

ПОЗИТИВНЫЙ МИКРОЭЛЕМЕНТ

ПРОФИЛАКТИКА

Анастасия МИХЕЕВА

Из школьной программы мы знаем литий как элемент таблицы Менделеева. Некоторые помнят, что это мягкий серебристо-белый металл. Но далеко не каждому известна ещё одна его особенность — эссенциальность, т. е. жизненная необходимость для организма человека.

Казалось бы, приближение тепла должно нас радовать, но многие в этот период, наоборот, становятся более нервными и раздражительными. Такое состояние связано с длительной нехваткой солнца, малоподвижным образом жизни (ведь зимой долго гулять не очень-то хочется) и недостатком микроэлементов. Избавиться от тревоги и эмоционального напряжения поможет литий. О том, как «работает» этот антистресс, рассказала д. м. н., клинический фармаколог высшей категории Ольга Громова.

ДЕФИЦИТ ЛИТИЯ

— Ольга Алексеевна, почему литий так полезен для человека и как он влияет на наше психоэмоциональное состояние?

— Учёные определили, что литий обладает 23 полезными



ФОТО

Лития требуется всего 70 мкг в сутки, но от него во многом зависит наше эмоциональное состояние.

для организма функциями. К примеру, защищает от старения клетки нервной системы, помогает нейронам и сосудам головного мозга скорее восстанавливаться, улучшает память, нормализует сон, снижает риск развития старческого слабоумия, делает кости более крепкими, что уменьшает вероятность переломов. А ещё литий нормализует работу нервной системы и поддерживает здоровое эмоциональное состояние.

К сожалению, у россиян часто наблюдается дефицит

лития. Это происходит, потому что многие, сами того не зная, употребляют вещества, которые вытесняют его из организма. Его уровень снижает пища с большим количеством соли, а также газировка, кофе, антибиотики, искусственные красители. Негативно влияют и вредные привычки — как курение, так и увлечение алкоголем.

Нехватка лития приводит к двум типам последствий: немедленным и отдалённым. К первым относятся резкие перепады настроения, повышенные тревожности, ухудшение

качества сна. В общем, человек становится эмоционально нестабильным. Отдалённые последствия более «жёсткие» — это снижение иммунитета, депрессия, раннее старение, деменция.

РЕДКИЙ, НО МЕТКИЙ

— Сколько человеку следует потреблять лития в сутки и в каких продуктах он содержится?

— Ежедневно нам необходимо всего 70 мкг лития, но трудность заключается в том, что его особо неоткуда полу-

чить. Он содержится в овощах и фруктах, которые выращены на почве, содержащей этот микроэлемент в большом количестве. В России таких полей и садов очень мало. В бутилированной и водопроводной воде, прошедшей через фильтры, лития тоже нет. Им богаты субпродукты, но человек сегодня редко употребляет их в пищу.

— Что можно посоветовать кроме того, чтобы есть блюда из почек и печени?

— Принимать биологически активные добавки (БАД) на основе лития. Вообще в медицине используются два типа солей лития: неорганические и органические. Препараты на основе неорганической соли продаются строго по рецепту из-за высокого класса токсичности. Безопасными считаются органические соли лития: аскорбат, аспарат, оротат, цитрат, никотинат. Оротат лития, к примеру, входит в состав БАД KAL LithiumOrotate, а аскорбат лития — в состав витаминно-минерального комплекса Нормотим, в котором содержатся ещё и витамины группы В, тоже необходимые для нормальной работы нервной системы.

Однако стоит помнить, что приём любых веществ будет неэффективен, если человек не будет вести здоровый образ жизни и не избавится от вредных привычек.