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 aseguran 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 aseguran que la presión arterial se mantenga normal. (La presión arterial no sube por el aporte de sal) También para el médico exitoso que piensa "fuera de la medicina de gaveta", Dr. Dietrich Klinghardt (74), "toda terapia sensata comienza con minerales".

El Dr. Stockwell enfatiza la importancia de un aporte suficiente de minerales para el funcionamiento del sistema inmunológico y la salud general. Presenta un ejemplo de cálculo impresionante de cuán fácil es que alguien pueda caer en un suministro insuficiente, a pesar de tomar regularmente un suplemento alimenticio:

"Puedes comprar calcio en cualquier tienda de alimentos - en la etiqueta de la botella pone: Calcio - Magnesio. Al leer los ingredientes descubres - Calcio 1.000 mg, contenido en carbonato de calcio. El calcio está entonces vinculado a una molécula de carbonato. La proporción de calcio en este producto es en realidad solo del 48% en peso. Los 480 mg de calcio los recibes en forma metálica, 100% absorbibles por las plantas pero para un adulto solo del 3-5%."

Tu cuerpo absorbe de cada tableta de 1.000 mg de calcio solamente 24 mg. Si realmente debiera absorber 1.000 mg, habría que tomar más de 40 tabletas.

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, muchos "eslóganes publicitarios" se convertirían en un desastre, si por ejemplo dijera: "Ya 15 litros de esta agua mineral al día cubren su necesidad de 400 mg de magnesio." O: "Dé a su hijo 20 litros diarios de 'Lo Mejor de Gero-Piedrecitas' 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.