**ПРИМЕНЕНИЕ, ПОЛЬЗА И ВРЕД ЦИНКА В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА**

Чудодейственные свойства цинка признали большинство женщин на всей планете и не случайно отнесли его к разряду магических элементов. Благодаря цинку, наши волосы становятся здоровыми, крепкими, блестящими, а кожа – ровной и бархатистой. Цинк его влияние на организм человека давно известен своими целебными свойствами.

**Историческая справка применения цинка в медицине и косметике.**

  Цинк впервые обнаружили в Китае в 1500 году до н.э. Именно Древний Китай впервые изобрел «волшебную» смесь, благодаря методу перетирания жемчуга. Жемчужная смесь имела в своем составе много цинка. Кожа приобретала редкий блеск и здоровый вид. Из сухой жемчужной смеси изготавливали такие косметические средства, как, тени для век, румяна, помаду для губ, пудру. И по нынешнее время известные мировые косметические фирмы добавляют в свои продукты жемчужный экстракт. Следующий, известный источник цинка, это козье молоко. Царица Египта Клеопатра постоянно использовала козье молоко для приема ванн. Такие ванны всегда являлись эталоном вечной молодости.  И только в 18 веке слух о волшебных качествах цинка докатился и до Европы. В 1746 году Андреас Марграф впервые подтвердил, что положительное влияние цинка на состояние кожи и волос неоспоримо. И тогда он детально описал молекулярный состав цинка. Далее, в 1869 году ученый из Франции Руалин привел доказательства того, что цинк является важнейшим элементом для правильного человеческого развития. Вследствие многолетних исследований обосновано разнообразного влияния его на человеческий организм. Препараты цинка эффективно действуют на здоровье человека и внешнюю красоту.

**Вкусовые ощущения и обоняние.**

По данным многочисленных исследований, цинк активизирует работу того отдела мозга, который отвечает за обработку информации о вкусе и запахе. Недостаток цинка в организме приводит к патологии в работе данных чувств. Больные, имеющие расстройство вкуса или страдают анорексией, обязательно применяют препараты, содержащие цинк. Кроме того, они должны придерживаться диеты с преобладанием продуктов, богатых цинком.

**Память.**

Отделы мозга, отвечающие за развитие памяти также, нуждаются в цинке. Цинк, наряду с другими химическими элементами в головном мозге, является отличным стимулятором сенсорных импульсов, и повышает интеллектуальное развитие.

**Иммунитет.**

Цинк – прекрасный иммуностимулятор, он активно умножает защитную силу организма. Вместе с витамином С, цинк активный борец с простудными заболеваниями и гриппом. В начале заболевания он может понижать проявления простуды. Эффективное действие цинка на иммунитет состоит в сохранении здоровья, активности, и блокировании образования свободных радикалов.

**Зрение.**

Цинк исполняет важнейшую роль в правильном развитии сетчатки глаза, в особенности её центральной части – макулы. При взаимодействии цинка с необходимыми витаминами, происходит его лучшая концентрация в крови и ткани человека. Для исцеления от заболеваний глаз, раздражений, необходимо принимать 30 мг цинка в сутки в течение 30 дней.

**Кожа.**

Помимо того, что цинк участвует в формировании организма, он также полностью оправдывает свое звание «минерала красоты». При помощи цинка выравнивается цвет кожи, активнее перерабатываются жирные кислоты, усиливаются регенеративные процессы и улучшается общий вид кожи. Помимо этого, цинк участвует в регулировании выработки кожного сала, что и ставит его в ряд основных компонентов косметических мазей.

**Ногти.**

Проверить, достаточно ли в вашем организме цинка можно просто, посмотрев на ногти. Внешний вид ногтей прямо расскажет вам об этом. Так как цинк участвует в синтезе белка и, соответственно в правильном росте тканей и ногтей. При слабых, ломких ногтях надо поменять свое питание и применять пищевые добавки, содержащие цинк.

**Волосы.**

Рост волос также напрямую зависит от количества цинка, наряду с железом и другими минеральными веществами. Недостаток цинка резко замедляет рост волос и ухудшает их качество. Если придерживаться «цинковой» диеты и принимать пищевые добавки с повышенным содержанием цинка, можно даже предотвратить и остановить процесс выпадения волос.

**Цинкосодержащие продукты питания:**   устрицы,   печень,   шампанское, моллюски, мясо,  твердые сорта сыра,  рыба,  цельнозерновой пшеничный хлеб,  яйца,   бобовые,  тыквенные семечки,  нежирное молоко,  зерновая горчица*.*

*Химик-эксперт Николаева О.В.(Филиал ФБУЗ «ЦГиЭ в ЧР-Чувашии в г. Новочебоксарске."*