

Cink - naš saveznik protiv prehlade, 1/3

Cink je neokrunjeni kralj u carstvu Minerala. Strahovito je važan, a njegov učinak na naše tijelo i zdravlje je ogroman. Zaista. Nisam mu baš vjerovao sve dok i sam nisam probao na rok od godinu dana. Čisto da se uvjerim da li je on baš takav car kao što se predstavlja ili je "lažnjak".

Nakon i više od godine dana iskustva sa cinkom, tim carem u carstvu Minerala, pokorno i skrušeno sam mu se poklonio i priznao da je zaista neosporni, neporaženi i neokrunjeni kralj u carstvu Minerala. Momak koji se ruga prehladama, a viruse i bakterije jede za doručak bez problema, dok mu temperatura ne može ništa.

Gripa ga izbjegava i drhti pri samoj pomisli na cink. Bolestima i infekcijama se tresu gaće i bježe glavom bez obzira od cinka. Rado se druži s našim mozgom, a imunitet mu je najbolji "frend".

Samo mali izvadak iz Cinkovog životopisa daje nam važnu sliku o njegovoj moći.

Cink je esencijalni mineral prisutan u hrani i raznim dodacima prehrane.

Cink je uključen u mnoge procese koji se odvijaju u stanici tj. u procesima staničnog metabolizma. On tamo mešetari na sve strane, a toliko je skroman i pošten da vam neće naplatiti nekim ozbiljnijim nuspojavama.

Potreban je i nužan kao katalzator ("olakšivač") u raznim enzimskim reakcijama u otprilike 100-tinjak enzima.

Dajte zamislite - on ima bar 100 klijenata na dan i sve ih uredno usluži i još dođe prije vremena kući, sve pospremi i složi i skuha, i pita susjede jel' ko treba kakvu pomoć još i ima li još kakvog posla za njega. I to pjevajući!

Kad nastane neka gužva među enzimima on ju riješi za čas! Bez zastoja i problema.

Nadalje u njegovom bogatom životopisu piše:

"... gospodin Cink rado i često je viđen kao velik igrač u izgradnji proteina. Drži ključne uloge u imunitetu, zarastanju rana, gradnji DNA-molekula i podjeli stanica. Gospodin Cink također, iz svoje velikodušnosti, podpomaže normalan rast i razvoj djeteta tijekom trudnoće, u djetinstvu i adolescenciji - nekoliko ključnih točaka u razvoju čovjeka. Također je, navodi se, važan za normalnu funkciju mirisa i okusa - a to su često ulazna vrata bolestima." - završen citat.

Cink se izlučuje većinom mokraćom i stolicom, a nešto manje ga izbacujemo znojem. Kao što vidite nismo mu baš pretjerano zahvalni za svu tu njegovu važnu i zahtjevnu ulogu.

Međutim morate znati da gospodin Cink niti ne bi htio ostati kod nas, budući da tijelo nema neko posebno mjesto skladištenja za cink.

Preporučene dnevne doze (RDA) su:

dob	Muškarci	Žene	Trudnice	Laktacija (dojenje)
-----	----------	------	----------	---------------------

0-6 mjeseci	2 mg*	2 mg*		
-------------	-------	-------	--	--

7-12 mjeseci	3 mg	3 mg		
--------------	------	------	--	--

1-3 godina	3 mg	3 mg		
------------	------	------	--	--

4-8 godina	5 mg	5 mg		
------------	------	------	--	--

9-13 godina	8 mg	8 mg		
-------------	------	------	--	--

14-18 godina	11 mg	9 mg	12 mg	13 mg
--------------	-------	------	-------	-------

dob	Muškarci	Žene	Trudnice	Laktacija (dojenje)
19+ godina	11 mg	8 mg	11 mg	12 mg

Cink dolazi u različitim oblicima najčešće kao sam cink, cink sulfat, cink glukonat i cink acetat.

Za sada nije utvrđena razlika među ovim oblicima. tj. ne zna se još, baš točno kojeg od ovih oblika bi tijelo najlakše i najradije upotrijebilo. (bioapsorpcija, bioraspoloživost i tolerancija).

Nedostatak cinka može prouzročiti usporeni rast, gubitak apetita i slab imunitet.

U težim slučajevima gubitak kose, impotenciju, oštećenja oka, gubitak težine. Ovo su nespecifični simptomi često povezani i s drugim nedostacima, jer ne zaboravite da je tijelo cjelina.

Često se događa da morate liječiti više faktora od jednom.

Ako se sjećate mojeg [prvog članka](#) u kojemu naglašavam da je zdravlje uvjetno i da nema posljedica bez jednog ili više uzroka.

Cink i njegov najbolji prijatelj imunitet

To su takvi prijatelji kakvih je teško naći. Kao kočija i konj. Jedan vuče, a drugi daje osnovu.

Imunitet je toliko žalostan kad mu nema prijatelja Cinka, da čak i umjereni nedostatak Cinka može pogoršati imunološki odgovor. Tu mislim na stanice imuniteta, makrofage, neutrofile, limfocite i daljnju rodbinu imuniteta koja se jako teško aktivira bez Cinka.

Njihov dan je nezamislivo spor i dosadan bez gospodina Cinka.

Ipak je on kralj. I svi ga vole i živnu kad on dođe. Jer dijeli poklone!

Ova sporost u razvoju imunološkog odgovora je jedno od objašnjenja zašto se mnogi ljudi vrlo lako razbole od gripe, prehlade i drugih infekcija.

Najbliže ćete shvatiti kada vam treba cink je kada osjetite psihički umor i sporost u razmišljanju, zaključivanju, općenito u stanjima psihičke iscrpljenosti i naglog pada imuniteta.

Sadržaj cinka je različit u namirnicama i ima ga vrlo malo ali je široko rasprostranjen. Zato za dobar imunitet treba jesti raznoliku hranu.

Neke namirnice koje imaju cink su govedina, školjke kamenice, švicarski sir, mozzarella, pileća prsa, bademi, zeleni grašak.

» Pročitajte koji su najbolji vegetarijanski izvori cinka [ovdje](#).

Zaboravio sam reći da gospodin Cink ima još neke prijatelje s kojima se izvrsno slaže, a to su redom gospodin **Kalcij** i gospodin **Magnezij**. Oni su također zvijezde za sebe, ne tako važne ali nužne.

Cink, Kalcij i Magnezij su tri mušketira koji zajedno haraju i brane naš organizam od mnogo čega. Nisu Dobar, Loš i Zao nego samo Super-Dobar, Dobar i Dobar.

Iznimno ih cijenim i moji su najdraži mineralni gosti u kućnoj ljekarni.

Zapamtite!

Za jak i kvalitetan imunitet nije dovoljna samo jedna komponenta. Samo jedan proizvod.

Potreban Vam je Kralj, Kraljica i tri mušketira.

A to su:

- Kralj = Cink,
- Kraljica = Matična mliječ
- Tri mušketira = Cink, Kalcij i Magnezij.

Također imajte na umu da carstvo ne čine samo oni nego treba i ostalih pomagača.

Svi se nalaze u urednoj, redovitoj i kvalitetnoj prehrani.