Minerais - o dilema com a biodisponibilidade

Do Dr. F. Batmanghelidj sabemos: minerais como potássio, cálcio, magnésio e zinco regulam o nível de fluido das células e garantem, junto com o sódio, que a pressão arterial permaneça normal. (A...

Do Dr. F. Batmanghelidj sabemos: minerais como potássio, cálcio, magnésio e zinco regulam o nível de fluido das células e garantem, junto com o sódio, que a pressão arterial permaneça normal. (A pressão arterial não aumenta pela ingestão de sal) Também para o bem-sucedido médico que pensa "fora da caixa da medicina convencional", Dr. Dietrich Klinghardt (74), "toda terapia sensata começa com minerais".

O Dr. Stockwell enfatiza a importância de um fornecimento adequado de minerais para o funcionamento do sistema imunológico e a saúde geral. Ele apresenta um exemplo de cálculo impressionante de como é fácil alguém desenvolver uma deficiência, apesar da ingestão regular de um suplemento alimentar:

"Você pode comprar cálcio em qualquer loja de alimentos - no rótulo da garrafa está escrito: Cálcio - Magnésio. Ao ler os ingredientes, você descobre - Cálcio 1.000 mg, contido em carbonato de cálcio. Portanto, o cálcio está aqui ligado a uma molécula de carbonato. A quantidade de cálcio neste preparado é na verdade apenas 48% em peso. Seu comprimido de cálcio de 1.000 mg na verdade contém apenas 480 mg de cálcio. A proporção de carbono é 52% em peso. Os 480 mg de cálcio são fornecidos em forma metálica, 100% absorvível pelas plantas, mas em um adulto apenas 3-5%."

Assim, seu corpo absorve apenas 24 mg de cada comprimido de cálcio de 1.000 mg. Se ele realmente precisasse absorver 1.000 mg, seria necessário tomar mais de 40 comprimidos.

O problema: de acordo com a lei alimentar vigente, apenas os ingredientes de suplementos alimentares devem ser indicados, não sua absorção.

Algo semelhante ocorre com a lista de minerais em garrafas de água mineral. Se os fabricantes de água mineral tivessem que indicar a biodisponibilidade dos minerais no rótulo de suas garrafas, muitos "slogans publicitários" se transformariam em um desastre, se por exemplo dissesse: "Apenas 15 litros desta água mineral por dia cobrem sua necessidade de 400 mg de magnésio." Ou: "Dê ao seu filho 20 litros por dia de 'O Melhor da Pedra Gero' para

cobrir a necessidade diária necessária de 1.000 mg de cálcio." (Valores de biodisponibilidade de acordo com um estudo do Prof. Heseker.)

It's good.
to be truu.