek przez toksyny, przebywanie z dala od naturalnego światła świeżego powietrza, popijanie gorących płynów o temp. powyżej 45 st. C, przebywanie w szkodliwych warunkach.

Poradnik zdrowia „**Apteka natury**” Jadwiga Górnicka

Symptomy świadczące o niedoborach żelaza to:

- blada skóra
- bolący język
- zmęczenie lub apatia
- utrata apetytu lub nudności
- obfite krwawienia miesięczne

Na podstawie książki Patricka Holforda „**Smak zdrowia**”

Preparaty z oferty CaliVita zawierające żelazo:

Iron Plus
Power Mins
Seria **Vital (0, A, B, AB)**
Full Spectrum
Lion Kids Multivitamin + Vitamin D
Senior Formula
ZenThonic
Polinesian Noni
Ocean 21
Spirulina Max
Green Care
Menopausal Formula

POTAS

Ten niezwykle aktywny pierwiastek o właściwościach zasadowych, aktywuje w organizmie ponad 40 reakcji enzymatycznych, a jego kation jest bardzo ważnym składnikiem płynów wewnątrz i pozakomórkowych. Potas – wraz z sodem – odgrywa decydującą rolę w przewodnictwie nerwowym, wpływa na aktywność mięśni, zwłaszcza mięśnia sercowego. Uczestniczy w procesach regulacji równowagi kwasowo – zasadowej oraz ciśnienia osmotycznego, pobudza perystaltykę jelit, bierze udział w regulacji nadnerczy oraz odgrywa bardzo ważną rolę w utrzymaniu równowagi wodnej tkanek.

Dzienne zapotrzebowanie organizmu na ten pierwiastek wynosi 1-3 gram. Zdenerwowanie powoduje wzrost zapotrzebowania na potas na poziomie górnej granicy dawki dziennej. Zarówno nadmiar, jak i niedobór tego pierwiastka są szkodliwe dla zdrowia. Niedobór potasu, który może wystąpić np. po zażywaniu środków moczopędnych, wywołuje uszkodzenie i osłabienie mięśnia sercowego oraz zaburzenia rytmu serca, obniżenie ciśnienia krwi, bolesne skurcze mięśni oraz osłabienie ich siły, paraliż jelit.

Poradnik zdrowia „**Apteka natury**” Jadwiga Górnicka

Preparaty z oferty CaliVita zawierające potas:

Power Mins
Full Spectrum
Seria **Vital (0, A, B, AB)**
Full Spectrum
Super Mego 50
Lion Kids Multivitamin + Vitamin D
Senior Formula
ZenThonic
Polinesian Noni
Green Care
Spirulina Max
Ocean 21
Menopausal Formula
New Life
Nopalin
ParaProtex

MIEDŹ

Sprzyja wchłanianiu żelaza z przewodu pokarmowego i ułatwia jego przyswajanie. Wraz z żelazem bierze udział w syntezie hemoglobiny, uczestniczy w tworzeniu kości i utrzymywaniu w sprawności osłonek mieliny włókien nerwowych, co jest szczególnie ważne dla chorych na stwardnienie rozsiane. Miedź wchodzi w skład enzymów i pobudza ich aktywność. Niski poziom miedzi w ludzkim ustroju może być przyczyną niedokrwistości i zahamowania wzrostu oraz powodować wzrost cholesterolu we krwi. Niedobór może wystąpić w nerczycy bądź bieguncie. Miedź leczy stany infekcyjne pochodzące od gronkowca złocistego, choroby pochodzenia wirusowego, ostre stany gorączkowe, ostry reumatyzm stawów, zapalenie wielostawowe, pomaga w przywracaniu organizmowi utraconych zdolności obronnych, reguluje pracę wydzielniczą tarczycy, hamuje zbytnią koagulację krwi, bierze udział w powstawaniu hemoglobiny, jest zalecana w stanach nowotworowych. Nadmiar miedzi w organizmie może być równie groźny jak jej niedobór.

Poradnik zdrowia „**Apteka natury**” Jadwiga Górnicka

Preparaty z oferty CaliVita zawierające miedź:

Power Mins
Seria **Vital (0, A, B, AB)**
Super Mega 50
Lion Kids Multivitamin + Vitamin D
Senior Formula
Menopausal Formula
New Life
Liquid Chlorophyll

JOD

O tym, że niedobór pewnego czynnika, który później okazał się jodem powoduje schorzenie zwane wolem, pisano już w Wedach hinduskich, w Starym Testamencie, w pismach chińskich ... I nawet wiedzano jak je leczyć – chorym podawano popiół z palonych gąbek, które zawierają jod. Sam jednak pierwiastek odkrył dopiero w 1811 roku Curtois, gdy na zlecenie Napoleona poszukiwał nowych źródeł surowców pośród roślin morskich. Obecność jodu w tarczycy odkryto dopiero w roku 1896. Wówczas stwierdzono fakt, że jeśli jest go za mało, tarczyca dotknięta jest wolem. W roku 1914 z tarczycy wyodrębniono tyroksynę, której wzór chemiczny określono 12 lat później.

Dlaczego w pewnych regionach jest zbyt mało jodu ?

Otóż, związki jego są łatwo rozpuszczalne i po prostu w okolicach górskich, na terenach skalistych wypłukuje je woda z potoków i deszczów.

W Japonii zawartość jodu w powietrzu, wodzie i glebie jest stosunkowo niska, ale Japończycy jedzą dużo ryb i owoców morza, bogatych w ten minerał.

Niedobory jodu były u nas kiedyś bardzo wyraźne na Podkarpaciu. W 1932 roku stwierdzono, że 15,5 % poborowych pochodzących z ówczesnego województwa krakowskiego miało wole. Natomiast z województw wschodnich z powodu niedoboru jodu chorowało jedynie 0,1% poborowych. Kiedy na Podkarpaciu zaczęto jodować sól, w roku 1938 już tylko 2,9 % poborowych cierpiało na wole. Podczas wojny zaprzestano tej akcji i znowu schorzenie tarczycy pojawiło się niemal endemicznie (w r. 1946 w powiatach nowosądeckim i myślenickim wole występowało u ok. 37 % ludności).

Na podstawie książki Ireny Gumowskiej i prof. Juliana Aleksandrowicza „**Kuchnia i medycyna**”

Preparaty z oferty CaliVita zawierające jod:

Ocean 21
Spirulina Max
Power Mins
Seria **Vital (0, A, B, AB)**
Super Mega 50
Lion Kids Multivitamin + Vitamin D
Senior Formula
Menopausal Formula
New Life

MOLIBDEN

Pierwiastek szczególnie korzystny dla mieszkańców dużych miast szukającym ochrony przed zanieczyszczeniem środowiska ponieważ uczestniczy w usuwaniu niepożądanych wolnych rodników i związków powstałych z siarki i ropy naftowej. Wspomaga również wydalanie z organizmu produktów przemiany białek, np. kwasu moczowego. Wzmacnia zęby, zmniejszając tym samym ryzyko powstawania ubytków.

Na podstawie książki Patricka Holforda „**Smak zdrowia**”

Preparaty z oferty CaliVita zawierające molibden:

Power Mins
Seria **Vital (0, A, B, AB)**
Super Mega 50
Senior Formula
Menopausal Formula

KRZEM

Dzienne zapotrzebowanie na krzem wynosi 20 – 30 mg. Występujący w roślinach kwas krzemowy odgrywa znaczną rolę w ziołolecznictwie. Zalecany jest przeciw zwapnieniom tętnic (odtworza elastyczność naczyń krwionośnych), polepsza pracę wydzielniczą nerek, zwalcza stany zapalne, przyspiesza procesy bliznowacenia w gruźlicy, leczy astmę oskrzelową, działa wykrztuśnie.

Poradnik zdrowia „**Apteka natury**” Jadwiga Górnicka

Kwas krzemowy jest składnikiem tkanki łącznej. Najwięcej znajduje się go w młodej tkance i naskórku. Krzemionka wpływa korzystnie na naczynia włosowate, zmniejszając ich przepuszczalność (zapobiega powstawaniu sińców).

Na podstawie książki Ireny Gumowskiej i prof. Juliana Aleksandrowicza „**Kuchnia i medycyna**”

Preparaty z oferty CaliVita zawierające krzem:

Seria **Vital (0, A, B, AB)**
ParaProtex