

# КАЛЬЦИЙ – ЭТО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ ЗОЛОТОГО ВОЗРАСТА



## Как укрепить кости?

Неприятные ощущения в спине, ногах и других частях тела – распространенная проблема, не понаслышке знакомая многим людям. Однако особенно она близка представителям старшего поколения, ведь с возрастом человеческое тело становится все более уязвимым перед временем. Эти неприятности могут быть вызваны недостатком кальция в костях. Специалисты утверждают, что прочность костей на 90% зависит от плотности минеральных веществ. Кость состоит преимущественно из кальция, хотя также она содержит и другие микроэлементы. Получается, что крепкие

кости это достаточное количество минералов в организме. Однако, не все так просто:

- Кальций плохо усваивается организмом.
  - Кальций может откладываться в сосудах – это опасно.
  - Для сохранения прочности костной ткани требуется достаточное количество разных микроэлементов – где их взять?
  - После 60 лет кальций начинает усиленно «вымываться» из организма.
- Поэтому решать вопрос с нехваткой кальция следует комплексно.



## Как повысить усвояемость кальция?

Сам по себе кальций усваивается тонким кишечником всего на 20-40%, поэтому получить необходимое количество элемента из пищи практически невозможно. Чтобы повысить количество усвояемого кальция, рекомендуется следить за уровнем витамина D – его требуется до 800 МЕ в сутки. При нормальном обмене кальция с витамином D усвояемость микроэлемента возрастает до 80%.

## Как помочь организму правильно распределить кальций?

За равномерное распределение минерала отвечает витамин **К**. Он, направляет действие кальция прямиком в кости, не позволяя ему откладываться в почках, суставах и сосудах,

стенки которых могут утончаться и даже рваться из-за оседания кальция, что может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

## Как восполнить потребность в микроэлементах?

Кости примерно на 2/3 состоят из разных микроэлементов. В их числе: кальций, магний, фосфор, натрий, калий и другие. Восполнить естественную потребность в них поможет сама природа – именно для этого она создала... **мумиё**. Абсолютно обыкновенная на вид смола на самом деле является концентратом более чем 20 необходимых макро- и микроэлементов. Среди них: калий, магний, фосфор, кремний, железо, цинк, йод, хром, медь, кобальт – целый витаминный коктейль для прочных костей и эластичных суставов! Такой богатый состав делает мумие универсальным средством, которое обладает большим спектром действия и способствует:

- Запуску процессов поддержки костной ткани
- Укреплению костей и улучшению самочувствия
- Уменьшению неприятных ощущений в костях и суставах.

## Как бороться с естественной потерей кальция?

По статистике, масса и плотность костей начинает стремительно уменьшаться после 40 лет, при этом женщины теряют в плотности костей больше, чем мужчины. Следовательно, риск получить травму резко возрастает. По достижению 60 лет запускается процесс естественной возрастной потери кальция – организму попросту перестает его хватать. Взрослому человеку достаточно 800 мг кальция, в то время как для пожилых людей специалисты ставят планку в 1200 мг. Чтобы обеспечить организму приемлемую суточную норму микроэлемента, они нередко назначают витаминно-минеральные комплексы.

## Противовоспалительные свойства куркумина для иммунитета

В настоящее время поменялся не только наш образ жизни, но и подход к поддержанию **иммунитета**. Сейчас он особенно остро нуждается в дополнительной поддержке. Если раньше легким симптомам простуды, не придавали значение, то сейчас все мы знаем, что они могут стать большой проблемой не только для нас, но и для окружающих людей. Но как укрепить иммунитет и при этом не навредить организму, в период, когда вирусы готовы атаковать на каждом шагу?



### **Противовоспалительное золото**

Настоящим золотом для иммунитета можно назвать **куркуму**, и не только благодаря ее яркому желтому цвету. Неслучайно куркуму активно использовали и продолжают использовать в народной медицине. Все это, благодаря активному веществу специи – куркумину. Это уникальный природный антибиотик, обладающий сильным антибактериальным, антисептическим и противовоспалительным действием, а также антимикробной активностью. Больным с хроническими заболеваниями куркумин

может помочь лучше восстановить силы после болезни, а также уберечься от простуды и гриппа в период сезонных заболеваний. Благодаря его противовоспалительным свойствам он популярен.

### **Функций куркумина**

1. Стимулирует рост и противовоспалительный ответ иммунных клеток, активирует врожденные иммунные реакции .
2. Препятствует проникновению и распространению вируса путем изменения структуры белка.
3. Блокирует действие воспалительных белков, которые распространяют воспалительную информацию от вирусных клеток к здоровым клеткам.
4. Способствует снижению воспаления, приводящего к притоку жидкости в легкие при отеке, тем самым способствует его уменьшению.
5. Стимулирует выработку антиоксидантов, что поддерживает здоровье легких.

### **Куркумин не только для иммунитета**

Помимо укрепления иммунной системы, куркумин обладает широким спектром полезных свойств, направленных на продление молодости и поддержание здоровья всего организма. Ведь особенно сильно воспалительные процессы усиливаются именно с возрастом.

- Куркумин является сильным природным антиоксидантом. При этом он не наносит вреда желудочно-кишечному тракту. Напротив, куркумин активизирует кишечную флору, улучшает пищеварение и не оказывает разрушительного действия на печень.
- Повышает выделение желчи и пищеварительных соков.
- Препятствует образованию холестериновых камней в печени и желчном пузыре, стимулирует сокращение желчного пузыря и обладает гепато-протекторным действием.
- Активно применяется при проблемах с суставами, а также способствует снижению суставных болей.

### **Внимание!**

#### **Материал имеет исключительно**

**информационный характер и не являются призывом к действиям. Любые решения по поводу изменения рациона питания и образа жизни, сдачи анализов согласовывайте с вашим лечащим врачом.**

Выпуск подготовлен  
заведующим отделения социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов  
№ 5 бюджетного учреждения Омской области "Комплексный центр социального обслуживания  
Москаленского района"

Скальской В.Н.

02.2024 г.