

Úloha selenu při udržení našeho zdraví

Je známo, že stejně jako minerály a vitaminy, tak i stopové bio-
genní prvky jako železo, měď, zinek, mangan, chrom, křemík,
ale zejména selen, hrají velmi důležitou roli v lidském zdraví.

Proč je třeba selen doplňovat? Protože
výše přirozeného příjmu selenu ve
stravě je v našich zemích nedostateč-
ná, selen je důležitý pro ochranu každé
jedné buňky a je nezbytný pro správnou
funkci imunitního systému, který střeží
integritu celého organismu.

Co všechno selen umí?

- Obecně umí ochránit náš organismus
před volnými radikály, tedy před velmi
agresivními látkami, které se vyskytují
v okolním prostředí, ale které se vytváří
i v našem organismu - při metabolismu
a zejména při infekcích a zánětech.

- Umí brzdit nejzávažnější plíživý proces
- aterosklerózu, tzv. kornatění cév, které
je příčinou cca 55 % všech úmrtí.

- Hraje klíčovou roli v ochraně před
zhoubným bujením. Působí nejen proti
mutacím v našem organismu, ale podporou
imunitního systému zvyšuje naši schopnost
odolat nádorovým buňkám. Zvyšuje akti-
vitu imunitního systému, zejména bílých
krvinek.

- Je potřebný pro správnou činnost štítné
žlázy.

- Nesmírně důležitý je pro úspěšné po-
četí a správný průběh těhotenství. Jeho
význam je u obou pohlaví.

- Je nezbytný pro kuřáky - víme totiž,
že selen dokáže vázat těžké kovy a tím
eliminovat jejich škodlivost. A jelikož je
velké množství těžkých kovů obsaženo
právě v tabákovém kouři, měli by selen
užívat prakticky všichni kuřáci.

- V té nejobecnější rovině zpomaluje
stárnutí a veškeré degenerativní procesy
v našem organismu.

Selen má pozitivní vliv i na jednotlivé
orgány, např. oči (ochraňuje před šedým
zákallem), klouby (omezují vznik artró-
zy), štítnou žlázu (přispívá k její správné
funkci), mozek (podporuje zlepšení vyšší
nervové činnosti - paměť, myšlení), srdce
a cévy (ochraňuje před aterosklerózou).

Obsah selenu v některých potravinách
(mikrogramy / 100 g):

Makrela	35,0
Sled'	32,3
Treska	27,0
Vejce	23,5
Sýry	8,5
Vepřové maso	6,9
Hovězí maso	6,5
Žitný chléb	3,5
Bílý chléb	3,1
Zelí	2,9
Mléko	1,4
Brambory	1,2
Špenát	1,2
Mrkev	0,6
Jablka	0,3
Petržel	0,1



Vliv selenu na aterosklerózu

Zde má hlavní význam jeho antioxidační
efekt. Princip příznivého vlivu je vysvět-
lován jeho schopností vychytávat volné
kyslíkové radikály, a tím bránit vzniku
tzv. oxidovaného lehkého cholesterolu
(ox-LDL). Právě tento je zodpovědný
za rozvoj sklerotických plátů. Nejen
samotná výše cholesterolu, ale zejména
jeho míra oxidace určuje rychlost pro-
cesu kornatění tepen. Pokud nebudeme
bránit tomuto procesu, sklerotické pláty



MUDr. Michal Klácel

Internista, promoval na Lékařské
fakultě v Brně, v r. 1990 složil
specializační zkoušku z vnitřního
lékařství, nyní má soukromou praxi
na Poliklinice ve Zlíně.

S Finclubem spolupracuje již 8 let,
aktivně se podílí na poradenské
a přednáškové činnosti a o své práci
říká: „Těžištěm mé práce je léčba
kardiovaskulárních chorob. Jelikož
jsem záhy zjistil, že v této oblas-
ti má prevence zásadní význam,
hledal jsem i jiné cesty, než které
zná klasická medicína. Proto mě
oslovily základní myšlenky Finclubu
- preventivní přístup ke zdraví i ne-
moci a zdravý životní styl. Kvalita
a účinnost finských preparátů mě
přímo vybízí k jejich dalšímu šíře-
ní, jednak mezi mými pacienty, ale
i kolegy lékaři.“

postupně narůstají. Kritickým momen-
tem je pak jejich narušení a následný
uzávěr, který známe jako infarkt myo-
kardu, mozkovou mrtvici a další.
Dávky selenu v naší stravě a jejich mož-
né působení:

- 35-70 µg denně - průměrná denní spo-
třeba ve stravě u občanů naší republiky
- 100-150 µg denně - přiměřená preven-
tivní dávka u zdravých jedinců
- 150-200 µg denně - dávka s ochran-
ným efektem pro nemocné a starší

Jaký typ selenu a jakou dávku použít?

Organický, nebo anorganický selen? Pro
většinu z nás je odpověď jednoduchá -
jistě dáme přednost organickému, tedy
přírodně vázanému selenu. Jen tato for-
ma je tělem správně využita a přebytky se
váží ve tkáních, odkud je možno je využít
i později.

Které skupiny osob patří mezi rizikové
a ve kterých produktech Finclubu najdete
selen, o tom podrobněji na další straně.

MUDr. Michal Klácel



Selen v přípravcích Finclubu:

Název přípravku	Dávkování	Denní dávka obsahuje
Fin Selenitabs (Selesan)	1 tableta denně	50 µg selenu
Fin Selenitabs multi (Selesan Multi)	1 tableta denně	50 µg selenu
Fin Multis	10 ml denně	40 µg selenu
Fin ColpHtabs (Colonic Plus pH Balancer)	2 - 4 tablety denně	25 - 50 µg selenu
Fin Mineraltabs (Maxihiven Plus)	2 tablety denně	20 µg selenu
Fin tabs pro (Piimax Pro-Vita)	2 tablety denně	16,6 µg selenu

