

Tsingi KUUS kasulikku omadust sinu tervise heaks

Kas teadsid, et tsink on üks olulisemaid mineraale meie kehas? Tsingil on täita äärmiselt elutähtsad tööülesanded immuunsüsteemi toimimisel, maksa tervise turgutamisel, kilpnäärme reguleerimisel ning gripi ja teiste viirustega võitlemisel.

Tänapäeval on suur osa inimesi kroonilises tsingipuuduses, mis on tervisele väga raske hoop. Tsingipuudus on tekkinud peamiselt seetõttu, et erinevad pestitsiidid on mullast tsingi välja uhtunud, mistõttu esineb isegi parimas mahetoidus seda elutähtsat mineraali praktiliselt olematus koguses.

Erinevad toidud nagu idud, rohelistes salatid, kõrvitsaseemned, petersell, redis ja isegi arbuusiseemned sisaldavad siiski tsinki ning igal juhul tasub need toidud omal menüüs hoida, kuid selleks, et piisav kogus tsinki kätte saada, peab neid toite sööma võrdlemisi suurtes kogustes. Just seetõttu on väga kasulik ja mugav võtta juurde **kvaliteetset** ja **puhast** tsingi toidulisandit, mis oleks ühtlasi ka hästi omanduvas vormis (tsinksulfaat).

Kuid räägime lähemalt tsingi kasulikest omadusest.



1. Tsink tapab viiruseid

Meie immuunsüsteemid on küll vägevad, kuid efektiivseks tööks vajavad nad vahel ka abi. **Kui keha võitleb viirustega, siis ta kasutab suurel hulgal tsinki ning tsingi varude lõppemine võib tähendada ka lihtsamini haigestumist.** Seega tasub viiruse ajastul tsinki regulaarselt juurde võtta, et hoida oma immuunsüsteem tugeva ja toimivana.



2. Tsink toetab maksa tööd

Maksal on meie kehas täita kõige rohkem erinevaid tööülesandeid ning mineraalid mängivad selle juures ülitähtsat rolli. Üks olulisemaid on tsink, mis on vastutav **üle 2000 erineva keemilise funktsiooni** täitmisel. Paljud neist ülesannetest on seotud raskmetallide, plastiku ja mürkide väljutamisega. Seega piisava koguse tsingi puudumisel võivad su kehasse kuhjuma hakata erinevad ebavajalikud toksiinid.

TSINGI 6 KASULIKKU OMADUST



TSINK TOETAB KILPNÄÄRME TÖÖD

3. Tsink toetab kilpnäärme tööd

Kilpnäärme üle- ja alatalitlusega inimesed, kellel on diagnoositud Hashimoto türeodiit, Graves'i tõbi, kilpnäärme vähk, tsüstid või trombid, teavad selle pisikese näärme töö olulisust. Tsink on kilpnäärmeprobleemidest jagu saamisel üks oluline mineraal, kuna ta võitleb viirustega, mis on tihti nende haiguste tõelised põhjustajad.

TSINGI 6 KASULIKKU OMADUST



EFEKTIIVNE KÜLMETUSE JA GRIPI VASTU VÕITLEMISEL

4. Efektiivne külmetuse ja gripi vastu võitlemisel

Kui sa tunned, et oled just haigeks jäämas, siis kvaliteetse tsingi toidulisandi suurendatud annused võivad aidata haigeks jäämist ennetada. Tervendamistehnika, mida kutsutakse **tsingi šokiteraapiaks**, on efektiivne viis külmetusega võitlemisel. Tsingi šokiteraapia juures on oluline alustada võimalikult vara - asu tegutsema kohe, kui märkad esimesi sümptomeid. **[Kuidas šokiteraapia käib?](#)** Selleks pigista kaks pipetitait vedelat tsinksulfaati suhu, hoia seda seal üks minut ning seejärel neela alla. Korda tegevust iga kolme tunni tagant (ärkveloleku ajal). See tähendab, et 4-5 korda ühe päeva jooksul. Tulemusi tunned ja näed sa ise juba oma keha peal.

TSINGI 6 KASULIKKU OMADUST



IMMUUNSÜSTEEMI
OLULINE LIITLANE

5. Immuunsüsteemi oluline liitlane

Tsink tugevdab valgete vereliblede tööd ning on viiruste ja patogeenidega võitlemisel immuunsüsteemile mitmekülgset toeks.

TSINGI 6 KASULIKKU OMADUST



TSINK TÕSTAB VILJAKUST JA
MEESTE SPERMA KVALITEETI

6. Tsink tõstab viljakust ja meeste sperma kvaliteeti

Kas teadsid, et mehe sperma sisaldab rohkelt tsinki ning iga ejakulatsioon vähendab selle kriitiliselt mineraali taset kehas? Seega on see veel üks põhjus, miks teadlikult tsinki oma kehas täiendada ja hoida.

Nüüd teadki sa tsingi kuute kõige olulisemat omadust ning seda, miks tsink on terve ja õnneliku elu jaoks väga oluline mineraal.

Ka meie müüme Elusväli e-poes suurepärasest kõrge kvaliteedi ja hea säilivusega tsinki. [Vimergy tsinksulfaat](#) on vedelal kujul - kõige paremini omastatav tsingi vorm. See on stabiliseeritud (mis tähendab, et pudeli avamisel ei hakka tinktuur oma toimeainet kaotama) ja ökoloogiliselt kontrollitud. Samuti on see alkoholi- ja ebavajalike lisaainete vaba. Valmistatud USAs.

[Kliki siia, et uurida Vimergy tsinksulfaadi kohta lähemalt.](#)



VAATA TSINGI KOHTA LÄHEMALT SIIT

Kasutatud allikad:

- Medicalmedium.com
- Anthony Williami raamatud
- National Institute of Health

Selles artiklis esitatud teave on ainult informatiivsetel eesmärkidel; tegemist ei ole meditsiiniliste nõuannetega, siin ei pakuta diagnoosi ega ravi. Terviseprobleemide esinemise korral tuleb pöörduda arsti või tervishoiutöötaja poole. Kui sa soovid kasutada alternatiivseid või uudseid ravivahendeid oma tervise toetamiseks, siis tutvusta seda infot oma perearstile. Vii talle vastavateemaline raamat ning aruta, kas ja kuidas oleks võimalik kasutada terapeutilisi toite ja toidulisandeid oma tervenemises.