Минерали - дилемата с биодостъпността

От д-р Ф. Батманхелидж знаем: минерали като калий, калций, магнезий и цинк регулират нивото на течности в клетките и заедно със натрий гарантират нормално кръвно налягане. (The ...

От д-р Ф. Батманхелидж знаем: минерали като калий, калций, магнезий и цинк регулират нивото на течности в клетките и заедно със натрий гарантират нормално кръвно налягане. (Кръвното налягане не се повишава от внос на сол) И за успешния лекар, който мисли "извън рамките на традиционната медицина", д-р Дитрих Клингхард (74), "всяка разумна терапия започва с минерали".

Д-р Стокуел подчертава важността на адекватното постоянство на минерали за функционирането на имунната система и общото здраве. Той привежда поразителен примерен расчет, как лесно някой може да попадне в недостатък, въпреки редовното приемане на хранителна добавка:

"Можете да закупите калций във всеки магазин за хранителни продукти - на етикета на флакона пише: Калций - Магнезий. При четене на съставките узнавате - Калций 1.000 mg, съдържащ се в калциев карбонат. Калцият тук следователно е свързан с молекула карбонат. Съдържанието на калций в този препарат е всъщност само 48% по тегло. Твоята таблетка с 1.000 mg калций всъщност съдържа само 480 mg калций. Съдържанието на въглерод е 52% по тегло. 480 mg калцият се абсорбира в метална форма на 100% от растения, но за възрослите човек само на 3-5%."

Организмът ти поглъща от всяка таблетка с 1.000 mg калций само 24 mg. Ако наистина трябва да абсорбира 1.000 mg, трябва да приемеш повече от 40 таблетки.

Проблемът: Според действащото законодателство за хранителни продукти, производителите трябва да посочат само съставките в хранителните добавки, не и тяхната биодостъпност.

Подобно е положението със списъка на минералите на бутилките минерална вода. Ако производителите на минерална вода трябва да посочат биодостъпността на минералите на етикета на своите бутилки, много един "слоган" ще се превърне в катастрофа, например ако звучи така: "Само 15 литра от тази минерална вода на ден

покриват вашата потребност от 400 mg магнезий." Или: "Давайте на вашето дете 20 литра дневно "Геро-Стойнчето-на-най-доброто", за да покриете необходимата дневна потребност от 1.000 mg калций." (Стойности на биодостъпност според изследване на проф. Хесекер.)

It's good.
to be truu.