Minerali - la croce della biodisponibilità

Da Dr. F. Batmanghelidj sappiamo: i minerali come potassio, calcio, magnesio e zinco regolano il livello di liquidi delle cellule e insieme al sodio garantiscono che la pressione sanguigna rimanga normale. (La ...

Da Dr. F. Batmanghelidj sappiamo: i minerali come potassio, calcio, magnesio e zinco regolano il livello di liquidi delle cellule e insieme al sodio garantiscono che la pressione sanguigna rimanga normale. (La pressione sanguigna non aumenta per l'apporto di sale) Anche per il medico di successo che pensa "al di fuori della medicina convenzionale", Dr. Dietrich Klinghardt (74), "ogni terapia razionale inizia con i minerali".

Il Dr. Stockwell sottolinea l'importanza di un adeguato apporto di minerali per il funzionamento del sistema immunitario e la salute generale. Fornisce un esempio di calcolo impressionante su quanto facilmente qualcuno può cadere in una carenza nutrizionale, nonostante l'assunzione regolare di un integratore alimentare:

"Puoi acquistare calcio in qualsiasi negozio di alimentari - sull'etichetta della bottiglia c'è scritto: Calcio - Magnesio. Leggendo gli ingredienti scopri - Calcio 1.000 mg, contenuto in carbonato di calcio. Il calcio è quindi legato a una molecola di carbonato. La percentuale di calcio in questo preparato è effettivamente solo del 48% in peso. La tua compressa di calcio da 1.000 mg contiene quindi in realtà solo 480 mg di calcio. La percentuale di carbonio è del 52% in peso. I 480 mg di calcio li ricevi in forma metallica, al 100% assorbibili dalle piante, ma solo dal 3-5% per un adulto."

Il tuo corpo assorbe da ogni compressa di calcio da 1.000 mg solo 24 mg. Se dovesse veramente assorbire 1.000 mg, dovrebbe assumere più di 40 compresse.

Il problema: secondo la normativa alimentare vigente, è necessario indicare solo i componenti negli integratori alimentari, non la loro assorbibilità.

Situazione simile con l'elenco dei minerali sulle bottiglie di acqua minerale. Se i produttori di acqua minerale dovessero indicare la biodisponibilità dei minerali sull'etichetta delle loro bottiglie, molti "slogan pubblicitari" si trasformerebbero in un disastro, se ad esempio recitassero: "Già 15 litri di questa acqua minerale al giorno coprono il vostro fabbisogno di 400 mg di magnesio." Oppure: "Date al vostro bambino 20 litri al giorno di "Il Migliore di

Gero-Sassolino", per coprire il fabbisogno giornaliero necessario di 1.000 mg di calcio." (Valori di biodisponibilità secondo uno studio di Prof. Heseker.)

It's good.
to be truu.