Parte 1

Parte 2/2: Cuándo los minerales en el agua realmente pueden ayudar Con esfuerzo intenso (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 esfuerzo intenso (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 en caso de pérdida significativa de líquidos (p. ej. sudoración) contribuir al suministro de minerales. Encontrarás el pasaje relevante en las páginas 50/51 (páginas PDF 58/59) en esta fuente.

Importante: Esta recomendación no se aplica de forma general - sino en caso de 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 & compañía los encuentras principalmente en verduras frescas, frutas, frutos secos, legumbres y productos lácteos.

¿Agua potable? Proporciona solo cantidades mínimas - a menudo 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 de Evaluación de Riesgos BfR (DE): "El suministro de minerales del cuerpo se produce principalmente a través de alimentos sólidos." Fuente

Conclusión: Los minerales se comen - no se beben.

Mantente claro. Mantente abastecido. Stay truu

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

Resumido:

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

Para los curiosos: mide TDS por tu cuenta (p. ej. con un medidor de TDS) o consulta con las empresas de servicios públicos.

Mantente claro, mantente permeable, stay truu.

It's good.
to be truu.