Микроэлементы и их вклад в жизнеобеспечение функций организма

Антон Поляков · 16.09.2025



Записывая материалы по эссенциальным и токсическим металлам, решил зайти с глубоким поиском и подтверждением каждого слова и феномена.

Записывая материалы по эссенциальным и токсическим металлам, решил зайти с глубоким поиском и подтверждением каждого слова и феномена. Раньше я больше доверял своим коллегам, учителям и некоторым популярным источникам информации, теперь строго все перепроверяю, даже если материал написал адепт функциональной или превентивной медицины.

На что же я обратил внимание?

Что ОЧЕНЬ МНОГО элементов очень сильно влияют на ряд «популярных» функций нашего тела.

Если взять навскидку, что такое «популярные» функции:

- Синтез костной ткани
- Углеводный обмен
- Холестериновый обмен
- Выработка энергии
- Защита от онкологии
- Иммунитет
- Воспаление и антиоксидантная защита

- Память и концентрация
- Контроль настроения
- Выносливость и сила
- Контроль массы тела
- Половая функция

Этот список можно продолжать и дальше, но думаю мысль понятна.

Возьмем **для примера костный обмен**. Если ты не спец по медицине и нутрициологии, то твои знания скорее всего крутятся вокруг следующих тезисов:

➡ Надо пить кальций (однако, чего-то он не работает, хотя я беру ХОРОШИЙ АПТЕЧНЫЙ);

➡ Надо пить витамин Д3 (но от него же КАМНИ!!!);

➡ Молочка полезна (ведь там же КАЛЬЦИЙ);

➡ Кости у магазинной курицы рыхлые, а у бегового деревенского петуха прочные – хочу кости, как у петуха;

➡ Кости — это кости, зубы — это другое (там что-то про фтор и чистить зубы, а ещё регулярно ходить к стоматологу), а причем тут костный обмен, мои связки и геморрой с варикозным расширением вен?

Я надеюсь, вы понимаете, что я немного утрирую. Теперь к сути вопроса. Для начала будет рубрика – **«А вы знали?»**

- Литий выступает агонистом кальция в костной ткани: это стабилизирует кальций в кости, не давая кальцию слишком активно из кости выходить в кровь;
- Бор стимулирует выработку половых гормонов, а также улучшает обмен кальция, магния и фосфатов, тем самым стабилизируя костный матрикс;
- Бор участвует в синтезе Д-гормона (из предшественника витамина Д3), что улучшает костную минерализацию и улучшает усвоение кальция в кишечнике;
- Фосфор необходим для усвоения кальция в кишечнике, укрепляет костный скелет (85% фосфора в костях), а также поддерживает нормальную структуру зубов и десен;
- Натрий стабилизирует костную ткань (40% натрия в костной ткани), однако при закислении организма много натрия теряется из кости, так как он идет на поддержание кислотно-щелочного равновесия;
- Магний участвует в стабилизации костной ткани (60% магния идет в костную систему), а также в синтезе и стабилизации коллагена;

• Цинк участвует в синтезе коллагена, а также поддерживает структуру костной ткани;

• Медь является компонентом коллагена и эластина, а также участвует в формировании костной ткани;

• Йод улучшает усвоение кальция, а также участвует в синтезе гормонов щитовидной железы, которые регулируют обменные процессы, в том числе процесс синтеза костной ткани, а также зубов;

• Марганец активно накапливается в костной ткани, стимулируя её рост, а также в целом поддерживает синтез соединительной ткани;

• Кобальт в составе кобаламина (B12) стимулирует рост костной ткани. Также кобальт может применяться в стоматологии для ускоренного наращивания костного материала;

• Молибден улучшает костный метаболизм, особенно в пожилом возрасте;

• Ванадий может временно замещать фосфаты в костной ткани и зубах, тем самым стабилизируя костную систему (например, при нарушении функции паращитовидной железы);

• Кремний – структурный компонент для биосинтеза коллагена и костной ткани (ОДИН из ключевых, но все ли об этом знают?), причем кремний поддерживает плотность кости вне зависимости от уровня Д-гормона.

Обратите внимание друзья, это я вам перечислил только металлы. Мы не касались витаминов, жирных кислот, аминокислот, а там ТОЖЕ куча элементов, которые участвуют в костном обмене. По половине элементов из этого списка у вас ЕСТЬ вопросы, поверьте мне.

Современный человек находится в полидефицитарных состояниях по целому ряду причин.

Почему мы не поддерживаем базу и сразу лезем в тяжелую артиллерию? Ну как так получилось, что наше мышление пошло по пути «киборгизации» нашего тела. Что-то отлетело, просто заменим на заводе. Что-то не нравится – отрежем или пришьем.

Наше тело – нереально крутая система, которая способна к самовосстановлению, главное – вовремя подвози стройматериалы да снабжай энергией клетки (пей воду, кушай нормальную еду, спи адекватно, двигайся, радуйся и др.). Что думаете по этому поводу?

Оригинал публикации Fantel:

https://fantel.pro/news/vliyanie-elementov-na-funkcii-organizma/