



dr. Ulrich
Strunz + andreas
jopp

Energía **sin** límites

El extraordinario poder regenerador
de los minerales y oligoelementos

Versión Kindle

Vivir más con las biosustancias correctas



Un viejo software genético con problemas de aprovisionamiento

Nosotros, los humanos, nos hemos transformado en unos curiosos seres vivos bastante apartados de la naturaleza. Los relojes marcan el ritmo de nuestro tiempo, dormimos poco y nuestra vida está gobernada por un constante estrés. Nuestra alimentación ha cambiado mucho más todavía. Son cerca de 80 toneladas de alimentos y bebidas las que tenemos que metabolizar a lo largo de toda nuestra vida. La base son las materias primas a las que se debe amoldar, para funcionar de forma óptima, el material genético humano, que tiene una antigüedad de dos millones de años.

Estamos sorprendidos por el equilibrio que mantenemos a pesar de que, en realidad, desde hace 40.000 años apenas ha cambiado el software genético humano, mientras que el aprovisionamiento de materias biológicas para nuestros 70 billones de células ha sufrido una completa revolución en los últimos 40 años. Nuestro motor metabólico traquetea cada vez más. Podríamos ser más felices, vitales y sanos si regresáramos de nuevo a las biosustancias.

¿Y con qué funciona tu máquina del metabolismo? Te quedarías sorprendido, ya que no lo hace con azúcar ni con grasas. Esto se puede averiguar echando un vistazo a los datos de valores nutritivos que figuran

en los paquetes de alimentos. Allí se indican, sobre todo, las calorías, los hidratos de carbono y la grasa. Nada más que calorías vacías, sin vitaminas, minerales ni oligoelementos. Un triste 20% de las calorías proviene hoy en día del azúcar y un 40% de las grasas, y ambas sustancias no son más que combustibles que, en realidad, no son productivos. Entonces, ¿con qué funciona realmente nuestro software?

La sustancia hereditaria ADN: los programas de metabolismo, con una antigüedad de millones de años, precisan de vitaminas, minerales y oligoelementos para poder funcionar correctamente. La alimentación actual aporta poca cantidad de estos elementos.

Para vivir necesitamos de 45 biosustancias

Da igual que tengas una buena idea, conduzcas un impulso nervioso, estés feliz o produzcas hormonas; los miles de millones de procesos biomecánicos de tu metabolismo se ponen en marcha gracias a 45 biosustancias necesarias para la vida. Entre ellas se encuentran 11 vitaminas, 6 minerales, 14 oligoelementos, 8 aminoácidos esenciales y 2 ácidos grasos. Las microsustancias nutritivas (vitaminas, minerales y oligoelementos) representan las tres cuartas partes de las biosustancias necesarias para la vida. Y exactamente aquí es donde hemos perdido el equilibrio: el 70% de los alimentos que ingerimos hoy en día están preparados de forma industrial y han perdido muchas de las microsustancias nutritivas.

Tu cuerpo trabaja como una gigantesca factoría química. Serás tan productivo como lo sean tus 70 billones de células, y para ello debes conseguir llenar tu depósito con biosustancias.

Los productos altamente elaborados y muy transformados que nos ofrecen los supermercados nos aportan casi el doble de grasas y diez veces más azúcar de lo que necesitamos, y sólo un tercio de vitaminas y la mitad de minerales y oligoelementos de los que, para su óptimo rendimiento, recibió «Lucy», el esqueleto de homínido hembra que data de la Edad de Piedra. Y, sin embargo, el programa metabólico de «Lucy» era exactamente

el mismo que el nuestro. Naturalmente esto tiene sus consecuencias: si ingerimos muy pocas de estas ligeras biosustancias auxiliares, el sistema inmunológico sólo podrá funcionar a media potencia, pues las microsustancias nutritivas sirven para acelerar, activar y posibilitar cada una de las reacciones aisladas de esa gigantesca factoría química que constituye tu cuerpo.

Nuestro bienestar va asociado en paralelo al funcionamiento de nuestro metabolismo

¿Nos sentimos a medio gas? ¿Por qué, por ejemplo, estamos poco concentrados (metabolismo cerebral), nos irritamos (metabolismo nervioso), tenemos malhumor frecuente (neurotransmisores), nos cansamos rápidamente (metabolismo energético y hormonas) o todos los inviernos padecemos enfermedades infecciosas (sistema inmunológico)? Imagínate que pudieras estar concentrado durante horas, que tus nervios fueran fuertes como alambres y que, cada vez más, fueras dinámico y disfrutaras de buen humor, que pudieras dormir de nuevo como un lirón, que pudieras rebosar energía o que nunca más volvieras a padecer un catarro. ¿Qué te parecería? Puedes conseguir esto, y mucho más, si rellenas diariamente tu depósito con más biosustancias. Sólo 20 de las 45 biosustancias necesarias para la vida son minerales y oligoelementos. Aquí descubrirás lo sencillo que es aprovisionarte y lo que podrás conseguir gracias a ellos.

Pon de nuevo en forma tu metabolismo: sólo 20 de las 45 sustancias nutritivas necesarias para la vida están en los minerales y los oligoelementos

¿Qué podemos esperar de los minerales y los oligoelementos?

Nos hacen más vitales y sanos. Con minerales y oligoelementos vuelves a poner en forma tu metabolismo y tu sistema inmunológico. Te mostramos

por qué el magnesio incrementa la energía; cómo el magnesio y el calcio actúan sobre los nervios disminuyendo el estrés, y cuáles son los valores ideales de magnesio en sangre; cómo puedes eliminar las migrañas con magnesio; cómo reducir las alergias con el calcio; por qué el selenio activa el cerebro y eleva notablemente el ánimo; cómo el hierro alivia el molesto cansancio femenino y el motivo por el que debes vigilar tus reservas de hierro; por qué según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 2.200 millones de personas en el mundo, entre las que se encuentra un porcentaje elevado de españoles, están en situación de riesgo por no incluir en sus dietas la cantidad de yodo necesaria; la forma de reducir a la mitad la duración de tus catarros y por qué una adición de fluoruro mantiene tus dientes sanos durante un 30% más de tiempo. Todo lo que te procure mayor fortaleza vital y te permita emprender todo con más empuje.

Vivir 15 años más

Ante nosotros pasa, montada en bicicleta, una señora de 80 años. Sonríe con la certeza de que a lo largo de su jubilación recuperará con creces lo que pagó a la seguridad social a lo largo de toda su vida laboral, y de que podrá disfrutar de la vida a grandes tragos. También ella quiere estar en forma tanto mental como física y, en la medida de lo posible, llegar hasta los 90 años. En realidad no existe ningún problema para ello. Con la medicina actual y una buena alimentación que nos mantenga libre de enfermedades crónicas, si empiezas a tiempo puedes conseguirlo fácilmente. La esperanza de vida humana se podría extender hasta los 120 años. Pero para llegar a disfrutar de una vida tan larga también necesitas disponer de buenos genes y, durante 90 años, mantener un buen cuidado y haber rellenado el motor de tu máquina de metabolismo con un buen número de biosustancias.

80.000 millones de euros cuestan al año las enfermedades asociadas a la alimentación. Una ingesta adecuada de biosustancias nos hará envejecer con lentitud y vivir más años.

Por el contrario, nada podremos conseguir si nuestra alimentación es deficiente. Éste es el motivo por el que hoy en día los hombres fallecen a los 75 años y las mujeres a los 78 años. La mayoría de las veces, antes de que esto ocurra han sufrido una odisea de 5 a 7 años, con visitas a médicos, medicamentos, operaciones y hospitalizaciones.

Un 80% de las enfermedades está condicionado por la alimentación

¿Por qué enferman las personas? Hoy en día, en las naciones industrializadas no nos morimos a causa de infecciones, como ocurría hace cien años. Los antibióticos, las vacunas y la higiene nos han regalado 30 años más de vida. En Europa, 8 de cada 10 personas mueren por enfermedades de la civilización de tipo crónico, ya que el 80% de las enfermedades están condicionadas por la alimentación. La medicina de alta tecnología se ha convertido en un costoso taller para reparar las chapuzas de un aprovisionamiento prologado y deficiente en biosustancias. Las personas enferman debido a su alimentación y quieren curarse con ayuda de la medicina.

Pero es evidente que esto no funciona, ya que, si lo hiciera, la mayoría de nosotros viviría mucho más.

También los «factores hereditarios» se esfuerzan en lavarse las manos. En casos aislados puede ocurrir que, con un buen mantenimiento, puedas conducir más de 200.000 kilómetros tu Volkswagen escarabajo y, en cambio, un Porsche nuevito, con el depósito de combustible lleno, puede pasar a mejor vida a los 200 kilómetros.

Sano y feliz hasta una edad avanzada: mantén tu motor metabólico joven, en lugar de ponerlo en manos de una mediocre medicina reparadora.

A los españoles nos cuesta al año más de 2.050 millones de euros el tratamiento de estas chapuzas asociadas a la alimentación.

Aquí tenemos una lista de enfermedades innecesarias:

- En España se estima que alrededor del 13% de la población de entre 25 y 60 años es obesa, y más de un 20% padece sobrepeso. Según un estudio reciente, en nuestro país, el 13,9% de los niños y jóvenes, de entre 2 y 24 años, padece obesidad, y el 26,3%, sobrepeso. Esto duplica el riesgo de ataques de apoplejía, triplica el riesgo de alta tensión arterial elevada, triplica el riesgo de cáncer y el riesgo de diabetes se multiplica por 20 o 30.
- Uno de cada dos españoles tiene, por ello, colesterol, uno de cada cuatro padece de tensión alta y uno de cada diez sufre de elevados valores de azúcar en sangre. Y estos son valores medios extraídos de una colectividad formada por gente joven y mayor. Si sólo se contabilizaran personas de edades más avanzadas...
- ¡Uno de cada dos españoles muere por enfermedades cardiocirculatorias!
- ¡Uno de cada tres españoles sufre diabetes y uno de cada cuatro muere por eso!
- ¡Uno de cada tres españoles muere por cáncer!
- ¡Uno de cada tres, a edad avanzada, tiene huesos innecesariamente frágiles!

Es muy sencillo rellenar el depósito con biosustancias

Las personas que quieran vivir más tiempo jóvenes, delgadas, capaces y sanas ya han tenido tiempo de ajustar los «tornillos» que regulan su alimentación, pero la mayoría lo hacen cuando ya padecen diabetes, han sufrido una apoplejía, un infarto de miocardio o sufren cáncer.

Podemos mantener a raya estas «enfermedades por mala alimentación» crónicas con ayuda de las biosustancias, y regalarnos 10 a 15 años más de vida sana.

Enfermamos por una mala alimentación y queremos sanar gracias a la medicina.

¡Y eso también tiene buen sabor! ¡Puedes comer mucho y sano! Pensemos en la conocida como «dieta mediterránea»: mucha fruta,

verdura, pescado, carnes magras. Con alimentos «verdaderos» que rebozen de minerales, oligoelementos, vitaminas, proteínas y productos de lastre, en lugar de materias elaboradas a las que la industria agrega grasas y azúcares. En la vida cotidiana no siempre es posible conseguir este activante aprovisionamiento de biosustancias. Y sobre todo merece la pena complementar determinadas microsustancias nutritivas. Y no como disculpa por no haber modificado nuestra alimentación, sino como ayuda para llegar a alcanzar tu máximo potencial.

En tus valores sanguíneos se puede leer el estado de tus depósitos de biosustancias. Nos pueden dar información sobre minerales, oligoelementos, vitaminas y aminoácidos que activan nuestro metabolismo y protegen nuestras células.

Los minerales y los oligoelementos alargan tu vida

Te informamos: ¿por qué el potasio y el magnesio de la fruta y las verduras pueden normalizar al 75% de las personas que padecen hipertensión? ¿Por qué el potasio reduce de un 30 a un 40% el riesgo de apoplejías y por qué merece la pena elevar el nivel de potasio en sangre? ¿Por qué el magnesio rebaja el riesgo de diabetes y por qué las personas con un elevado nivel de magnesio en sangre tienen un 30% menos de riesgo de padecerla? ¿Por qué la sal eleva la tensión arterial duplicando el riesgo de apoplejías? ¿Qué oligoelementos protegen nuestras células contra los radicales libres? ¿Cómo se asocian el calcio, el selenio y el cinc con los metales pesados y eliminan del cuerpo las sustancias tóxicas? ¿Por qué el selenio reduce al 50% el riesgo de determinados cánceres y cuáles son los adecuados niveles de selenio en sangre? ¿De qué forma rebaja el calcio en un 40% el riesgo de cáncer de intestino? ¿Cómo estabilizar tus huesos hasta una edad avanzada con un suplemento de calcio, magnesio y vitaminas? Y más....

Cientos de nuevos estudios en todo el mundo lo aseguran. «Hechos, hechos y más hechos...», tal y como siempre dice el redactor jefe de la revista Focus. Aquí percibirás rápidamente una idea general sobre las investigaciones más actuales acerca de los minerales y los oligoelementos y, sobre todo, conocerás lo que realmente merece la pena para tu salud.

Pequeños pasos que nos llevan a la meta

Saber es poder. Antes de modificar nada, debes saber por qué y cómo hacer las cuentas. A corto plazo: más energía, mejor estado de nervios, mejor ánimo y disfrute de una deliciosa comida. A largo plazo: menos enfermedades crónicas. Si conoces los minerales y oligoelementos que participan en cada uno de los procesos metabólicos, también te apetecerá aprovisionarte con sustancias que los activen.

Esto es posible a base de pequeños pasos y ligeras modificaciones. Vas a notar cómo, con el tiempo, serás más sano, más vital y más feliz.

Cordialmente,
A. Jopp y U. Strunz

Descubra cómo puede mejorar su salud y alargar su vida mediante el aporte adecuado de minerales.

¿Nos sentimos a medio gas? ¿Por qué, por ejemplo, nos resulta difícil concentrarnos, nos irritamos con frecuencia, nos cansamos rápidamente o contraemos leves enfermedades infecciosas durante los cambios de estación?

Imagine que pudiera estar concentrado durante horas, que sus nervios fueran fuertes como el acero, que cada vez se sintiera más dinámico y disfrutara de un mejor humor, que pudiera dormir como un lirón que rebosara energía o que nunca más volviera a padecer un catarro....Puede conseguir todo esto si diariamente rellena su dispositivo vital con los minerales necesarios. En este libro descubrirá lo sencillo que resulta aprovisionarse de estas sustancias y todo lo que puede conseguir gracias a ellas.

Andreas Jopp, periodista médico especializado en investigación alimenticia y vitaminas. Es autor de numerosos best-séllers sobre alimentación, terapia médica y un programa para dejar de fumar. Sus libros están traducidos a 17 idiomas en todo el mundo.

www.jopp-online.com/en

Dr. Ulrich Strunz, doctor especializado en medicina ortomolecular. Sus obras están traducidos a 12 idiomas en todo el mundo.

Un libro lleno de consejos prácticos y soluciones sensatas para todas aquellas personas que desean aumentar su rendimiento físico e intelectual y gozar de una mayor calidad de vida

