

Le Zinc

Voici le minéral qui fait l'objet du plus grand nombre de recherches. Le zinc a une importance biochimique considérable. Il participe à la synthèse des protéines, de l'ADN et de l'ARN, est indispensable au développement des organes de la reproduction, entre dans la composition de deux cents enzymes, gouverne la capacité de contraction des muscles, favorise la régulation du taux du sucre dans le sang et la sécrétion de l'insuline. Et ce n'est pas tout : le zinc est un puissant antioxydant qui participe au fonctionnement du système immunitaire, accélère la guérison des blessures, maintient nos capacités visuelles, gustatives et olfactives. Le zinc neutralise le cuivre lorsqu'il est en excès et élimine le cadmium (présent dans les cigarettes).

PROPRIÉTÉS

- Prévient et guérit les problèmes prostatiques,
- Prévient et guérit les problèmes de fertilité masculine,
- Favorise la croissance,
- Stimule l'immunité,
- Entre dans le traitement de l'acné,
- Restaure les pertes de goût, d'odorat ou certaines baisses de la vision
- Réduit le risque d'athérosclérose et diminue le taux de cholestérol,
- Diminue l'incidence des allergies,
- Antidépresseur naturel.

LE ZINC ET LA PROSTATE

La prostate contient des quantités importantes de zinc et de nombreuses études ont confirmé le lien entre zinc et santé de la prostate. Une étude a montré que lorsque le taux de zinc était de 35 % inférieur à la normale, on constatait une augmentation du volume de la prostate, avec blocage de l'urètre. Avec un déficit en zinc de 45 %, on a noté une inflammation de la prostate (prostatite). À partir de 65 %, il y a apparition de cancer. Les problèmes de prostate sont fréquents après 45 ans, mais c'est avant cet âge que se décide la santé de cet organe. Trop de cigarettes, de caféine et d'alcool font peser un risque sur la prostate.

Des suppléments de zinc peuvent prévenir et même guérir certains troubles de la prostate. Si vous souffrez de prostatite, prenez 50 mg de gluconate de zinc, 3 fois par jour; avec 2 cuillères de lécithine et un supplément polyvitaminé contenant bêta-carotène, vitamines B6 et B12.

Pour prévenir les troubles de la prostate, faites des cures de gluconate de zinc (avec des vitamines du groupe B), par exemple 15 à 50 mg par jour.

LE ZINC ET D'AUTRES TROUBLES

Vous pouvez aussi utiliser une supplémentation en zinc pour prévenir ou venir à bout d'un nombre considérable de troubles :

- Résistance aux infections : en prévention ou traitement des rhumes et de la grippe (15 à 50 mg, 3 fois par jour),
- Accélération des cicatrises : après une intervention chirurgicale par exemple ou pour de simples coupures (15 à 50 mg par jour),
- Soins des ongles : pour remédier au problème des ongles cassants ou faire disparaître les taches blanches sur les ongles (15 à 50 mg par jour),

- Soins de la peau : traitement de l'acné (15 à 50 mg, 3 fois par jour),
- Retards de croissance: des suppléments de zinc donnés à des enfants de petite taille peuvent provoquer une croissance importante (voir votre médecin),
- Traitement du diabète (voir votre médecin),
- Traitement de la stérilité masculine et de l'impuissance:
des résultats spectaculaires ont déjà été obtenus (50 à 150 mg par jour ; avec des suppléments de B6),
- Traitement de régulation de la menstruation (zinc et B6, voir ci-dessus),
- Traitement des ulcères induits par les traitements à base de cortisone,
- Diminution du goût et de l'odorat : des suppléments de Zinc peuvent rétablir ces fonctions.