Parte 1

Parte 2/2: Cuándo los minerales en el agua realmente ayudan Con gran esfuerzo (deporte, sauna, calor, diarrea, ayuno) tu cuerpo pierde electrolitos como sodio, potasio, magnesio. Investigación rusa ...

Parte 2/2: Cuándo los minerales en el agua realmente pueden ayudar

Con gran esfuerzo (deporte, sauna, calor, diarrea, ayuno) tu cuerpo pierde electrolitos como sodio, potasio, magnesio.

Investigaciones rusas y estudios de la República Checa, Polonia y Eslovaquia indican que se recomienda un valor de TDS de al menos 100 mg/l para contribuir al aporte de minerales en caso de pérdida significativa de líquidos (p. ej. sudoración). Encuentras la sección relevante en las páginas 50/51 (páginas PDF 58/59) en esta fuente.

Importante: Esta recomendación no aplica en general - sino cuando hay pérdida aumentada de minerales.

Los estudios lo demuestran claramente: El ser humano cubre su necesidad de minerales casi completamente a través de alimentos sólidos. Potasio, magnesio, sodio y compañía los encuentras sobre todo en verduras frescas, frutas, nueces, legumbres y productos lácteos.

¿Agua potable? Aporta solo cantidades mínimas - frecuentemente en forma inorgánica, que el cuerpo apenas puede aprovechar.

National Academies Press (USA): "El agua potable contribuye solo en pequeña medida al aporte diario de potasio." Fuente

Instituto Federal para Evaluación de Riesgos BfR (DE): "El suministro de minerales del cuerpo se realiza principalmente a través de alimentos sólidos." Fuente

Conclusión: Los minerales se comen - no se beben.

Mantente claro. Mantente abastecido. Sigue siendo truu

*lo que debes evitar: *el agua potable extremadamente dura (TDS > 500 mg/l) puede, según los estudios, aumentar la excreción de calcio en los riñones en un 50 % - y así sobrecargar los riñones y favorecer los cálculos renales. Fuente * Botellas PET con agua mineralizada - a menudo contaminadas con microplásticos Fuente

En resumen:

* Día a día: -> Agua pura con TDS bajo (p. ej. ósmosis inversa, destilada, artesiana) = óptimo para la hidratación. * Esfuerzo: -> Minerales dirigidos y complementarios, no necesariamente a través del agua misma.

Para los curiosos: mide TDS tú mismo (p. ej. con un medidor de TDS) o consulta con tu empresa de servicios públicos.

Mantente claro, mantente permeable, sigue siendo truu.

It's good.
to be truu.