

Селен — микроэлемент, который поддерживает работу иммунной системы и щитовидной железы, а также стимулирует синтез гормонов Т3 и Т4. Кроме того, селен — сильный антиоксидант. Он защищает клетки организма от свободных радикалов — агрессивных молекул, которые могут разрушать клетки.

Функции:

- Влияет на иммунитет.
- Снижает риски аутоиммунных заболеваний и тормозит их активность.
- Имеет противовирусную активность, даже в отношении ВИЧ.
- Имеет противовоспалительные свойства.
- Поддерживает функцию щитовидной железы.
- Обеспечивает синтез тиреоидных гормонов (Т3, Т4).
- Поддерживает женскую и мужскую фертильность
- Повышает активность сперматозоидов.
- Снижает риски развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- У людей с астмой селен уменьшает симптомы болезни.
- Предотвращает формирование возрастной патологии глаза.
- Защищает сетчатку глаза при диабете и инсулинорезистентности.

Симптомы дефицита:

- Темные «возрастные» пятна на коже и ранние морщины.
- Борозды на ногтях.
- Повышенная восприимчивость к инфекциям.
- Боли в суставах и мышечная слабость.
- Гипотиреоз.
- Специфические заболевания, связанные с дефицитом селена: например, болезнь Кешана-Бека (деформирующий артрит).
- Бесплодие (больше мужское).