

Dosi e giacimento di integratori ortomolecolari

secondo Zimmermann, Schurgast e Burgerstein

Pro-sostanza (sostitutiva)	Fabbisogno preventivo	Impiego terapeutico	DE	Cavei Dosaggio a lungo termine	sinergisti; complementari; concorrenti; antagonisti	Alimentari ricchi
Vitamine						
**A (Retinolo)	2'800..3'300	10'000..40'000	UI	>50'000	E, Zn, - ; - ; -	fegato, olio di pesce, uova, latticini, burro, margarina
*Betacarotene (provitamina A)	2..6	15..45	mg	>200	?	frutta e succhi, verdura rossa, gialla, intensamente verde
B1 (Tiamina)	1..1.5	10..200	mg	>200	FOL, Mg, C, - ; - ; -	lievito, suini, avena, legumi, patate, ghiande, germogli, pasta, pane integrale
B2 (Riboflavina)	1.2...1.8	10...100	mg	?	B3, - ; - ; -	fegato, funghi, lievito, spinaci, latticini, uova, carne
B3 (Niacina complessiva) nelle forme	13...20	100..6000	mg	?	B2, TF, B6, - ; - ; BCCA, -	fegato, spagnolette, tonno, volatili, pesce grasso, funghi
* Acido nicotinico an	?	?	mg	>500	?	ACIDO NICOTINICO (Niaseler)
* Nicotinamido na	?	?	mg	?	?	CORAMIN (nicotinamido e glucosio)
B6 (Piridossina)	1.6..2	10..200	mg	>500	B3, B2, C, Zn, - ; - ; -	fegato, patate, banana, lenticchie, lievito, pesce, spinaci
B12 (Cobalamina)	2...3	10..1'000	mcg	>10'000	B6, - ; K(Cl); -	fegato, salumeria, pesce grasso, volatili, carne, uova, formaggio, latticini
FOL Acido folico	0.15...0.3	0.4...2	mg	?	B3, B6, B12, C, - ; - ; -	frumento, leguminose, verdure intensamente verdi, fegato, uovo, soia, lievito,
BIO Biotina	30...100	100..3'000	mcg	>60'000	?	fegato, leguminose, lievito, integrali, funghi, uova, latte
AP Acido pantotemico	4...7	50..1'000	mg	>10'000	?	fegato, spagnolette, leguminose, meloni, broccoli, uova, lievito
**C (Acido ascorbinico, ascorbati di...)	60...75	50...18'000	mg	gotta, calcoli: >1000	BF, B6, - ; - ; Fe, Cu	frutta e succhi, verdura, patate, germogli
D3 (Calcitriolo)	5...10	10...40	mcg	>100	Ca, B, Mg, E, - ; - ; -	pesce grasso, uova, fegato, formaggio, burro
**E (Tocoferole)	8...12	800..1'000	mg	>1'600	Se, C, Zn, - ; - ; Fe, o-3, o-6	oli pressati a freddo (girasole, frumento, cartamo) pesce grasso, uova
VK (vitamina K; Fillo- e menachinone)	60...80	30..100	mcg	>4'000	- ; - ; Ca, A, E, -	verdura intensamente verde, patate, fegato, tè verde, uova, burro
Minerali						
Ca (Calcio)	800...1'200	1'000...1'500	mg	>2'000	B, Mg, B6, D, Ca/Mg/P, - ; Na, P, Prot, Zn	formaggio, leguminose, latticini, verdura, arance e succhi, integrali, acqua
Mg (Magnesio)	280..350	300..1'500	mg	?	K, B6, D, E, Mg/Ca/P, Fe, Ca, Mg, P, Zn, -	minerale, soia, integrali, cioccolato, noci, leguminose
P (Fosforo)	?	?	gr	?	- ; P, Ca/Mg, - ; -	pressoché tutti gli alimentari
Na (Sodio)	5...8	?	gr	>10	?	(alim. salati) formaggi, salumi, alimentari industriali (conservante), pane
Cl (Cloro)	?	?	?	?	?	in tutti gli alimenti salati
S (zolfo)	?	?	?	?	?	in pressoché tutti gli alimenti proteici (carne, pesce, legumi, verdura, latticini)
K (Potassio)	2...4	4...5	gr	patologie reni, cuore	Mg, - ; - ; -	leguminose, banane, integrali, patate, frutta e succhi, verdura, pesce, carne
Oligoelementi						
Zn (Zinco)	12..15	20..100	mg	>150	CIS, A, B2, B6, E, Fe/Zn; Ca, Cu, -	fegato, crostacei, leguminose, integrali, uova
Fe (Ferro)	10...15	10...50	mg	emocromatosi	Cu, A, B2, B6, C, Fe/Zn; Cr, Ca, Mn, E, Zn, -	salumi, leguminose, integrali, carne, uova, legumi, frutta secca, ghiande, pasta
Mn (Manganese)	2..5	2..50	mg	?	Zn, - ; Ca, Cu, P, Fe, -	integrali, leguminose, noci, tè nero, mirtili
Mo (Molibdeno)	75..250	100..1'000	mcg	>10'000	- ; - ; Cu, -	leguminose, patate, integrali, uova, carne
Cr (Cromo, spesso in forma GTF)	50...200	200..300	mcg	?	- ; - ; Fe, Ca, -	suini, integrali, melassa, volatili, lievito
I (Iodio)	150...200	100..1'000	mcg	>2'000	?	frutta, pesce, crostacei di mare, sale iodato
*Se (Selenio)	20...100	200..300	mcg	>750	E, - ; C, -	pesce grasso, leguminose, integrali, fegato, carne, latticini
*Cu (Rame)	1.5...3	2..4	mg	>5	?	fegato, liquori, leguminose, noci, formaggio, frutta secca, carne, pesce
F (Fluoro)	1.5...4	ca.1	mg	bambini: >2...4	- ; - ; Ca, Mg, Fe, B6, C, Zn, Mo	pesce, carne, uova, tè nero
Va (Vanadio)	?	?	?	?	?	oli vegetali, integrali, leguminose
Si (Silicio)	?	?	?	?	?	integrali, qualche frutto e verdura
B (Boro)	1...2	5..10	mg	?	?	frutta e verdura (dipendente dal territorio), soia, vino rosso, datteri, noci
Lipidi essenziali						
o-6 Omega-6 (GLS) "EPO" (notera)	?	1...4	gr	medicazione epilessia/psicosi	- ; E, - ; -	olio di girasole, mais, cartamo, soia, sesamo, lino, noci, frumento
o-3 Omega-3 (EPS, DHS) "EPA" (pes)	?	1...5	gr	medicazione diabete/anticoag.	- ; E, - ; -	pesce, crostacei, frutta di mare, selvaggina
* AP Acido alfaliponico	?	0.2...1	gr	> 0.2/kg di peso corp.	?	carne, cuore, fegato, rene
LE Lecitina, colina	?	2..10	gr	> 50 (lecitina)	?	fegato, uova, spagnolette, pesce, verdura, integrali, patate, latte
Aminoacidi						
FA- Fenilalanina, tirosina	14 mg/kg p.c.	200..8'000	mg	medicazione psicofarmaci	- ; - ; prot., TF	soia, spagnolette, pesce, carne, formaggio, uova
TF Triptofano	3.5 mg/kg p.c.	500..3'000	mg	medicazione psicofarmaci	- ; - ; prot., FA	noci, girasole, pesce, carne, integrali, uova, formaggio
BCCA: Leucina, isoleucina, valina	34 mg/kg p.c.	1'000..10'000	mg	sonno, umore emicrania	?	spagnolette, pesce, carne, ceci, integrali, latte
LIS Lisina	14 mg/kg p.c.	500..5'000	mg	?	?	pesce, carne, leguminose, spagnolette, formaggio
ARG Arginina, ornitina	?	1'500..6'000	mg	> 6'000	?	noci, semi, carne, pesce, avena, uova
MET Metionina	13 mg/kg p.c.	500..5'000	mg	gotta, arterioscl., osteopor.	?	pesce, carne, soia, formaggio, uova
*CIS Cisteina, glutatone	13 mg/kg p.c.	500..1'500	mg	calcoli, medicazione diabete	?	pesce, carne, soia, formaggio, uova
*TAU Taurina	40...400	500..4'000	mg	?	?	pesce, frutta di mare, carne, latte
TRE Treonina, glicina	7 mg/kg p.c.	1'000..4'000	mg	?	?	soia, leguminose, pesce, carne, spagnolette, formaggio, girasole, uova
HIS Istidina	8..12 mg/kg p.c.	1'000..4'000	mg	?	?	pesce, carne, soia, spagnolette, leguminose, formaggio
*GLUT Glutamina, acido glut., GABA	?	2'000..12'000	mg	mania, epilessia	?	carne, formaggio, latticini, uova
CAR Camitina	100...300	1'000..3'500	mg	?	?	carne, latticini, uova
Metaboliti e diversi						
*Q10 Coenzima Q10 (Ubichinone)	?	30..120	mg	> 600	?	soia, noci, carne, pesce
DMG Dimetilglicina	20..50	100..800	mg	?	?	carne, semi, integrali
PABA: acido paraaminobenzoico	?	30..300	mg	?	?	fegato, integrali, lievito, melassa, frumento
INO Inositole	?	500..3'000	mg	?	?	frutta, noci, leguminose, semi, carne, granulato di lecitina
*MEL Melatonina	?	1...10	mg	?	?	produzione propria corporea (ormone del ipotalamo)
Bioflavonoidi BF						
prevenzione e cura di:						contenute in tanti vegetali gialli: dosi farmacologicamente usate in:
rutina, rutosidi	malattie vascolari	?	?	?	?	ipocastano
esperidina	malattie vascolari	?	?	?	?	buccia di agrumi
flavonoidi cardiocirculatori	malattie cardiovascolari	?	?	?	?	ginkgo, crataegus
flavonoidi epar-attivi	malattie epatiche	?	?	?	?	cardui mariae
flavonoidi diuretici	malattie artritiche	?	?	?	?	Fol. betululae, Hb. coda cavallina
flavonoidi spasmolitici	disturbi neurovegetativi	?	?	?	?	camomilla, passiflora
isoflavonoidi (fitoestrogeni)	disturbi ormonali	?	?	?	?	agnus castus, cimicifuga, leguminose

** antiossidanti principali mg/kg p.c. => milligrammi per kilogrammo di peso corporeo Ca/Mg/P => determinata relazione Ca/Mg/P (vedi letteratura)