

ZINK (Zn)

- Zählt zu den wichtigsten Spurenelementen überhaupt
- Stress ist ein Zinkkiller
- Wird für die Hormonproduktion benötigt
- Wirkt entzündungshemmend
- Stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte gegen Bakterien, Viren, Pilze - verkürzt Dauer der Beschwerden
- Entgiftet auch chemische Gifte, Medikamente oder Alkohol
- Sorgt für gute Cortisolwerte und ist beteiligt an Prostaglandinbildung, hemmt dadurch Entzündungen
- Wird zum Histaminabbau benötigt und hemmt die Histaminausschüttung
- Hemmt die Aufnahme von Schwermetallen
- Bessert bei Rheuma Gelenkschwellung und Steifheit
- Unterstützt auch bei Bänderverletzungen
- Hilfreich bei Akne
- Muss bei hohen Kalziumgaben bei Knochenerkrankungen unbedingt auch zugeführt werden
- Regelt Wachstum und Kontraktionsfähigkeit der Muskeln
- Wird für Säure-Basen-Ausgleich benötigt
- Wichtig für Bildung von Neurotransmittern im Gehirn
- Wird in Schwangerschaft vermehrt benötigt
- Hilft Ängste zu lösen
- Wichtig bei Diabetes, da es zur Speicherung des Insulins benötigt wird
- Vermindert die Ablagerung von Cholesterin an den Gefäßen
- Wirkt gegen freie Radikale
- Wird für die Festigkeit von DNS und RNS benötigt
- **Mangel kann führen zu**
 - trockener Haut und Haaren, Rillen und weißen Flecken an den Fingernägeln
 - Wundheilungsstörungen der Schleimhäute
 - Wachstumsstörungen
 - Schwächung von Sehkraft und Geschmacksempfinden
 - Konzentrationsmangel, Alzheimer, Kryptopyrrolurie
 - PMS-Syndrom und unregelmäßige Monatsblutungen bewirken
 - Asthma
 - Verstopfung

ANWENDUNG

- Da Kolloide kein Nahrungsergänzungsmittel sind, dürfen wir nicht die Empfehlung geben, es über die Mundschleimhaut aufzunehmen. Kolloide dringen aber auch über die Haut ein
- Zwanzig Pumpstöße täglich in die Haut reiben (bevorzugt in die Armbeuge)