Автор: admin
11.08.2014 22:13 -

Зачем организму медь? Двадцать девятый элемент

С кальцием разобрались. А зачем же организму медь (лат. Cuprum)? Еще из школьной программы известны окислы этого металла. Наука доказывает, что это был самый первый из всех металлов, который человек научился восстанавливать из кислородных соединений. Малахит, борнит, самородная медь... Ковкий и мягкий металл, окисляясь, покрывается патиной. Зачем же он человеку?

Оказывается, без этого металла мы не сможем жить! Вместе с витаминами и аминокислотами этот двадцать девятый элемент периодической системы Менделеева участвует в метаболизме человеческого организма. Способствует снабжению клеток кислородом, участвует в образовании эритроцитов и гемоглобина. Помогает в усвоении белков и углеводов, увеличивает активность инсулина, повышает иммунитет. Но вот незадача – такой важный элемент организм должен ежедневно получать извне – с пищей, водой или через кожу.

Про воду понятно – пропущенная через медные трубы, вода поступает обогащенной ионами меди. А какие продукты содержат этот необходимый элемент? Хлебные злаки, мясо, рыба, семена подсолнечника и мака, орехи, печень и устрицы. Тыква и яичный желток, грибы и бобовые. А листья и корень женьшеня содержат самый высокий процент меди среди всех растений.

Ежедневно человеку нужно поставлять в свой организм 1,5-3 мг меди. Вроде бы всё понятно – ешь побольше вышеперечисленных продуктов, и будешь здоров! Но не всё так просто. Организм может усвоить только 5-10% поступающей с пищей меди. А из-за её нехватки начинаются серьёзные недомогания – болит голова, начинаются затяжные депрессии, снижается иммунитет, и как следствие любое вирусное заболевание может надолго выбить из ритма обычной жизни.

Длительный недостаток меди в организме в результате неправильного питания и несбалансированных диет может привести к серьезным заболеваниям – астме, псориазу, бронхиту, глаукоме, остеопорозу, сахарному диабету и бронхиту. При многих уже имеющихся заболеваниях, таких как рак, гастрит, язва желудка, цирроз печени, потребность организма в меди резко увеличивается.

Недостаток меди сразу же сказывается на умственной и физической активности.

Существует много разных способов поддержания баланса меди в организме. От медного браслета до БАДов. От народных средств до современных нанотехнологий. В старину медью лечили эпилепсию, малокровие, выводили глистов. Вспомните старые картины – кузнецы опоясывали себя медной проволокой и при их тяжелом труде никогда не страдали радикулитами.

Свежее яблоко проткните медной проволокой, оставьте его на ночь. Утром съешьте натощак. Суточная потребность меди вам гарантирована.

Приложенный к ушибу или гематоме медный пятак очень быстро помогает снять боль, практически никогда не остается синяка. Это мы все проверяли на себе в детстве. Еще один народный метод прекрасно снимает усталость ног. В ванночку наливаете чуть тёплую воду, добавляете 1-2 столовые ложки соли и опускаете на дно несколько медных пятаков или пучок медной проволоки. Через 20 минут ноги вытираете насухо. Под пятки кладёте по пятаку, надеваете чистые носки и с ними спите всю ночь. На утро будете бодры и полны сил!

Древний способ лечения лихорадки. Медный пятак нагревали до красноты, бросали в сосуд с горячей водой и давали пить больному по одной столовой ложке три раза в день.

При болях в сердце поместите медный диск или пятак в подключичную ямку. Закрепите пластырем и поносите несколько дней. Боль постепенно уйдёт. Этот же метод хорош и для тех, кто уже перенёс инфаркт.

При головной боли приложите пятак к вискам. Через 15-20 минут боль проходит без всяких таблеток. При любых болях медные диски прикладывают на больное место. Медь работает без перерыва в течение 2 недель. Потом нужно дать ей отдохнуть. В это время можно использовать другие медные диски.

Однако медь лечит не всех. Проверить это очень просто – сухой чистый медный пятак приложите к коже. Если пойдет сцепление, пятак держится – медь будет вас лечить. Если нет – увы! Бывает, что на разных участках кожи разное сцепление с этим металлом. Значит, какие-то ваши органы медь лечит, а какие-то нет.

В любом лечении хороша мера. Отравление медью крайне редко, но все же бывает. Не переусердствуйте! Болезнь Вильсона (медная болезнь) крайне опасна. Но пятаками на теле вы ее, конечно, не заработаете.

Будьте здоровы!

Автор - **Жанна Магиня**
Источник