

---

## Малоизвестные минералы, необходимые для здоровья и счастья

---

Хотя существует множество различных минералов, те, которые необходимы вашему организму, называются *незаменимыми минералами* .

Это просто означает, что ваш организм не может их вырабатывать и вместо этого должен получать их через пищу, которую вы едите. Однако это не значит, что другие минералы не важны для здоровья — по крайней мере пять дополнительных минералов необходимы для вашего выживания, но они просто еще не признаны необходимыми.

Существует 17 основных минералов, которые необходимы вашему организму каждый день, и они делятся на две группы — **макроминералы** , или основные минералы, которые вам нужны в относительно больших количествах, и **микроэлементы** , которые обычно потребляются в гораздо меньших количествах:

- Семь **макроминералов** , которые вам необходимы каждый день, включают кальций, хлорид, магний, фосфор, калий, натрий и серу.
- Семь **микроэлементов**, которые вам необходимы каждый день, включают хром, медь, железо, марганец, молибден, селен и цинк.

Неважно, относится ли минерал к макроминералам или микроэлементам. Все они необходимы для здоровья, только в разных количествах.

**Тем не менее, часто именно микроэлементы, как правило, остаются без внимания** . Вы, вероятно, делаете разумный выбор продуктов питания и принимаете добавки по мере необходимости, чтобы получать достаточно макроэлементов, таких как кальций и магний. Но как насчет хрома или молибдена? Когда в последний раз ваш лечащий врач говорил с вами о них?

---

## У вас заканчивается запас микроэлементов?

---

Как узнать, что вам не хватает микроэлементов? Все эти признаки могут указывать на то, что вы не получаете их в достаточном количестве:

- Недостаток энергии и бодрости, чтобы прожить день
- Трудности с расслаблением, а также с засыпанием и поддержанием сна
- Отсутствие концентрации, нечеткое мышление и «туман в голове»
- Периодические перепады настроения и чувство грусти
- Отсутствие аппетита или неспособность получать удовольствие от еды, как раньше
- Желудочно-кишечные жалобы и периодический жидкий стул
- Проблемы со слухом
- Выпадение волос, сыпь и другие проблемы с кожей
- Проблемы с фертильностью
- Повышенная пищевая и экологическая аллергия

Это длинный список, но это всего лишь намек на то, насколько важны микроэлементы для здоровья всего организма. Так что вы можете задаться вопросом... Если вы питаетесь здоровой пищей, как вы можете испытывать дефицит или недостаток?

---

## **3 причины, по которым вам может не хватать микроэлементов**

---

Доктор Джеймс ДиНиколантонио, передовой ученый-исследователь сердечно-сосудистых заболеваний и эксперт по минералам, называет три основные причины, по которым так много людей испытывают дефицит, особенно микроэлементов:

### **1. Наши продукты питания обеднены питательными веществами больше, чем когда-либо .**

По сравнению с 1940 годом наша пища сегодня содержит примерно на 30% меньше минералов, в основном потому, что почвы, на которых произрастает наша пища, стали обедненными питательными веществами. Культуры, которые обычно богаты важными минералами, такие как листовые зеленые овощи, цельные зерна, соевые бобы, кофе и чай, обычно опрыскивают широко используемым гербицидом глифосатом для борьбы с сорняками. Глифосат ограничивает усвоение растениями микроэлементов и фактически образует хелатные соединения с некоторыми минералами, что приводит к дефициту минералов в растениях.

### **2. Люди не выбирают правильные продукты, чтобы получить оптимальное количество минералов .**

Вы регулярно едите такие продукты, как пивные дрожжи, фундук, мидии, устрицы, лобстеры, чернослив, семена тыквы, черноглазый горох, фасоль лима и говяжья печень? Мало кто это делает, но эти продукты являются одними из лучших источников микроэлементов, в которых ваш организм нуждается больше всего.

Большинство людей сегодня потребляют высокоочищенные, обработанные продукты, которые в процессе обработки лишаются своих минералов. Употребление слишком большого количества обработанных продуктов также может лишить ваш организм минералов, которые у него уже могут быть, и ускорить их выведение.

### **3. Существующие проблемы со здоровьем могут усугубить проблему .**

Например, если у вас проблемы с желудочно-кишечным трактом, вы можете усваивать меньше минералов. Воспаление в организме «сжигает» минералы, а проблемы с почками могут увеличить их выведение. Наконец, если у вас высокий уровень инсулина или ваш организм недостаточно чувствителен к воздействию инсулина, минералы не могут попасть в ваши клетки и работать должным образом, а вместо этого выводятся с мочой.

**Поэтому первым шагом в устранении дефицита минералов является оптимизация чувствительности к инсулину путем контроля веса и выбора свежих, цельных продуктов, выращенных в вашем регионе, в идеале — по органическим или биодинамическим стандартам, без использования глифосата в период роста и сбора урожая.**

---

## Комплекс основных минералов для здоровья всего организма

---

Чтобы помочь вам получить важные микроэлементы, которых вам может не хватать, мы разработали **комплекс Essential Mineral Complex** — смесь из семи ключевых микроэлементов:

1. Цинк
2. Селен
3. Медь
4. Марганец
5. Хром
6. Молибден
7. Бор

Все эти микроэлементы имеют решающее значение для хорошего здоровья, и существует высокая вероятность того, что вы не получаете их оптимального количества, даже если вы придерживаетесь здорового питания.

Давайте подробнее рассмотрим каждое из этих питательных веществ...

---

### Цинк: краеугольный камень вашего иммунитета и не только

---

Цинк — один из, если не *самый* важный микроэлемент для поддержки вашей иммунной системы. Тем не менее, около двух миллиардов человек не получают достаточно этого жизненно важного питательного вещества.\*

К людям, подверженным наибольшему риску дефицита или низкого уровня цинка, относятся взрослые в возрасте 60 лет и старше, строгие вегетарианцы, беременные и кормящие женщины, люди с желудочно-кишечными заболеваниями или те, кто употребляет чрезмерное количество алкоголя.

На протяжении всей жизни ваши клетки используют свою существующую ДНК в качестве чертежа для репликации. Однако с возрастом эта способность ухудшается и может привести к ухудшению работы систем вашего организма.

Цинк играет роль в скорости разрушения клеточной ДНК.

Недостаток цинка влияет на способность вашего организма восстанавливать нормальные повреждения ДНК от окислительных стрессоров, таких как вредные свободные радикалы, ожирение и даже нормальные процессы организма. Это может привести к ускоренному старению.\*

В исследовании с участием 18 мужчин, которые в течение шести недель придерживались диеты на основе риса с низким содержанием цинка, добавление умеренного количества цинка в рацион привело к снижению разрывов цепей ДНК — ежедневного «износа» ДНК.\*

Так зачем же еще нужен цинк?

- **Иммунное здоровье**

Цинк играет много ролей в вашем иммунном здоровье, от ключевого посланника иммунных клеток до поддержки производства белых кровяных клеток, которые циркулируют в вашей крови, защищая вас от угроз. Он влияет на выработку антител и цитокинов, фагоцитоз — или поглощение нежелательных клеток или частиц, и регуляцию генов в ваших белых кровяных клетках.\*

- **Здоровье сердечно-сосудистой системы**

Более высокие уровни цинка связаны с оптимальным здоровьем сердечно-сосудистой системы. Исследователи полагают, что цинк может играть ключевую роль в регулировании перемещения кальция в клетках сердца и обеспечивает поддержку нормального функционирования сердца.\*

- **Здоровье легких и органов дыхания**

Согласно исследованиям, адекватное содержание цинка способствует здоровью дыхательных путей, особенно во время сезонных проблем со здоровьем.\*

- **Метаболическое здоровье**

Цинк необходим для активности более 300 ферментов, которые помогают метаболизму, пищеварению и другим процессам. Он поддерживает здоровый метаболизм, способствует углеводному и белковому обмену, а также усвоению питательных веществ.\*

- **Здоровье мозга**

Цинк играет ключевую роль в поддержании белками своей правильной формы для здоровой когнитивной функции.\*

- **Здоровье органов чувств**

Слишком мало цинка может привести к потере вкуса и аппетита. При его дефиците клетки органов вкуса и обоняния могут умирать быстрее. Цинк помогает вашим глазам воспринимать свет и передавать нервные импульсы в мозг.\*

- **Здоровье костей**

Цинк играет ключевую роль в костной матрице и регулирует тонкий баланс между построением и разрушением костей, что особенно важно с возрастом. Он также способствует минерализации костей, выступая в качестве кофактора щелочной фосфатазы — фермента, обнаруженного в костных клетках.\*

- **Синтез белка и здоровье кожи\***

Цинк поддерживает здоровье кожи и целостность слизистых оболочек.\*

Даже если вы получаете достаточно цинка в своем ежедневном рационе, определенные условия могут помешать вам усваивать и использовать этот важный минерал. Проблемы с желудочно-кишечным трактом и кишечником часто связаны с дефицитом цинка.

**Комплекс основных минералов** содержит 15 мг цинка из бисглицината цинка хелата — хорошо переносимой формы цинка, связанной с аминокислотой глицином для улучшения усвоения.

---

## **Проблемы с щитовидной железой? Возможно, у вас низкий уровень этого**

---

**Селен** — еще один минерал, который может быть столь же важен для здоровья клеток и общего здоровья, как и цинк.\* Он помогает защищать клетки и ткани от

окислительного и свободнорадикального повреждения, а также способствует синтезу ДНК.\*

Этот микроэлемент также играет роль в выработке организмом гормонов щитовидной железы, тем самым влияя на ваш метаболизм, частоту сердечных сокращений и температуру тела. Фактически, ваша щитовидная железа является источником селена с самой высокой концентрацией на грамм ткани в вашем организме.

Во многих частях США, а также в Европе, Австралии, России, Новой Зеландии и Китае уровень содержания селена в почве низкий, что увеличивает риск его дефицита.

Выбор добавки селена может оказаться непростой задачей, поскольку они не все одинаковы.

Исследования показывают, что обогащенные селеном дрожжи могут обеспечивать более эффективную форму селена, чем отдельная аминокислота, такая как селенометионин, тип, который обычно встречается в добавках с селеном.

Биодоступные селеновые дрожжи, не содержащие вредных активных дрожжей, накапливают и включают селен непосредственно в структуру белка.

**Комплекс основных минералов** содержит 150 мкг селена из селеновых дрожжей ( *Candida utilis* ).

---

## От энергии до здоровья сердца: медь помогает вам процветать\*

---

Без клеточной энергии вы не смогли бы выжить дольше нескольких мгновений. Чтобы обеспечить клеточную энергию, в которой нуждается ваше тело, вам нужны здоровые, активные ферменты. Микроэлемент медь является компонентом многих ферментов вашего тела, включая ключевой фермент в цепи переноса электронов в ваших митохондриях, который производит энергию.

**Благодаря этому важному процессу медь участвует в транспортировке электронов, выработке энергии и транспортировке кислорода (и железа) по всему организму.\***

Медь — третий по распространенности микроэлемент в организме человека. Из-за тесной связи с железом низкий уровень меди может повлиять на здоровое использование железа вашими клетками. И это еще не все. Дефицит меди также негативно влияет на эти другие аспекты здоровья:

- **Иммунное здоровье** – влияет на выработку иммунных клеток, помогая поддерживать естественную защиту организма.
- **Здоровье митохондрий** – отключает митохондрии

- **Метаболическое здоровье и вес** – переключает ваш организм с более здорового сжигания жира на сжигание сахара
- **Здоровье щитовидной железы** – как и селен, низкий уровень меди ухудшает выработку гормонов щитовидной железы.
- **Здоровье костей** – снижает целостность костей, что приводит к их хрупкости.
- **Здоровье почек** – исследования показывают, что добавки меди поддерживают здоровую функцию почек\*
- **Репродуктивное здоровье** – сперматозоиды становятся более уязвимыми к окислительному стрессу и повреждению ДНК.

Для правильного функционирования цинка в организме требуется необходимое количество меди. Медь и цинк конкурируют друг с другом за усвоение, поэтому **важно принимать добавки с медью, если вы также принимаете цинк или отдельную добавку с цинком** .\*

**Комплекс основных минералов** содержит 1 мг меди из хелата бисглицината меди — оптимально усваиваемой формы меди.

---

## **Самый важный минерал для защиты ваших клеток и тканей?**

---

Марганец — еще один важный микроэлемент, который действует как кофактор для многих ферментов. Он также необходим для формирования костей, здорового деления клеток и свертывания крови, а также играет ключевую роль в расщеплении белков, углеводов и холестерина.\*

Однако есть одна функция, которая отличает марганец от всех других минералов в вашем организме: у него есть собственный антиоксидантный фермент, который защищает ваши митохондрии и эндотелий (ткань, выстилающая ваши кровеносные сосуды, сердце и лимфатические сосуды)\*.

**Таким образом, низкий уровень марганца может подвергнуть эти нежные органы и ткани риску повреждения в результате окислительного стресса .**

Исследования на животных показывают, что дефицит марганца также может ухудшить формирование костей и снизить минеральную плотность костей. Добавки марганца способствуют как минеральной плотности костей, так и формированию костей у субъектов исследования.\*

Для оптимального здоровья организму требуется сбалансированное, но небольшое количество марганца, и от 25 до 40% его запаса в организме содержится в костях.

Поскольку марганец трудно оценить с точностью, врачи обычно не измеряют его уровень. Однако исследования показывают, что уровень марганца в крови ниже у женщин в период менопаузы по сравнению с женщинами до менопаузы.

Рекомендуемые уровни потребления (RDA) марганца не существуют, но исследования показывают эффекты низких уровней. У взрослых мужчин, употребляющих пищу с дефицитом марганца, появлялась сыпь на коже, а у женщин наблюдалось изменение настроения и усиление боли во время менструальных циклов.

**Комплекс основных минералов** содержит 2 мг марганца из хелата бисглицината марганца, легкоусвояемой формы марганца.

---

## Необходимо для поддержания здорового уровня сахара в крови и тонкой талии\*

---

Хром, считающийся в США незаменимым микроэлементом, **важен для инсулина, здорового уровня сахара в крови, а также для липидного и углеводного обмена**.\*

Чтобы прикрепиться к поверхности вашей клетки и выполнять свою работу, инсулину требуется хром. С повышением чувствительности к инсулину ваш организм может лучше хранить и использовать питательные вещества.\*

В исследованиях на крысах высокий уровень глюкозы в крови и повышенный уровень триглицеридов замедляли рост, а у животных с дефицитом хрома наблюдалось большее количество брюшного жира. Так кто же может получить наибольшую пользу от дополнительного хрома?

У вас может быть дефицит хрома, если вы...

- Вас беспокоят чувствительность к инсулину или уровень сахара в крови, особенно если вы носите с собой лишние нежелательные килограммы.\*
- Ищете способ увеличить мышечную массу и улучшить спортивные результаты, учитывая его влияние на инсулин.\*
- Сильно потеете во время занятий спортом или посещения сауны, а также живете в жарком климате, так как хром теряется с потом.

- Употребляйте кофе или другие напитки и продукты, содержащие кофеин, так как кофеин может увеличить потери хрома с мочой.
- Не употребляйте регулярно продукты, богатые хромом, такие как пивные дрожжи, печень, мидии, омары, крабы и креветки.

Исследования по отслеживанию питания в США, Канаде, Финляндии и Англии показали, что мужчины и женщины в среднем потребляют около 33 мкг и 25 мкг хрома в день соответственно. Эти уровни считаются погранично адекватными — совсем не оптимальными.

**Потребление менее 50 мкг хрома в день увеличивает риск дефицита.**

**Essential Mineral Complex** содержит 500 мкг хрома из хрома никотината глицината хелата, безопасной и эффективной хелатной смеси хрома, глицина и ниацина (витамина В3). Ниацин позволяет хрому высвобождаться в биологически активной форме.

---

## **Молибден: скрытый игрок в системе антиоксидантной защиты вашего организма**

---

Молибден — еще один микроэлемент, который часто упускают из виду. Когда вы думаете об антиоксидантной системе защиты вашего организма, вы, скорее всего, подумаете о магнии, селене и цинке.

Тем не менее, молибден играет важную роль в защите вашего тела от разрушительного воздействия свободных радикалов и окислительного стресса. Он также поддерживает естественные процессы детоксикации вашего тела.\*

Этот важный микроэлемент хранится в печени, почках, надпочечниках, зубах и костях в форме молибдоптерина — кофактора, вырабатываемого организмом, который помогает усваивать жиры и углеводы, а также облегчает расщепление определенных аминокислот в организме.

По меньшей мере 10 ферментов и белков зависят от присутствия молибдена, а его дефицит или даже низкий уровень могут привести к любому из следующих неблагоприятных последствий:

- Накопление токсинов
- Плохое производство энергии и обмен веществ.
- Повреждение печени вследствие алкогольной интоксикации.
- Нарушение липидного профиля, включая холестерин.

- Недостаточный рост и физическое ухудшение.

Лучшими пищевыми источниками молибдена являются печень, зерновые и бобовые, но его количество в этих продуктах будет зависеть от количества молибдена в почве.

Поскольку Министерство сельского хозяйства США (USDA) не измеряет и не указывает молибден в таблицах пищевых продуктов, а национальные исследования не собирают данные о его потреблении, у нас мало точной информации о фактическом потреблении молибдена.

**Комплекс Essential Mineral Complex** содержит 500 мкг молибдена из хелата глицината молибдена, легкоусвояемой формы молибдена.

---

## **Еще один недооцененный минерал, необходимый для вашего мозга, костей и зубов\***

---

Бор, в наибольшей концентрации содержащийся в костях и зубной эмали, является микроэлементом, который также часто упускают из виду.

**Он играет ключевую роль в поддержании здорового функционирования костей, помогая снизить выведение кальция, магния и фосфора из организма.\***

Исследователи не уверены, как бор действует на кости, но, по-видимому, он усиливает активность фибробластов, которые влияют на обновление костного матрикса, что позволяет изменять его состав, структуру и прочность.\*

Бор может участвовать в синтезе гормонов, таких как тестостерон, и некоторых витаминов, таких как витамин D. По-видимому, он стабилизирует и продлевает жизнь витамина D, что может объяснить по крайней мере некоторые из его ценных свойств для строительства костей.\*

Еще одно ценное преимущество бора может быть связано с функцией мозга и познанием. В отличие от более высокого потребления бора, низкое содержание бора в рационе привело к значительно более низким показателям познания, включая внимание, восприятие и способность запоминать имена и числа.\*

Бор, содержащийся в таких продуктах, как чернослив, изюм, курага и авокадо, обычно потребляется в количествах около 1 мг в день, что намного ниже оптимального уровня для здоровья костей и уровня тестостерона.

В исследовании с участием 12 женщин в возрасте от 48 до 82 лет прием 3 мг дополнительного бора значительно снизил потерю кальция и магния с мочой, особенно при низком потреблении магния.\*

**Комплекс Essential Mineral Complex** содержит 5 мг бора из аминокислотного хелата бора — высокоусвояемой формы бора в сочетании с аминокислотами для образования хелатного «комплекса».

---

## Для достижения оптимальных результатов сочетайте комплекс основных минералов с ценными макроминералами.

---

Микроэлементы — это лишь часть здоровой минеральной картины, поскольку список важных ключевых минералов не был бы полным без упоминания магния и кальция. Получаете ли вы достаточно этих важных макроминералов?

Чтобы быть уверенным, что вы получаете достаточное количество, я рекомендую сочетать **комплекс основных минералов** с **L-треонатом магния и кальцием с витаминами D3 и K2**.

Магний особенно важен для здоровья всего организма, в частности, для здоровья мозга. И поскольку он не хранится в организме, он вам нужен каждый день.\*

**L-треонат магния** — моя любимая форма магния, поскольку это единственный тип, который может преодолевать гематоэнцефалический барьер.\*

Кальций — еще один макроминерал, который необходим вам каждый день.

В состав нашего **препарата «Кальций с витаминами D3 и K2»** входит витамин K2, который помогает обеспечить поступление кальция туда, где ему положено — в кости и зубы, — а не туда, где он может причинить вред.\*

---

## Не рискуйте своим здоровьем, счастьем и долголетием – закажите комплекс основных минералов сегодня

---

Микроэлементы играют слишком большую роль в вашем общем благополучии, так зачем же рисковать, имея неоптимальный уровень?

Теперь вы можете быть уверены, что получаете необходимое количество *всех семи микроэлементов в легкоусвояемой форме* с **комплексом Essential Mineral Complex**.

Независимо от того, ищете ли вы поддержку здорового уровня сахара в крови, тонкую талию, большую мышечную массу, крепкий иммунитет, оптимальное здоровье сердца, крепкие зубы и кости или просто здоровые клетки и ткани, **Essential Mineral Complex** поможет вам.\*

Не присоединяйтесь к растущему числу людей, которые не знают, что у них кончаются жизненно важные микроэлементы, такие как цинк, селен, хром, марганец, молибден и другие. Будьте активны и закажите **комплекс Essential Mineral Complex** уже сегодня.