

## 26. OCAK. 2008 PROGRAM DEŞİFRESİ



### Menopozda Hormon tedavisi-Selenyum-Saç Ekimi

Tarih: 26 Ocak 2005

### SAĞLIK İNFO

#### Selenyum

~Selenyum doğada çok az bulunan minerallerden biri. Bu kadar az bulunan selenyumun sağlığımıza birçok yararı bulunuyor. Selenyum antioksidan özelliği nedeni ile bağışıklık sistemini güçlendirerek vücudu birçok rahatsızlığa karşı koruyor. Son yıllarda Selenyum ile ilgili yapılan araştırmalar, Selenyum'un E vitamini ile birlikte kullanılmasının kanser tedavisinde uygulanan kemoterapinin zararlı etkilerini azalttığını gösteriyor.

**ERTUNÇ MEGA:** Selenyum organizmada çok önemli işlere yarar. Bunların en önemlisi enzim atık reaksiyonda yer almalarıdır. İkinci önemli konu ise son günlerin oldukça güncel tanımı ile antioksidan özelliğidir. Antioksidan özellik vücuttaki serbest radikallerin bir şekilde düşman hücrelerin ortadan kaldırılması yani o çöplerin temizlenmesi özelliğidir. Burada E vitamini ile birlikte selenyum çok önemli bir rol oynuyor. Bunun yanında güneş ışınlarının zararlı etkilerinin ortadan kaldırılmasında, radyasyon etkilerinin ortadan kaldırılmasında, kemoterapi ilaçlarının ortadan kaldırılmasında, premenstrüel sendrom dediğimiz adet öncesi gerginlik sendromunda, post menopozal durumlarda, menopoz sonrası sıkıntıların giderilmesinde, yanık sonrası problemlerin ortadan kaldırılmasında hatta zaman zaman gebelik

çatlaklarında da yine antioksidan özelliğinden dolayı selenyum E vitamini ile birlikte kullanılmaktadır.

~Sağlığımıza bu kadar faydaları olan selenyumu taze sebzelerden, tahıl ve deniz ürünlerinden alabiliyoruz. Burada önemli olan bu ürünlerin yetiştiği toprakta yeterli miktarda selenyumun bulunması.

**ERTUNÇ MEGA:** Selenyum eksikliği ile ilgili ne yapmalıyız? Öncelikle besin alışkanlıklarımızı değiştirmeliyiz. Yani hangi besini ne şekilde almamız gerektiğini bilmeliyiz. Bir diğer önemli husus da hangi toprakta Selenyum olduğunu bilmeliyiz ki herhalde bu kişisel boyuttan biraz daha uzaklaşıp bir hükümet veya bir dünya politikası olmalı. Özellikle Amerikan sağlık akademisi bu konu ile ilgili 1936'dan bu yana çok ciddi çalışmalar yapmaktadır. Eğer toprağımızda yeterli Selenyum yok ise bırakın Selenyum'u, toprağımızda yeterli mineral yok ise, sizin tükettikleriniz her ne kadar taze olur ise olsun, siz Selenyum yönünden eksik kalırsınız. Bir diğer önemli nokta Selenyum'un toksik boyutlarıdır. Bütün minerallerde, iz minerallerinde olduğu gibi Selenyum'da da bir toksik boyut var. Ama en önemli avantajı selenyumun toksik boyutu ile selenyumun işe yarar boyutu yani günlük alınması gereken miktar arasında önemli bir farkın olması. Bu demek değildir ki gidip eczaneden hele hele bu konuşmanın üzerine ne güzel antioksidan, ne güzel premenstrüel sendromu ortadan kaldırıyor, ne güzel menopoz bulgularını ortadan kaldırıyor diyerek Selenyum alalım...