
Cynk dla urody

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 3251 razy.

Cynk jest mikroelementem, który w pewnym stopniu odpowiada za urodę. Ma dodatni wpływ na cerę, włosy i paznokcie. Dieta zawierająca dużo cynku ma wpływ nie tylko na naszą urodę, ale i nasze samopoczucie. Brak cynku wywołuje bowiem zmęczenie, brak apetytu. Osłabia odporność na stresy i infekcje. Cynk jest także konieczny do normalnego rozwoju organów płciowych, do budowy kości i zachowania ich w zdrowiu. Cynk wykazuje działania antywirusowe. Działa odtruwająco na organizm. Cynk i witamina C zostały nazwane więc cudownym środkiem przeciwko katarom i wielu zakażeniom wirusowym. Mikroelement ten wspomaga także leczenie reumatyzmu, niedokrwistości i wrzodów żołądka. Cynk wzmacnia działanie witaminy A, poprzez uwolnienie jej z wątroby. "cynkowa żywność "

- * wątróbka,
- * owoce morza, w tym głównie ostrygi
- * ryby - śledzie i makrela
- * otręby pszenne i kielki przeniicy,
- * nasiona dyni i słonecznika
- * większość grzybów,
- * żółtka jaj
- * mąka pszenna i razowa
- * kakao
- * czosnek
- * orzechy
- * warzywa strączkowe

Owoce i warzywa są na ogół ubogie w cynk.

PS