Mineraller - Biyoyararlanabilirlik ile İlgili Sorun

Dr. F. Batmanghelidj'den biliyoruz: Potasyum, kalsiyum, magnezyum ve çinko gibi mineraller hücrelerin sıvı seviyesini düzenler ve sodyum ile birlikte kan basıncının normal kalmasını sağlar. (...

Dr. F. Batmanghelidj'den biliyoruz: Potasyum, kalsiyum, magnezyum ve çinko gibi mineraller hücrelerin sıvı seviyesini düzenler ve sodyum ile birlikte kan basıncının normal kalmasını sağlar. (Kan basıncı tuz alımından yükselmez) Aynı şekilde, Dr. Dietrich Klinghardt (74) gibi "standart tıp dışında düşünen" başarılı bir doktor için de, "her makul tedavi minerallerle başlar".

Dr. Stockwell, bağışıklık sisteminin işlevselliği ve genel sağlık için yeterli mineral sağlanmasının önemini vurgular. Düzenli olarak bir gıda takviyesi almaya rağmen birinin ne kadar kolay eksik mineral durumuna düşebileceğini gösteren etkileyici bir hesaplama örneği verir:

"Her gıda mağazasında Kalsiyum satın alabilirsiniz - şişenin etiketinde şöyle yazılı: Kalsiyum - Magnezyum. İçeriği okuyunca - Kalsiyum 1.000 mg, Kalsiyum karbonat içinde yer aldığını görürsünüz. Burada Kalsiyum bir karbonat molekülü ile bağlıdır. Bu preparattaki Kalsiyum oranı ağırlıkça aslında yalnızca %48'dir. 1.000 mg Kalsiyum tabletiniz aslında yalnızca 480 mg Kalsiyum içerir. Karbon oranı ağırlıkça %52'dir. 480 mg Kalsiyum metalik formda elde edersiniz, bitkiler tarafından %100 emilir ancak bir yetişkin için yalnızca %3-5 oranında emilir."

Vücudunuz her 1.000 mg Kalsiyum tabletinden yalnızca 24 mg alır. Gerçekten 1.000 mg emilmesi gerekirse, bunun için 40'tan fazla tablet almak gerekir.

Sorun: Geçerli gıda hukuku uyarınca, gıda takviyelerinde yalnızca içeriği belirtilmesi gerekir, bunların emilimi değil.

Durum mineral su şişelerindeki mineral listesinde de benzerdir. Mineral su üreticilerinin şişelerinin etiketinde minerallerin biyoyararlanabilirliğini belirtmeleri gerekirse, bazı "reklam sloganları" felaket haline dönüşürdü, örneğin şöyle yazılsaydı: "Bu mineral suyunun günlük 15 Litresi Magnezyum ihtiyacınızın 400 mg'ını karşılar." Veya: "Çocuğunuza günlük 20 Liter 'Gero-Taşçığın-En-İyisi' verin, gerekli 1.000 mg Kalsiyum günlük ihtiyacını karşılamak için." (Biyoyararlanabilirlik değerleri Prof. Heseker tarafından yapılan bir çalışmaya göre.)

It's good.
to be truu.