Minéraux - la croix de la biodisponibilité

Du Dr F. Batmanghelidj, nous savons : les minéraux comme le potassium, le calcium, le magnésium et le zinc régulent le niveau de liquide des cellules et garantissent, avec le sodium, que la pression artérielle reste normale. (Le ...

Du Dr F. Batmanghelidj, nous savons : les minéraux comme le potassium, le calcium, le magnésium et le zinc régulent le niveau de liquide des cellules et garantissent, avec le sodium, que la pression artérielle reste normale. (La pression artérielle ne monte pas par l'apport de sel) Aussi pour le médecin qui pense « en dehors de la médecine conventionnelle » et qui a du succès, Dr Dietrich Klinghardt (74), « toute thérapie sensée commence par les minéraux ».

Le Dr Stockwell souligne l'importance d'un apport minéral adéquat pour le fonctionnement du système immunitaire et la santé générale. Il donne un exemple de calcul impressionnant montrant avec quelle facilité quelqu'un peut se retrouver en situation de carence, malgré une prise régulière d'un complément alimentaire :

« Vous pouvez acheter du calcium dans n'importe quel magasin d'alimentation - sur l'étiquette de la bouteille il est écrit : Calcium - Magnésium. En lisant les ingrédients, vous apprenez - Calcium 1.000 mg, contenu dans le carbonate de calcium. Le calcium est donc ici lié à une molécule de carbonate. La proportion de calcium dans ce préparé n'est en réalité que de 48 % en poids. Votre comprimé de 1.000 mg de calcium ne contient en réalité que 480 mg de calcium. La proportion de carbone est de 52 % en poids. Les 480 mg de calcium vous les recevez sous forme métallique, absorbable à 100 % par les plantes, mais pour un adulte seulement à 3-5 %. »

Votre corps n'absorbe donc que 24 mg pour chaque comprimé de 1.000 mg de calcium. S'il devait vraiment absorber 1.000 mg, il faudrait en prendre plus de 40 comprimés.

Le problème : selon la loi alimentaire en vigueur, seuls les ingrédients des compléments alimentaires doivent être indiqués, pas leur absorption.

Il en est de même pour la liste des minéraux sur les bouteilles d'eau minérale. Si les fabricants d'eau minérale devaient indiquer la biodisponibilité des minéraux sur l'étiquette de leurs bouteilles, bien des « slogans publicitaires » se transformeraient en désastre, s'il était écrit par exemple : « Seulement 15 litres de cette eau minérale par jour couvrent vos besoins de 400

mg de magnésium. » Ou : « Donnez à votre enfant 20 litres par jour de "Gero-Steinchens-Bestes" pour couvrir les besoins quotidiens nécessaires de 1.000 mg de calcium. » (Valeurs de biodisponibilité selon une étude de Prof. Heseker.)

It's good.
to be truu.