

Cóż to takiego – spytaście?

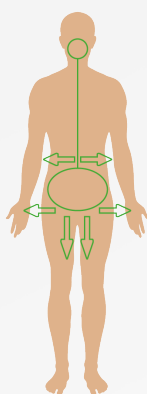
Otóż izotoniczne oznacza tyle, co koncentrację witamin i minerałów w wodnym roztworze w takiej samej postaci, jak w ustrojowych płynach organizmu (np. krwi, ślinie czy łzach). I jest to jeden z powodów, dla których witaminy i minerały w takiej postaci są lepiej absorbowane aniżeli te same lecz w formie stałej (tabletki, kapsułki).

ABSORPCJA

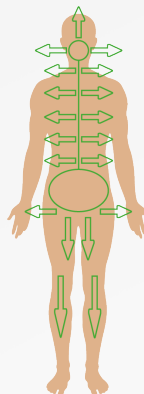
O ile stopień absorpcji suplementów diety lub ziół w formie izotonicznej wynosi 98%, to w formie stałej od 5% do 18%. Tę ważną, skądinąd, informację przekazał amerykańskim lekarzom, opracowany z myślą o nich, przewodnik po lekach Physician`s Desk Reference (1996). A więc postać izotoniczna przyswaja się nie tylko lepiej, ale też szybciej i łatwiej zważywszy, że stałe formy suplementacji niekiedy wymagają nawet kilku lub kilkunastu godzin do ich absorpcji, podczas gdy te izotoniczne absorbowane są już w kilka minut po ich spożyciu. W tym przypadku proces absorpcji zaczyna się już w jamie ustnej.

Wchłanianie składników odżywczych z suplementów diety:

w postaci stałej



w postaci płynnej



SUBSTANCJE DODATKOWE FORM STAŁYCH

Pomijając kwestię toksyczności substancji, jaka w wielu przypadkach towarzyszy formom stałym (np. kolor, aspartamina, sztuczne substancje smakowe), wspomnieć wypada o dodatkowym składniku, jakim jest stearynian magnezu. Nie jest to, jak wielu osobom się może wydawać, magnez, ale podobna do talku substancja stosowana w produkcji form stałych, mająca na celu związanie substancji aktywnych. Problem w tym, że substancja ta ogranicza absorpcję składników aktywnych poprzez fakt tworzenia „filmu” na ścianach jelita cienkiego, czyli dokładnie tam, gdzie nastąpić powinna ich asymilacja. Przewagą natomiast formy stałej nad izotoniczną jest cena: zazwyczaj jest tańsza. Jednak biorąc pod uwagę stopień absorpcji obu, warto wziąć kalkulator do ręki i sobie przeliczyć..... Jest jeszcze jedna rzecz, o której wspomnieć należy. Formy stałe i skondensowane nie mają zazwyczaj już miejsca na słodką formę węglowodanu, jak ma to zwykle miejsce w formie izotonicznej. Nie jest to bez znaczenia skoro wiadomym jest, że cukier potrafi zastymulować system trawienny na tyle, aby podwyższyć absorpcję składników proponowanych w formie izotonicznej.



ALVEO FAMILY
Kompleksowy system profilaktyki zdrowotnej

Jerzy Maslanky