



# ZINC-VITAL

ALIMENTO: "AYUDA A ELEVAR LAS DEFENSAS Y MEJORAR PIEL, PELO Y UÑAS..."

**ESTE ESENCIAL OLIGOELEMENTO FAVORECE LA ACTIVIDAD DE TODAS LAS ENZIMAS, DESDE LA QUE INTERVIENEN EN LA CICATRIZACIÓN DE HERIDAS. ADEMÁS FORTALECE EL SISTEMA INMUNITARIO MEJORANDO PELO, PIEL Y UÑAS.**

## USOS

Ayuda a combatir la gripe, el resfriado y algunas infecciones. Contribuye al tratamiento de muchas enfermedades crónicas desde artritis reumatoide y baja secreción tiroidea, hasta fibromialgia y osteoporosis. Se emplea en alteraciones cutáneas y en problemas digestivos. Puede incrementar la fertilidad, favorecer el cabello sano y reducir el zumbido de oídos.

## QUE ES

El zinc es un mineral indispensable, necesario para toda las células del organismo, se concentra en los músculos, huesos, piel, riñones, hígado, páncreas, ojos, y en los hombres, en la próstata. Abunda en los cereales integrales y en algunos alimentos, como la carne. Debido a que el organismo no lo produce, depende de las fuentes externas para abastecerse.

## COMO ACTÚA

El zinc desempeña una función decisiva en cientos de procesos orgánicos, desde el crecimiento celular hasta la maduración sexual y la inmunidad; incluso influye en los sentidos del gusto y el olfato. Por ello, si toma un suplemento mineral y multivitamínico diario, debe cerciorarse de que contenga zinc. Se venden suplementos individuales para dolencias específicas

## PRINCIPALES BENEFICIOS.

Necesario para el buen funcionamiento del sistema inmunitario, el zinc ayuda a prevenir resfriados, gripe, conjuntivitis y otras infecciones. En un estudio a 100 sujetos que estaban en la etapa inicial del resfriado, los que chuparon pastillas de zinc cada dos horas se recuperaron de la enfermedad unos tres días antes de los que chuparon un placebo. Las pastillas también pueden favorecer la cicatrización más rápida de úlceras bucales y garganta irritada. Tomado en píldoras, puede contribuir al tratamiento de enfermedades, como artritis reumatoide, lupus, fibromialgia, probablemente esclerosis múltiple, y otras dolencias como el sida, que se relacionan con un sistema inmunitario que funciona de manera inadecuada

## OTROS BENEFICIOS.

El zinc ejerce efectos beneficiosos sobre diversas hormonas, como las tiroideas y las sexuales. Puede ayudar a aumentar la fertilidad en hombres y mujeres, y también puede contrarrestar el crecimiento anormal de la próstata. Tal vez ayude en casos de baja secreción tiroidea y, debido a que aumenta los niveles de insulina, puede resultar útil a los enfermos que padecen diabetes.

El zinc está involucrado en muchos sistemas del organismo, y por eso tiene tantos usos. Entre ellos, estimula la curación de heridas e irritaciones cutáneas es útil para acné, quemaduras, eccemas, psoriasis y rosácea- favorece el cuero cabelludo y el cabello sano. Ha demostrado retardar la pérdida de visión en casos de degeneración macular, una causa común de ceguera al pasar de los 50 años. Y en un reciente estudio japonés, el zumbido de oídos (tinnitus) disminuyó al tomar complementos de zinc. También puede servir en el tratamiento de la osteoporosis, las hemorroides, la inflamación intestinal y las úlceras.

## CUANTO NECESITA:

La cantidad diaria recomendada es de 12 mg diarios para la mujer y de 25 mg diarios para hombres. Las dosis mayores suelen reservarse para enfermedades específicas.

## COMO TOMARLO

**DOSIS.** La dosis habitual es de 30 mg una vez al día. Para trastornos leves (gripe o resfriado) tome cápsulas cada 2 o 4 horas (no más de 150 mg al día), una semana.

## RECOMENDACIONES.

Tómelo una hora antes de comer o dos horas después; si le causa malestar estomacal, hágalo con alimentos que contengan poca fibra. Si además usa suplementos de hierro, no los tome al mismo tiempo que el zinc. Tómelo mínimo 2 horas después de tomar antibióticos.

## OTRAS FUENTES

Al buscar zinc, piense en las proteínas: abunda en carne de ternera, cerdo, hígado, aves (sobre todo carne oscura), huevos, pescados y mariscos. El queso, leguminosas, nueces y germen de trigo también contiene zinc, pero éste no se absorbe tan fácilmente como el de la carne.

## ÚLTIMOS HALLAZGOS

Según un estudio realizado a 118 internos relativamente sanos en un asilo de Roma, resultó que el zinc puede ser beneficioso para los ancianos, quienes a menudo carecen de este mineral. Los que tomaron 25 mg diarios de zinc durante tres meses, mejoraron su sistema inmunitario. Los expertos creen que el zinc puede revitalizar el timo, glándula que produce inmunocitos.

Según ciertos estudios, quienes hacen ejercicio pierden zinc (transpiración y orina). Aunque el ejercicio moderado aumenta la inmunidad, las sesiones prolongadas de ejercicio intenso se relacionan con una menor inmunidad.

## PRESENTACIONES

**Envases de 90 cápsulas de 500 mg.**

**"La peor enfermedad es la ignorancia"**  
Dr. Linus Pauling, Premio Nobel de Medicina

38  
Información Profesional

Los artículos de la presente revista, según se indica en cada trabajo, están recogidos de diferentes publicaciones españolas (libros, revistas y periódicos), relacionadas con temas de salud y calidad de vida.....