



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



Product placement [O zdraví](#) 4. 1. 2021 | Veronika Vágnerová

Zinek podporuje imunitní buňky a jejich paměť

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zinek-podporuje-imunitni-bunky-a-jejich-pamet__s10012x19898.html

Tělo má neuvěřitelnou schopnost si pamatovat. Dokonce i s jakým virem v minulosti bojovalo. Jak nebezpečný byl, jak se projevoval a co zafungovalo na jeho likvidaci. Pokud tělo napadne běžný patogen - vir, či bakterie - relativně snadno si poradí. Někdy je ale důležité imunitní paměť trochu osvěžit.



Člověk se silnou imunitou má větší šanci, že si s patogenem dříve, či později poradí. Pro lidi se sníženou imunitou (onkologičtí pacienti, diabetici, kardiaci, s obezitou atd.), kterých je v České republice nemalý počet, **může mít jakékoliv onemocnění dramatictější průběh** a následky. Právě proto je

důležité podporovat imunitu a imunitní paměť, aby tělo dokázalo rychle reagovat a minimalizovat škody.

Zinek podporuje imunitní paměť

- Rychlost imunitní reakce závisí na tom, kolik máte celkově imunitních buněk, mezi něž patří i buňky imunitní paměti.

Tady se projeví, jestli máte **trvalý dostatek některých vitaminů a minerálů**, v tomto případě zinku. [Tento esenciální prvek](#) je součástí několika set enzymů, které regulují metabolismus. A hlavně se zásadně podílí na fungování imunity tím, že **podporuje množení, růst, tvorbu a také funkci buněk imunity**. Jejich počet a funkčnost jsou při obraně organismu velmi důležité.

Zinek hlídá a brání i ostatní buňky v těle



Jeho význam výrazně roste i při obraně tělních buněk. Pokud si organismus včas „nevzpomene“, vir se dostane až k jádru buňky, pronikne dovnitř a začne se množit. I tomu zamezuje dostatečné množství zinku, který obstoupí tělní buňky a chrání je.

„Jeho nedostatek vede ke snížení obranné kapacity imunitní soustavy. Zinek je nezbytný **pro množení všech imunitních buněk**, což je pro rychlou imunitní odpověď nezbytné,“ jmenuje nejdůležitější funkce zinku v těle prof. RNDr. Jan Krejsek, CSc., přednosta Ústavu klinické imunologie a alergologie Lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice Hradec Králové. Dodává, že zinek se také podílí na celistvosti kůže a sliznic.

Trochu zinku najdete v živočišné stravě

- A kde zinek najdete? Zdrojem zinku jsou živočišné potraviny, např. **játra, červené maso, žloutek nebo tvrdé sýry.**

Mnozí lidé se těmto složkám z osobních i zdravotních důvodů vyhýbají. Přitom z živočišných zdrojů je nejlépe využitelný. Přítomný je také v některých druzích zeleniny, ale jeho vstřebatelnost je výrazně nižší.

„Dá se shrnout, že příjem zinku u většiny lidí je nedostatečný. Přitom je pro fungování našeho těla naprosto nezbytný. **Zdrojem zinku mohou být doplňky stravy.** Nemusíme se obávat „předávkování“, protože nepotřebný zinek je průběžně z těla vylučován,“ upozorňuje profesor Jan Krejsek.



IMUNO PROTECT od BIOMINU je doplněk stravy s vitaminy C, D a zinkem. Céčko zrychluje reakci imunitního systému, děčko zajistí, aby se organismus neobrátil proti sobě, a zinek chrání buňky před napadením a podporují růst imunitních buněk. Balený v tobolkách, bez lepku a laktózy. Vhodný i pro vegetariány. Koupíte na www.vitalpoint.cz za 335 Kč - 60 tobolek. www.jsemstalekost.cz

IMUNO PROTECT Junior + je minerální a vitaminový doplněk stravy s obsahem vitamínu C, D3 a zinku. Přispívá k posílení imunity u dětí od 7 let, snížení vyčerpání a únavy a k ochraně buněk před oxidačním stresem. Balený v tobolkách, bez lepku a laktózy. Koupíte na www.vitalpoint.cz za 305 Kč - 60 tobolek. www.jsemstalekost.cz

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz