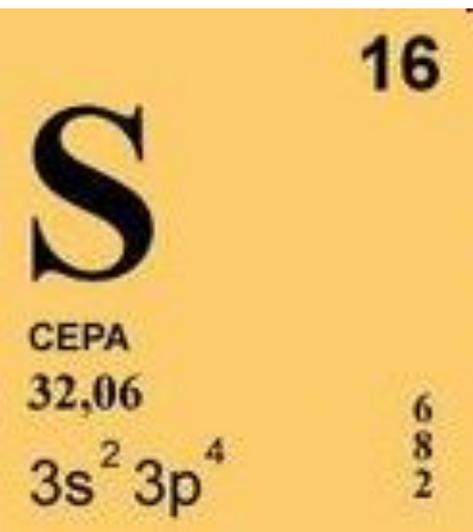
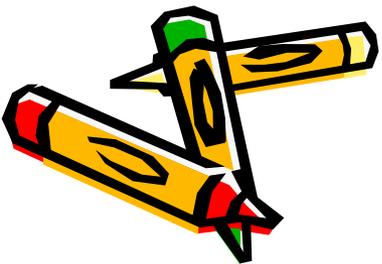


# Биологическое значение серы.



Сера самородная

**Сера (S) -**  
**ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ**  
**в организме человека,**  
**занимающий по значению**  
**4 место после кислорода,**  
**воды и солей -**  
**это биогенный элемент**



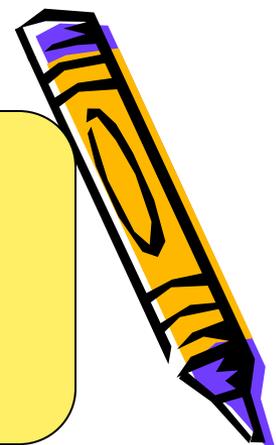


**СОДЕРЖАНИЕ  
СЕРЫ**

**Растения  
0,3 – 1,2 %**

**Животные  
0,5 – 2,0 %**

**Человек  
0,16 %**



# СЕРА

ВОЛОСЫ

НОГТИ

СУСТАВЫ

КОЖА

МЫШЦЫ

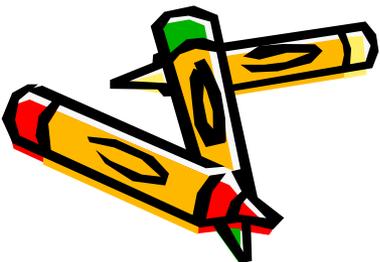
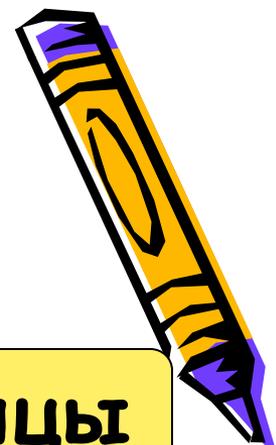
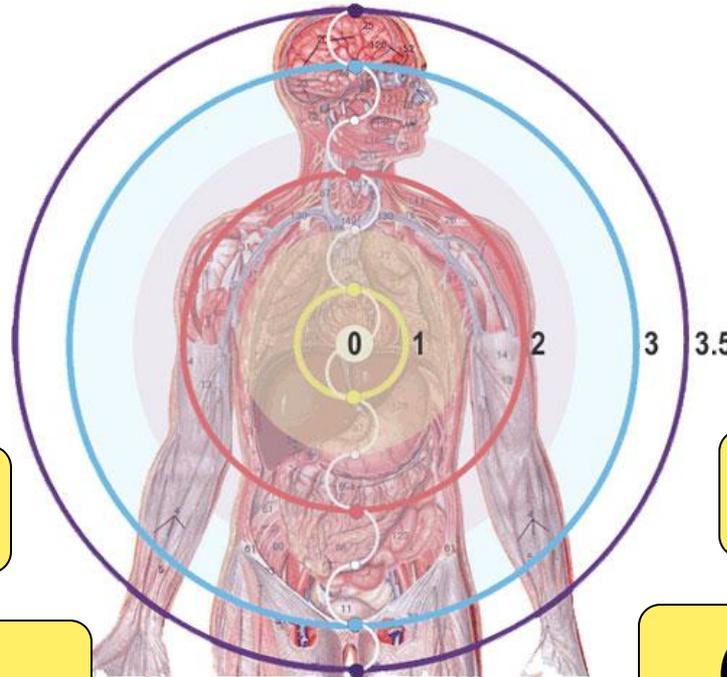
КРОВЬ

ПЕЧЕНЬ

БЕЛОК

ИНСУЛИН

ВИТАМИН В1



- **СЕРА** - это элемент чистоты организма. При её нехватке страдает кожа: она приобретает грязный, нездоровый вид, появляются различные высыпания, шелушения, пятна,



- от количества серы зависит твердость и прочность ногтей,
- при недостатке - хрупкость костей, болезненность суставов,
- тусклость и выпадение волос,
- снижается иммунитет





В организме человека  
- около 1400 г серы

Суточная потребность  
- 4,5 грамма



# Продукты, содержащие серу

рыба

молоко

сыр

яйца

говядин

а



фасоль

капуста

лук

чеснок

бобовые

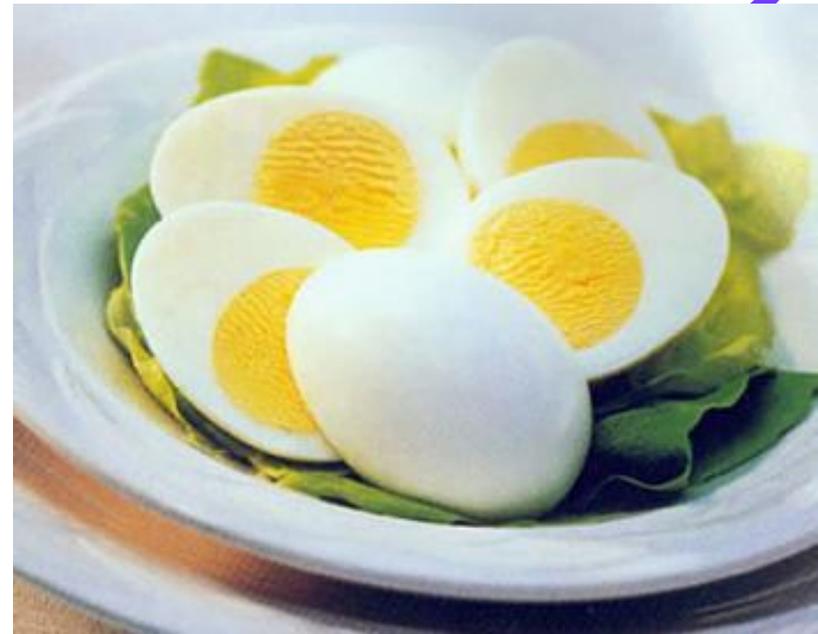




Sonulya | Фасолевый Салат "Фiesta"



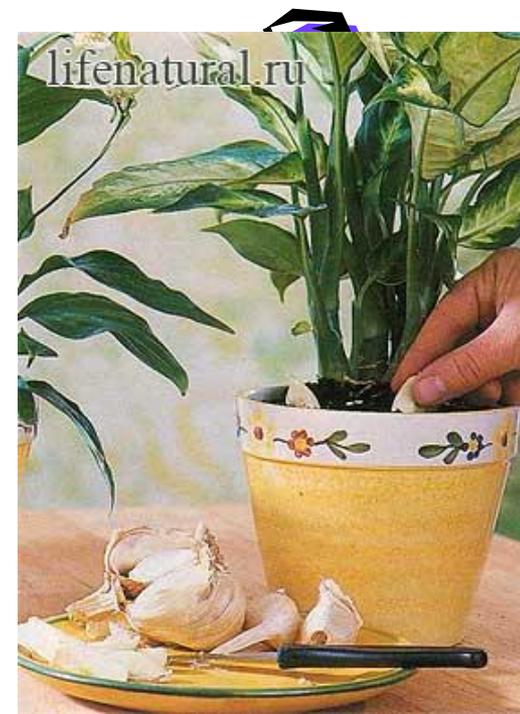
## Продукты, содержащие серу



# Продукты, содержащие серу



Сера, входящая в состав чеснока и дающая ему его специфически острый аромат, уменьшает количество вредного холестерина, понижает кровяное давление и даже снижает риск рака желудка.



Если зубчики чеснока воткнуть в горшок с растением, они защитят его от грибных заболеваний и будут способствовать укреплению его иммунной системы.

# ЛУК - от семи недугов

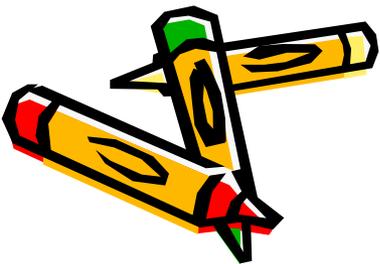
Он положительно влияет на работу головного мозга.

Соединения серы, входящие в его состав, легко усваиваются организмом и предотвращают преждевременно старение головного мозга.

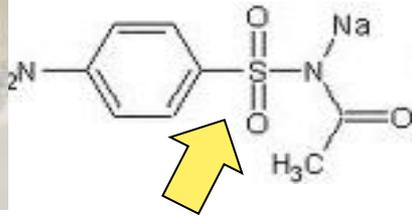
Лук повышает восприимчивость положительных эмоций, а также способствует восстановлению памяти. Соединения серы омолаживают клетки головного мозга и стимулируют их активность.

Он укрепляет иммунитет и содействует общему оздоровлению организма. Полезнее всего употреблять лук, растертый с медом.

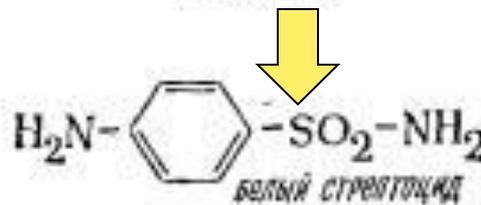
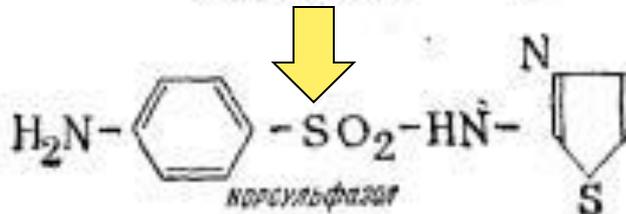
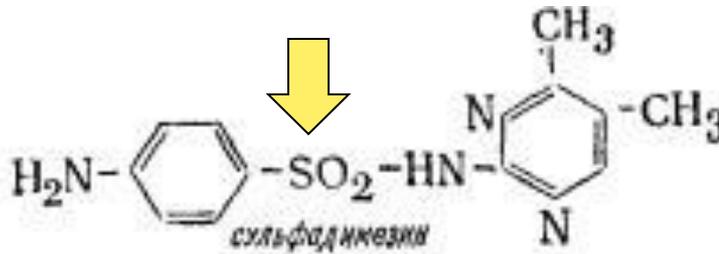
*«Кто ест лук, того Бог избавит от мук»*



# Сера в медицине



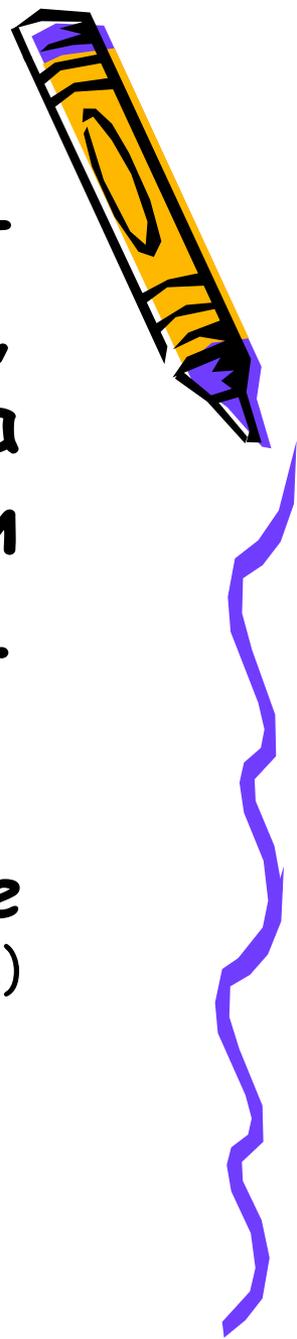
альбуцид



Пока наши знания о сере -  
это лишь вершина айсберга,  
большая часть которого скрыта  
под водной поверхностью и  
ждет своих исследователей.

*Шигеру Оае*

(крупнейший японский биохимик)



# Успехов в изучении химии!

