



Miedź - właściwości i rola w organizmie człowieka



Miedź należy do pierwiastków, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Jest trzecim z kolei najliczniej występującym w organizmie pierwiastkiem śladowym, zaraz po żelazie i cynku. Zawartość miedzi w organizmie mieści się w przedziale od 70 do 80 mg. Występuje ona we wszystkich tkankach organizmu, a najwięcej miedzi znajdziemy w mięśniach szkieletowych, skórze, wątrobie i mózgu.

Rola miedzi w organizmie człowieka

Chociaż miedź w organizmie występuje tylko w śladowych ilościach, pełni w organizmie szereg istotnych funkcji:

- Bierze udział w syntezie hemoglobiny,
- Jest niezbędna do prawidłowego wchłaniania i wykorzystywania żelaza,
- Wpływa na przesyłanie impulsów nerwowych i prawidłowy poziom neuroprzekaźników,
- Odpowiada za prawidłową pracę mózgu, procesy zapamiętywania i zdolność do koncentracji,
- Uczestniczy w syntezie kolagenu i elastyny, dzięki czemu wpływa na regenerację tkanki łącznej oraz odpowiada za wygląd i kondycję włosów, skóry i paznokci,
- Posiada właściwości antyoksydacyjne, chroni organizm przed wolnymi rodnikami,
- Jest niezbędna do syntezy melaniny, pigmentu, który decyduje o odcieniu skóry i włosów,
- Hamuje rozwój bakterii i grzybów,
- Chroni przed osteoporozą,
- Wzmacnia układ immunologiczny.

Objawy niedoboru i nadmiaru

Do najczęstszych objawów niedoboru miedzi należą:

- Anemia (niedokrwistość),
- Ograniczenie wzrostu i płodności,
- Problemy z koncentracją,
- Częste przeziębienia,
- Występujące zakażenia bakteryjne i grzybicze,
- Ogólne osłabienie organizmu,
- Większa podatność na bóle głowy i migreny.

Wychodzenie z niedoczynności / nadczynności tarczycy wymaga także suplementacji miedzią

Miedź nanocząsteczkowa we krwi jest silnie bakteriobójcza, np. wypędza z czerwonych krwinek i likwiduje bakterie Borreli

Choroba Crohna zwiększa zapotrzebowanie na miedź, a jednym z objawów jej braku są rozwolnienia, (które jednocześnie zwiększają zapotrzebowanie na miedź).

Miedź jest rozpaczliwie niezbędna przy takich problemach, jak na przykład:

- Alzheimer
- Parkinson
- Problemy z tarczycą
- Problemy z żyłakami
- Tętniaki
- Anemia (anemia – powtórzę – zasadniczo wskazuje na bardzo duże braki miedzi, a nie żelaza, w organizmie)

Przedawkowanie miedzi zdarza się niezwykle rzadko. Nadprogramowe ilości miedzi gromadzą się m.in. w wątrobie, mózgu czy rogówce oka i mogą uszkodzić te narządy, co jednak zdarza się sporadycznie. Do najczęstszych objawów nadmiaru należą bóle żołądka, mdłości czy bóle mięśniowe.

Źródła pokarmowe miedzi

Do pokarmów, które zawierają największe ilości tego pierwiastka należą: kakao, nasiona słonecznika, pestki dyni, orzechy laskowe, małe, wątroba wieprzowa, otręby, kasza gryczana, ciecierzycyca oraz groch.

Suplementacja

Suplementacja miedzią wydaje się być konieczna w takich przypadkach jak: anemia spowodowana niedoborem żelaza, osłabienie i przewlekłe zmęczenie, osłabienie układu immunologicznego, zmiany skórne, choroby kości i stawów, schorzenia tkanki łącznej. Szacowane bezpieczne spożycie przez osoby dorosłe wynosi 1,5 - 3 mg dziennie.

Zastosowanie zewnętrzne miedzi w medycynie, kosmetyce i gospodarstwie domowym

Miedź znajduje zastosowanie w medycynie i kosmetyce głównie ze względu na silne właściwości przeciugrzybicze oraz bakteriobójcze i przeciwwirusowe. Miedź hamuje rozwój bakterii i grzybów w organizmie oraz w pomieszczeniach. Przeprowadzone badania sugerują, że regularne używanie miedzi w szpitalach lub pokrycie nią pewnych elementów np. klamek czy barierek, pomogłoby w zatrzymaniu rozprzestrzeniania się wielu infekcji szpitalnych. Miedzi można również używać, jako środka dezynfekującego wodę w basenach miejskich i spa.

Miedź świetnie sprawdza się, jako dodatek do kosmetyków o właściwościach przeciugrzybiczych. Można ją stosować bezpośrednio na stopy lub paznokcie dotknięte grzybicą, czy zaaplikować do obuwia. Pierwiastek ten znajduje także zastosowanie, jako składnik dezodorantów, ponieważ wpływa na ograniczenie potliwości oraz eliminację przykrego zapachu, który powstaje w wyniku bakteryjnego rozkładu potu. Miedź nadaje się również do pielęgnacji skóry trądzikowej, działa antyseptycznie, ogranicza rozwój bakterii i tym samym wpływa na poprawę jej kondycji.



Arka Ocalenia Stowarzyszenie - "Błogosław, duszo moja, Pana, i nie zapominaj o wszystkich Jego dobrodziejstwach! On odpuszcza wszystkie twoje winy, On leczy wszystkie twe choroby" (Ps.103) Bóg chce uleczyć każdego człowieka z każdej choroby *czy to duchowej, czy psychicznej, czy też fizycznej.*

Miedź bardzo dobrze wchłania się przez skórę. W starej medycynie ludowej była stosowana w formie miedzianych bransoletek do leczenia stanów zapalnych stawów.

Można używać miedzi także, na co dzień do domowych porządków. Niewielką ilość miedzi można dodawać do środków czyszczących, aby dodatkowo wzbogacić ich działanie o właściwości grzybobójcze. Szczególnie polecane jest stosowanie miedzi w miejscach o największej wilgotności, gdzie najłatwiej o rozwój grzybów tj. łazienka.

