

### A szervezet mindenre reagál

A szakorvosok szerint az érzékeny szervezetért nemcsak a genetikai adottság, hanem a túl sok stressz, az erős napsugarak, az alkohol és a nikotin is felelős lehet.

Minden embernek más- és más a szervezete, Természetes körülmények között képes előállítani a környezetből felvett anyagokból minden, a működéséhez szükséges anyagot. A civilizáció ártalma miatt viszont a környezetünk ásványanyag összetétele jelentősen megváltozott. **Ezért célszerű a hiányzó anyagokat természetes anyagkivonat koncentrátumokkal pótolni. Az ajánlott termékek tökéletesen megfelelnek ezeknek, az elvárásoknak.** A leghelyesebb, ha ezeket az étkezésünk kiegészítőjeként visszük be a szervezetünkbe. Ezek speciális hatóanyagai ugyanis kiegészítik egymást, és így jobb eredményt érhetünk el testünk egyensúlyának a fenntartásában.

### Cink:

**Ellenőrzi és irányítja az anyagcsere-folyamatokat és közel 70 enzim megfelelő működését szabályozza.**

Nélkülözhetetlen a kisgyermekek növekedéséhez és az egészséges spermiumok

termeléséhez, szükséges az immunrendszer működéséhez és a sebgyógyuláshoz. Szerepe van a jó látás, szaglás és ízlelés fenntartásában, és létfontosságú az inzulin felszabadításához.

**Részt vesz ártalmas fémek (kadmium, ólom) semlegesítésében.**

Egyes kutatások szerint a férfiakat érintő potenciazavar krónikus cinkhiánnyal magyarázható. Gyógyítja a pattanásos bőrt, csökkenti a megnagyobbodott prosztatata okozta tüneteket.



**Természetes forrásai:** osztriga, tenger gyümölcsei, búzacsíra, tökmag, olajos szardínia, rákkonzerv, sertésbélisín

### Felszívódást segítő tényezők:

- megfelelő mennyiségű fehérje jelenléte az elfogyasztott élelmiszerekben

### Felszívódást gátló tényezők:

- a gabonafélék rostja
- a spenótban előforduló speciális rost

- akne és fertőzések kezelésére rendelt tetraciklin hatóanyaga
- fogamzásgátló tabletták

**Optimális mennyiség:**

**felnőttek:** 10-20 mg /nap

**terápiás céllal:** 20-45mg /nap

**A biztonsággal szedhető legnagyobb mennyiség hosszú távon napi 15 mg, rövid távon napi 50 mg.** A szervezet a kiegészít\_k közül a **cink**-glükonát formát tolerálja a legjobban.

Mindenfajta cinkkiegészítőt étkezés közben kell bevenni, hogy ne okozzon émelygést. A **cinkkiegészítő** ajánlható az 55 évnél idősebb férfiaknak, akiknek **jóindulatú prosztatanagyobbodása** van, az **influenzásoknak**, az egyoldalúan táplálkozóknak, az ekcémától, aknétól szenvedőknek.

A sportolóknak az átlagosnál több cinkre van szükségük az izzadással járó veszteség ill. a meg növekedett zsírsav- és vasanyagcsere miatt is.

**Hiánytünetek:**

- száraz, érdes bőr
- ekcéma
- gyakori fertőzések megbetegedés
- étvágytalanság
- lassú növekedés gyermekkorban
- a nemi érés késése
- lassú **haj**- és körömnövekedés