

ЦИНК - НА ЗАЩИТЕ ИММУНИТЕТА



«Органический цинк»: формула сильного иммунитета

Органический цинк (цитрат цинка)-природный иммуностимулятор, единственное биологически активное вещество, влияющее одновременно на все звенья иммунитета. Цинк отвечает за построение новых иммунных клеток, повышение активности организма в борьбе с инфекциями и ускорение процессов восстановления.

Этот микроэлемент есть почти в каждой клетке нашего тела: в костной, мышечной соединительной ткани, в эритроцитах и лейкоцитах. Наличие цинка критически важно для иммунитета, углеводного контроля, заживления ран, работы органов чувств, половой функции и здоровья кожи. Он используется более чем в 200 ферментах и важных функциях организма:

- участвует в активизации ферментов, ответственных за строительство и разрушение генетического материала;
- необходим для укрепления памяти и концентрации внимания;
- способствует процессу роста;
- оказывает противовоспалительное действие;
- предупреждает выпадение волос;
- замедляет процессы старения;
- предотвращает развитие катаракты;
- необходим для усвоения витаминов А, С и Е.

Цинк нужен для производства белков и ДНК, для роста и восстановления мышц, важен для правильного ощущения вкуса и запаха, способствует заживлению ран, помогает иммунной системе бороться с бактериями и вирусами, улучшает пищеварение, регулирует выработку гормонов.

Кто в группе риска возникновения дефицита цинка в организме?

- Те, кто перенес операцию на органах пищеварения, анорексию, имеет проблемы желудочно-кишечной системы.

- Беременные и кормящие женщины
- Vegetарианцы, так как главные источники цинка — животного происхождения. А бобы и зерна содержат вещества, которые удерживают цинк от полного поглощения организмом. По этой причине вегетарианцам придется есть на 50 % больше цинка,

чем рекомендовано

- Дети старше шести месяцев, которых кормят грудью. В грудном молоке недостаточное количество цинка для их возраста. Им нужно давать дополнительные продукты, содержащие цинк (пюре из мяса, птицы). В молочных смесях для них достаточно цинка, в отличие от грудного молока.

Какие полезные свойства цинка для организма

Цинк незаменим для мужчин. Мужским организмом он используется для нормального функционирования половых органов и выработки спермы. После сорока лет мужчины должны особенно тщательно следить за уровнем цинка, в противном случае дефицит минерала приведет к снижению уровня тестостерона, что вызовет эректильную дисфункцию. Достаточное содержание цинка также предупреждает аденому предстательной железы. Мужчины, у которых наблюдается дефицит этого микроэлемента, страдают импотенцией и бесплодием.

У женщин дефицит цинка зачастую приводит к задержке полового созревания. В зрелом возрасте минерал необходим для поддержания интимного здоровья, гормонального фона и стабильного менструального цикла. Цинк принимает активное участие в выработке женских половых гормонов эстрогенов. Нехватка цинка во время беременности может привести к осложнениям, развитию патологий у плода и преждевременным родам.

Цинк является природным иммуностимулятором, без него невозможно правильное формирование костей, нормальная работа пищеварения и практически всех систем органов. Первые признаки дефицита могут проявляться вялостью и апатией, отсутствием сил, нарушениями половой сферы. БАД выпускаемые Корпорацией «Siberian Wellness», не являются лекарственными средствами.

Приглашаем вас в экомаркет «Сибирское здоровье»/Siberian Wellness по адресу:

г. Колпино, пр. Ленина д.16/11
Время работы: Пн – Сб: 11,00 – 19,00,
Вск: выходной Тел. +793123172

МАГАЗИН СЕВЕРИНА

Колпино, ул.Финляндская 24, лит.Б

Тел: 333-38-77

https://vk.com/severina_kolpino

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВАС

КУПОН НА СКИДКУ

10%



МУЖСКАЯ И ЖЕНСКАЯ ОДЕЖДА

Скидка 10% при предъявлении купона (скидки и акции не суммируются)

Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Колпинского района «Поддержка» приглашает семьи, имеющие в своем составе детей-инвалидов, на бесплатные занятия по плаванию.



Всем известно, что плавание - это универсальный вид спорта, укрепляющий иммунитет, повышающий защитную функцию организма, в котором при движении задействованы абсолютно все мышцы с равномерной нагрузкой. Для занятий пла-

ванием нет ограничений по возрасту, оно подходит даже маленьким детям. И если для здорового ребенка занятия плаванием - это возможность активного развития и телесного самосовершенствования, то для детей с ограниченными возможностями здоровья - это одно из основных средств коррекции отклонений в их двигательной сфере, полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

С сентября по май Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Колпинского района «Поддержка», на базе водно-спортивного комплекса «Ижорец» (г. Колпино, ул. Тверская, д. 27, лит. А), проводит групповые занятия по плаванию с детьми-инвалидами в возрасте от 0 до 10 лет при участии родителей. Длительность занятия 45 минут, один раз в неделю. Большинство упражнений выполняются в игровом формате, и, благодаря ощущению невесомости в воде, дети получают положительные эмоции от занятий в бассейне.

По вопросам посещения занятий звоните по телефону: (812) 246-32-07 (спросить Любовь Анатольевну Сташкову, отделение адаптивной физической культуры).

НАШИМ ГУРМАНАМ

НИСУАЗ

Чтобы приготовить классический французский салат «Нисуаз», не обязательно обжаривать тунца. Гораздо проще и быстрее заменить свежего тунца на консервированного. По вкусу в салате они почти не будут отличаться.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Помидор - 6 шт.
- Оливковое масло - 3 ст. л.

- Зеленый болгарский перец - 1 шт.
- Огурец - 2 шт.
- Тунец в масле рубленый - 185 г
- Оливки без косточки - 80 г
- Базилик - 2 веточки
- Куриное яйцо - 2 шт.
- Зеленый лук 10 г
- Чеснок - 1 зубчик
- Соль - по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Выбирайте молодые овощи, в них больше всего вита-

минов. Соль берите мелкую морскую.

2. Все овощи помойте. Помидоры нарежьте небольшими дольками и извлеките семена. Извлеките семечки также из перца и огурца. Яйца отварите вкрутую, очистите. Промойте базилик и зеленый лук. Чеснок очистите от шелухи.

3. Подготовьте ингредиенты. Помидоры посолите, перемешайте и оставьте на 10 минут в миске. Слейте сок. Повтори-

те еще дважды. После чего залейте томаты оливковым маслом. Перец и огурец порежьте дольками. Яйца разрежьте на четвертинки. Базилик нарвите руками, лук измельчите.

4. Приступаем к сборке салата. Тарелки смажьте чесноком. Разложите все ингредиенты. Слегка полейте оливковым маслом.

5. Подайте на стол сразу же, пока салат еще свежий.

Приятного аппетита!

