

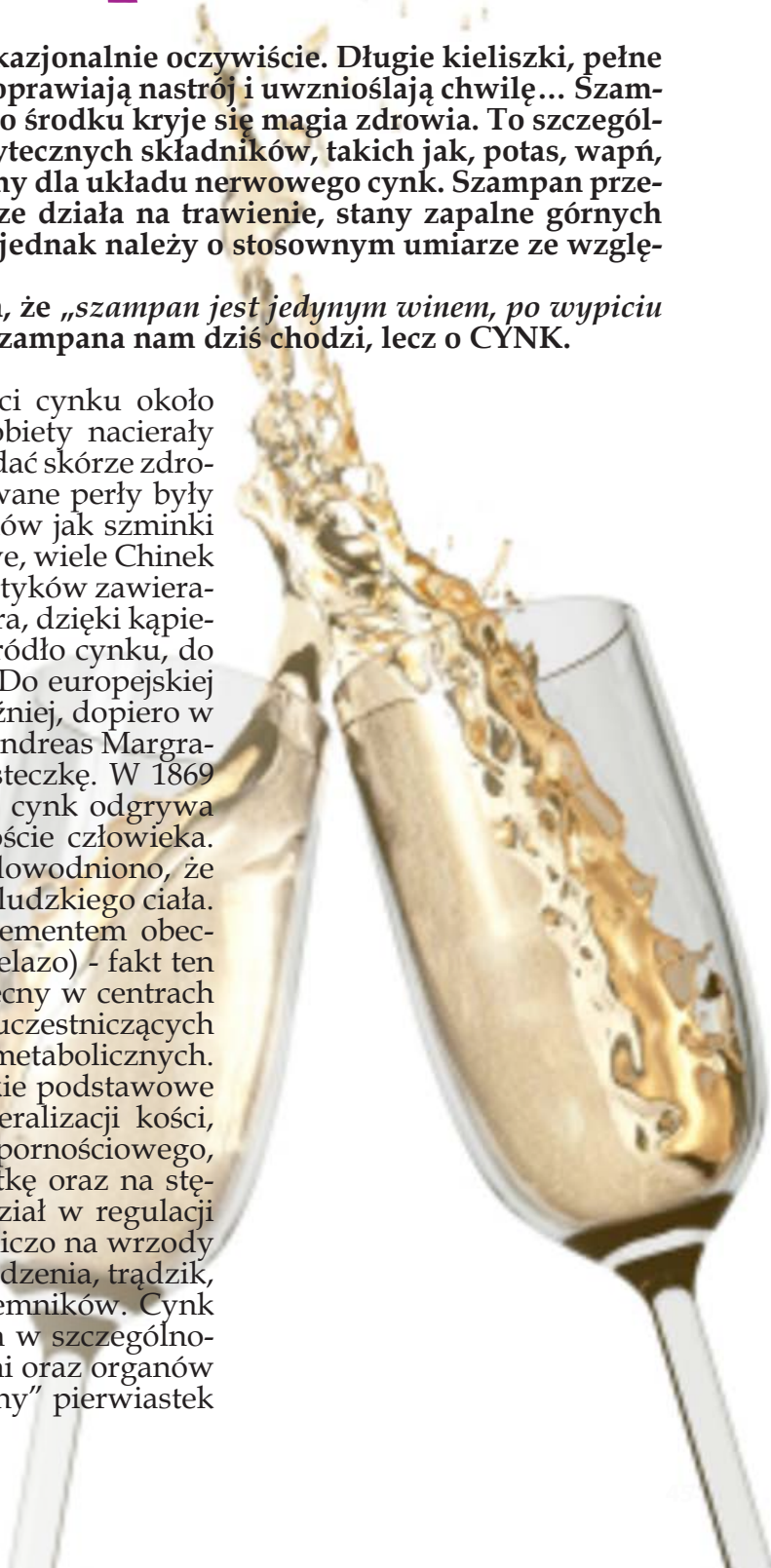
Dam Ci cynk, że cynk jest pierwiastkiem piękna....

Czy lubią Państwo pić szampana? Ja tak, okazjonalnie oczywiście. Długie kieliszki, pełne uroczych, uderzających w głowę bąbelków, poprawiają nastrój i uwznioślają chwilę... Szampan daje mi poczucie luksusu, a do tego w jego środku kryje się magia zdrowia. To szczególne wino musujące zawiera całe mnóstwo pożytecznych składników, takich jak, potas, wapń, magnez, fosfor, lit, ale przede wszystkim ważny dla układu nerwowego cynk. Szampan przeciwdziała wzdęciom, jest moczopędny, dobrze działa na trawienie, stany zapalne górnych dróg oddechowych i oczyszczająco. Pamiętać jednak należy o stosownym umiarze ze względu na zawartość ok. 12-13 proc. alkoholu!

Słynna Madame de Pompadour, twierdziła, że „szampan jest jedynym winem, po wypiciu którego kobieta pozostaje piękna”! Ale nie o szampana nam dziś chodzi, lecz o CYNK.

Chińczycy jako pierwsi odkryli właściwości cynku około 1500 roku p.n.e. W starożytnych Chinach kobiety nacierały twarz zawierającymi cynk perłami, co miało nadać skórze zdrowy wygląd i niepowtarzalny blask. Sproszkowane perły były wykorzystywane do robienia takich kosmetyków jak szminki do oczu i ust, pudrów oraz lakierów. Co ciekawe, wiele Chinek do tej pory zjada pył perłowy lub używa kosmetyków zawierających wyciąg z pereł. Królowa Egiptu Kleopatra, dzięki kąpielom w kozim mleku, uznawanym za bogate źródło cynku, do dziś jest symbolem nieprzemijającego piękna. Do europejskiej kosmetologii cynk przywędrował znacznie później, dopiero w XVIII wieku, a dokładnie w roku 1746, kiedy Andreas Margraf po raz pierwszy oznaczył i opisał jego cząsteczkę. W 1869 roku francuski naukowiec Rualin dowiódł, że cynk odgrywa niezwykle istotną rolę w prawidłowym wzroście człowieka. Od tego czasu, w wyniku licznych badań, udowodniono, że cynk ma ogromny wpływ na zdrowie i piękno ludzkiego ciała.

Cynk jest drugim co do ważności mikroelementem obecnym w ludzkim organizmie (pierwszym jest żelazo) - fakt ten został potwierdzony dopiero w 1957r. Jest obecny w centrach aktywnych wielu (około dwustu) enzymów uczestniczących w różnych procesach, w tym w przemianach metabolicznych. W związku z tym cynk ma wpływ na wszystkie podstawowe procesy życiowe. Bierze udział m.in. w mineralizacji kości, gojeniu się ran, wpływa na pracę układu odpornościowego, prawidłowe wydzielanie insuliny przez trzustkę oraz na stężenie witaminy A i cholesterolu. Ma swój udział w regulacji ciśnienia krwi i rytmu serca. Cynk działa leczniczo na wrzody żołądka, uporczywe żylaki, reumatyzm, owrzodzenia, trądzik, choroby skórne. Cynk zwiększa produkcję plemników. Cynk znajduje się we wszystkich komórkach ciała, a w szczególności w komórkach oczu, wątroby, mózgu, mięśni oraz organów rozrodczych. Jednym słowem cynk to „cudowny” pierwiastek zasługujący na szczególną uwagę.



Jego minimalne dzienne spożycie wynosi 5 mg, zalecane 15-20 mg. Wchłanianie z przewodu pokarmowego kształtuje się na poziomie 10-40 proc. i zachodzi głównie w jelicie cienkim. Wchłanianie z pokarmu jest regulowane hormonalnie i zależy od zapotrzebowania. Białka zwierzęce i kwas cytrynowy ułatwiają absorpcję cynku, natomiast żelazo i miedź utrudniają ją.

Cynk to magiczny pierwiastek. Sprawia, że nasze włosy są zdrowe, gęste i lśniące, a skóra gładka i pełna blasku. Cynk posiada niezwykle właściwości pielęgnacyjne, które coraz częściej doceniane są nie tylko wśród farmaceutów, ale również w salonach kosmetycznych. Na jego bazie powstają kolejne zabiegi upiększające – regenerujące oraz luksusowe serie kosmetyków. Bierze czynny udział w przetwarzaniu kwasów tłuszczowych, co ma wpływ na proces regeneracji. Dodatkowo pierwiastek reguluje gospodarkę hormonalną oraz produkcję łoju wewnątrz skóry, co sprawia, że jest jednym z podstawowych składników maści przeciwtrądzikowych. Wpływ cynku na system immunologiczny powoduje, że skóra na dłużej zachowuje siłę, zdrowie oraz zahamowuje proces powstawania wolnych rodników.

Stosunkowo łatwo jest poznać, że nasz organizm potrzebuje cynku. Możemy to szybko ocenić po kondycji naszej skóry, po wyglądzie naszych paznokci czy włosów. Niedobór cynku powoduje niedokrwistość, spowolnienie tempa wzrostu, wady wrodzone, złe gojenie się ran, łuszczycopodobne zmiany skórne, zapalenia skóry i utratę owłosienia, złą tolerancję glukozy, biegunki, utratę apetytu. U dorosłych mogą również wystąpić, kurza ślepotą, zmniejszenie odporności, zaburzenia w grasicy i węzłach chłonnych, zaburzenia smaku i węchu. Może sprzyjać miażdżycy tętnic, ponieważ zmniejsza odporność komórek na uszkodzenia. U dzieci niedobór cynku sprawia, że są niższe niż rówieśnicy i gorzej rozwijają się umysłowo.

Badania dowodzą, że cynk pomaga aktywować te części mózgu, które odpowiedzialne są za przetwarzanie informacji o smaku i zapachu. Dlatego też osobom chorym na zaburzenia smaku, a nawet anoreksję, podaje się farmakologiczne suplementy zawierające cynk, a ich dieta uwzględnia produkty bogate w ten mikroelement.

Cynk obecny jest też w części mózgu, odpowiedzialnej za powstawanie wspomnień. Wchodząc w interakcję z innymi, obecnymi w mózgu związkami chemicznymi, stymuluje przesyłanie impulsów do układu sensorycznego, co oznacza, że im większy jest jego poziom w organizmie tym większa sprawność umysłu.

Cynk jest pierwiastkiem, który stymuluje do działania system odpornościowy. Z tego powodu to właśnie cynk jest pierwiastkiem, który obok witaminy C jest największym sprzymierzeńcem człowieka w walce z przeziębieniem oraz grypą. Żąty odpowiednio wcześniej, zmniejszenia symptomy przeziębienia.

Cynk odgrywa niezwykle istotną rolę w prawidłowej pracy siatkówki oka, a dokładniej jej centralnej części - plamki żółtej. Jest to wynik interakcji, w jaką wchodzi cynk z najważniejszą dla oka witaminą A, utrzymując jej optymalne stężenie we krwi i zużycie przez tkanki. Aby pozbyć się takich dolegliwości jak na przykład podrażnienie oczu, wystarczy przyjmować 30 mg cynku dziennie przez okres jednego miesiąca.

oprac. Agnieszka Kierznowska

