



SELEN

(podsumowanie lekcji)

kurs „Żywnie człowieka – wprowadzenie do dietetyki”

Szkoła Medycyny Naturalnej

Marta Pyrczała-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

Selen dzieli się na dwie grupy:

- Pochodzenia nieorganicznego,
- Organiczny.

Selen organiczny zawiera węgiel, a nieorganiczny nie.

Głównymi formami nieorganicznymi selenu są **selenit** (SeO_3) i **selenian** (SeO_4).

Selenit i selenian występują w naturze powszechnie. Zwykle tworzą związki z sodem: **selenin sodu** (Na_2SeO_3) i **selenian sodu** (Na_2SeO_4).

Najpowszechniejszą formą selenu organicznego jest **selenometionina**.

W przypadku metioniny i selenometioniny jedyną różnicą jest to, że w metioninie zamiast atomu siarki jest atom selenu.

Selenocysteina zaś jest przez niektórych dietetyków uznawana za 21-wszy niezbędny aminokwas, jest ona bowiem rodzajem kodonu, który wprowadza do selenoprotein.

Jedyną różnicą między selenocysteina a cysteina to to, że w przypadku cysteiny zamiast selenu jest siarka.

Ostatnim rodzajem organicznej selenoproteiny jest metyloselenocysteina, która od selenocysteiny różni się tym, że ma przyłączoną grupę metylową.

Selen jako pierwiastek sam w sobie nie jest antyoksydantem. Funkcję tę mają dopiero **selenoproteiny**.

Selenoenzymy zawierają selenocysteinę, która stanowi aktywną formę enzymu.

Selen akumuluje się w organizmie w dużych ilościach. Jego poziom w tkankach jest regulowany poprzez wydzielenie moczu.

Objawy zatrucia selenem to:

- Biegunka,

- Zmęczenie,
- Kruchość paznokci i włosów,
- Zmiany skórne,
- Wysypka,
- Zaburzenia pracy układu nerwowego,
- Nudności.

Niedobór selenu może wywołać chorobę Keshan.

Choroba ta początkowo pojawiła się w górzystych rejonach Chin powodując zmiany w sercu.

Suplementacja selenianem sodu zawiodła w tym przypadku.

Co niezwykle, objawy niedoboru selenu pojawiały się tam sezonowo.

W sercach osób cierpiących na chorobę Kesham znaleziono **wirus Cocksackie**.

Przeprowadzono eksperyment, w wyniku którego okazało się, że choroba pojawiała się, gdyż niedobór selenu wywoływał mutację w wirusie Coxackie, w wyniku której stawał się on zjadliwy.

Formy zjadliwe wirusów powodują choroby, niezjadliwe są bezpieczne dla zdrowia. Formy niezjadliwe wirusów są stosowane w szczepionkach.

Związki selenu działają antyoksydacyjnie, dzięki czemu redukują stres oksydacyjny. To właśnie wysoki poziom stresu oksydacyjnego powodował pojawianie się złośliwych form wirusów. Selen obniża stres oksydacyjny, w związku z czym chronił przed zezłośliwieniem się wirusów, a tym samym przed pojawieniem się patologii mięśnia sercowego, który jest objawem choroby Kesham.

Podobne wyniki dały badania z witaminą E.

Marta Pyrczała-Zarzycka

Astro Salus Education Ltd

Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE

www.astrosalus.pl

www.astrosalus.com

<http://kosmetyka-fitness.pl>

www.magia-zycia.com.pl

www.sukces-biznes.pl

www.edukacja-domowa.pl

BLOGI

<http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/>

<http://astrosalus.pl/reiki/>

<http://kosmetyka-fitness.pl/ona/>

<http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/>

<http://sukces-biznes.pl/sukces/>

www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci