

# Medycyna Komórkowa

MONDAY, SEPTEMBER 9, 2024 • NOWY SYSTEM OPIEKI ZDROWOTNEJ • MEDYCYNA-KOMORKOWA.COM



## Prawidłowe przewodnictwo dzięki elektrolitom

Być może słyszałeś o terminie "elektrolity". Jest on zazwyczaj związany z utratą płynów w wyniku pocenia się podczas ćwiczeń lub po wypiciu zbyt dużej ilości alkoholu, co staje się zauważalne poprzez zwiększoną potrzebę oddawania moczu. Problemy zdrowotne takie jak biegunka, wymioty lub problemy z nerkami mogą również poważnie zakłócić równowagę płynów w organizmie.

Elektrolity to minerały, które nadają naszym płynom ustrojowym przewodnictwo, czyli zapewniają reaktywność we wszystkich biochemicznych procesach metabolicznych. Te minerały współdziałają z innymi mikroelementami, a ich obecność w odpowiednich proporcjach jest niezbędna. Wszystkie główne funkcje organizmu są bezpośrednio zależne od tej zasady synergii.

Kiedy mikroelementy są wyprowadzone z równowagi i pojawia się ich niedobór, mogą pojawić się różne problemy zdrowotne. Układ sercowo-naczyniowy, układ nerwowy, układ mięśniowy i równowaga wodna organizmu mogą zostać naruszone, co prowadzi do poważnych objawów, takich jak osłabienie mięśni, nieregularne bicie serca, bóle głowy, dezorientacja i inne.

**Elektrolity, które są szczególnie ważne dla tych funkcji organizmu to sód, potas, wapń i magnez. Ponadto niezbędne są witaminy A, C, D3, E i K2 oraz minerały: miedź, cynk, mangan, bor i organiczne związki siarki (MSM), które pomagają w utrzymaniu stabilnej struktury kości i stawów.**

Połączenie tych mikroelementów przyczynia się do prawidłowej równowagi elektrolitowej i poprzez ich synergiczny skład wspiera wszystkie ważne procesy metaboliczne w organizmie. Zgodnie z zasadą synergii, efekt połączenia mikroelementów jest większy niż suma jego poszczególnych składników.

**Podsumowując: Elektrolity mają kluczowe znaczenie dla organizmu, ponieważ regulują gospodarkę wodną, transportują ładunki elektryczne, wpływają na równowagę kwasowo-zasadową i pomagają regulować ciśnienie krwi. Jest to wystarczający powód, aby zwrócić uwagę na podaż minerałów i innych mikroelementów.**

