

La verità

La salute è una questione di fiducia

I RISULTATI
DELLA NOSTRA
RICERCA


Dr. Rath
RESEARCH INSTITUTE

Per mantenerci in buona salute è essenziale assumere una combinazione di diversi micronutrienti, comprendente varie vitamine e diversi minerali. Le vitamine sono sostanze organiche di origine animale o vegetale, mentre i minerali sono composti inorganici presenti nel terreno e nell'acqua, assorbiti dalle piante. Per questo la fonte di minerali principale per gli essere umani è costituita dalle piante.

L'importanza dei minerali nel funzionamento ottimale del cuore ed altri muscoli

Tuttavia, uno studio pubblicato nel 2004 dal Journal of the American College of Nutrition afferma che negli ultimi cinquant'anni frutta e verdura hanno perso il loro contenuto nutrizionale in maniera significativa, soprattutto riferendosi alla quantità di vitamina C e B2, proteine, calcio, ferro e fosforo. Gli autori dell'articolo, basandosi su questi risultati, hanno stimato che ci sarà presto un calo anche di altre sostanze nutritive come magnesio, zinco, vitamina B6 ed E. Le ragioni di queste carenze sono imputabili perlopiù alle tecniche aggressive utilizzate dalle pratiche agricole, all'uso di pesticidi, fertilizzanti ed altre sostanze chimiche dannose. Oggi dovremmo mangiare otto arance per ottenere la stessa quantità di vitamina A che i nostri nonni trovavano in una sola.

I minerali sono essenziali per alcune funzioni del nostro corpo, come la crescita e il metabolismo. Hanno un ruolo fondamentale nello sviluppo di denti, ossa, capelli, pelle e nervi, nella trasmissione degli impulsi ai nervi e nella produzione di ormoni. Favoriscono il rilassamento e la contrazione del muscolo cardiaco e di altri muscoli e sup-



Così come le vitamine, le sostanze vegetali secondarie e altri composti naturali, i minerali sono componenti fondamentali della dieta. L'organismo non è in grado di produrre da solo i minerali, ecco perché è necessario assumerli attraverso la dieta, per mantenere e promuovere molteplici funzioni dell'organismo. Essi svolgono un ruolo essenziale nel sostenere le funzioni del cuore e dei muscoli.

portano il regolare ritmo cardiaco. È importante considerare che un singolo minerale non lavora in modo isolato, ma in sinergia con altri minerali e vitamine. Il nostro corpo ha bisogno di grandi quantità di macro minerali come sodio, potassio, calcio, magnesio, fosforo e zolfo. Richiede inoltre l'apporto di piccole quantità di micro minerali come ferro, zinco, rame, selenio, manganese, iodio, cromo ed altri.

I minerali hanno un ruolo fondamentale nella funzione muscolare. I muscoli scheletrici degli arti, i muscoli lisci dei vasi sanguigni e degli organi interni, le fibre del muscolo cardiaco hanno bisogno di un apporto continuo di minerali. Una carenza temporanea si manifesta semplicemente con dei crampi; una carenza cronica, invece, può portare a distrofia muscolare debilitante e perfino ad attacchi cardiaci. Nella maggior parte dei casi queste malattie sono facilmente evitabili grazie a un'integrazione appropriata.

L'insieme di sodio e potassio è importante per la funzione muscolare. Questi minerali infatti, conosciuti anche come elettroliti del corpo, controllano la contrazione muscolare grazie al ruolo

che svolgono nei nervi, nella conduzione dell'impulso nervoso e nei segnali elettrici. Ciò nonostante, calcio e magnesio non sono molto noti come minerali essenziali per mantenere cuore e muscoli in salute. Entrambi lavorano insieme per controllare la contrazione muscolare. Le proteine nei muscoli hanno bisogno di calcio per iniziare la contrazione e di magnesio per il rilassamento delle fibre muscolari. Il magnesio, inoltre, incrementa l'assorbimento del calcio nel sangue ed è necessario nella sintesi proteica e nella produzione di energia. Allo stesso modo ferro e vitamina B6 aiutano i muscoli fornendo loro ossigeno e bioenergia per contrarsi e rilassarsi.

Potassio e magnesio, i due minerali presenti in maggioranza nel corpo, sono quelli più carenti negli americani. L'insufficienza di magnesio è associata al calo delle funzioni cognitive, autismo, depressione e altri disturbi psichiatrici. L'utilizzo di questi minerali in sinergia con altri micronutrienti supportano la normale funzione muscolare e aiutano a mantenere cuore e muscoli in salute.

Informazioni sulla salute per tutti

Queste informazioni vengono fornite per gentile concessione dell'Istituto Dr. Rath per la ricerca. Questo Istituto, guidato da due ex colleghi del due volte Premio Nobel Linus Pauling (28 febbraio 1901 – 19 agosto 1994), è divenuto leader nell'innovazione della ricerca su: cancro, malattie cardiovascolari e altre malattie comuni. L'Istituto è una società controllata al 100% dalla Fondazione Non Profit del Dr. Rath.

Il carattere innovativo di questa ricerca rappresenta una minaccia per il multi-miliardario "business farmaceutico della malattia". Non è una sorpresa che nel corso degli anni le lobby del farmaco abbiano attaccato il Dr. Rath e il suo team di ricerca, nel tentativo di mettere a tacere questo messaggio. Far conoscere è utile. Durante questa battaglia, il Dr. Rath è diventato un avvocato di fama internazionale, che, a proposito di salute naturale, afferma: "Mai nella storia della medicina i ricercatori sono stati così ferocemente attaccati per le loro scoperte. Questo ci ricorda che le cure per la nostra salute e il nostro benessere non sono così scontate e volute, ma dobbiamo lottare per conquistarle".

- Puoi stampare una copia di questo articolo su: www4it.dr-rath-foundation.org/research_news/index.html, e condividerlo con amici e colleghi.
- Queste informazioni sono basate sui risultati di studi di ricerca scientifici. Esse non sostituiscono il consulto del medico sulla cura, il trattamento o la prevenzione della malattia.
- © 2016 Istituto di Ricerca Dr.Rath, Santa Clara, California, USA. Incoraggiamo la distribuzione di questa News Page, purchè il suo contenuto rimanga inalterato.

Ulteriori informazioni al seguente indirizzo: