Minerales - la cruz con la biodisponibilidad

Del Dr. F. Batmanghelidj sabemos: Los minerales como potasio, calcio, magnesio y zinc regulan el nivel de líquido de las células y junto con el sodio se encargan de que la presión arterial se mantenga normal. (La ...

Del Dr. F. Batmanghelidj sabemos: Los minerales como potasio, calcio, magnesio y zinc regulan el nivel de líquido de las células y junto con el sodio se encargan de que la presión arterial se mantenga normal. (La presión arterial no aumenta por el aporte de sal) También para el médico exitoso que piensa "fuera de la medicina convencional", Dr. Dietrich Klinghardt (74), "toda terapia sensata comienza con los minerales".

El Dr. Stockwell enfatiza la importancia de un suministro mineral adecuado para la funcionalidad del sistema inmunológico y la salud general. Presenta un ejemplo de cálculo impresionante de cuán fácil es caer en una deficiencia, a pesar de tomar regularmente un suplemento alimenticio:

"Puedes comprar calcio en cualquier tienda de alimentos - en la etiqueta de la botella dice: Calcio - Magnesio. Al leer los ingredientes te enteras de - Calcio 1.000 mg, contenido en carbonato de calcio. El calcio está aquí, por lo tanto, unido a una molécula de carbonato. El contenido de calcio en este preparado es en realidad solo del 48% en peso. Los 480 mg de calcio los recibes en forma metálica, absorbibles al 100% por las plantas, pero para un adulto solo del 3-5%."

Tu cuerpo absorbe de cada tableta de calcio de 1.000 mg solo 24 mg. Si realmente tuviera que absorber 1.000 mg, tendrías que tomar más de 40 tabletas para eso.

El problema: Según la ley alimentaria vigente, solo deben indicarse los ingredientes en los suplementos alimenticios, no su absorbibilidad.

Algo similar sucede con la lista de minerales en las botellas de agua mineral. Si los fabricantes de agua mineral tuvieran que indicar la biodisponibilidad de los minerales en la etiqueta de sus botellas, más de un "eslogan publicitario" se convertiría en un desastre, si por ejemplo dijera: "Solo 15 litros de esta agua mineral al día cubren su necesidad de 400 mg de magnesio." U: "Dale a tu hijo 20 litros al día de 'Lo mejor de Gero-Steinchens', para cubrir la necesidad diaria requerida de 1.000 mg de calcio." (Valores de biodisponibilidad según un estudio del Prof.

Heseker.)

It's good.
to be truu.