



| Minerale | Fabbisogno giornaliero | Proprietà nutrizionali |
|----------------------|-------------------------------|--|
| Calcio | 800 mg | E' coinvolto nella formazione di ossa e denti, nella coagulazione del sangue e nella contrazione muscolare. Una carenza di Calcio favorisce l'osteoporosi, l'ipertensione e il tumore al colon |
| Magnesio | 300 mg | Il magnesio è indispensabile per la formazione delle ossa per una buona ripartizione del Calcio nei tessuti e nelle cellule, per la produzione di energia. La carenza può provocare crampi, contratture, dolori muscolari, palpitazioni. |
| Potassio | 1000 mg | Il potassio partecipa al controllo della pressione arteriosa della ritenzione d'acqua e del ritmo cardiaco. |
| Selenio | 0,55 mg | Antiossidante, antiradicali liberi, preventivo di molte malattie degenerative e della senescenza; una sua carenza provoca malattie a carico del sistema cardiocircolatorio, una minore resistenza agli attacchi virali [36]. La patata ne contiene 1 mcg. |
| Zinco | 15 mg | Regolatore del sistema endocrino, cicatrizzante per uso esterno, è coinvolto nella spermatogenesi, e nell'assimilazione dei grassi polinsaturi (vitamina F). Carenze di zinco sono state collegate a una bassa statura. |
| Rame | 1,2 mg | Antinfettivo, antinfiammatorio, immunostimolante, energizzante, favorisce l'assorbimento di ferro . Nella oligoterapia è usato per influenze stati infiammatori acuti e cronici, reumatismi, poliartrite, psoriasi. |
| Manganese | 1 mg | Elemento coinvolto nel ciclo di Krebs (ciclo metabolico dell'energia) oltre ad essere indispensabile per la solidità e la mineralizzazione delle ossa contribuisce ad attivare enzimi necessari per una buona utilizzazione da parte dell'organismo della biotina (nota per le azioni calmanti sui dolori muscolari) e della vitamina B1. Nella oligoterapia contribuisce ad eliminare la fatica, favorisce l'efficienza muscolare, riduce l'eccitabilità nervosa, utile in tutti i casi di astenia [. |
| Cobalto | Non definito | Metallo che occupa il centro della molecola della vitamina B12 e per questo ha una azione antianemica, la cui associazione con ferro e nichel sembra importantissima per bambini e madri in attesa. |
| Zolfo | Non definito | Nelle quantità presenti nel sale e nelle acque sulfuree ha proprietà desensibilizzanti in manifestazioni allergiche, è un naturale disinfettante delle mucose e per via interna può avere proprietà disintossicanti. |
| Oro e Argento | Non definiti | In oligoterapia l'associazione Rame- Oro Argento è usata efficacemente nei casi di astenia, sindromi depressive, anemia, malattie reumatiche acute, stati di affaticamento. |

| Minerale | A cosa serve | Cosa succede quando manca |
|--|---|--|
| Sodio (Na) Macroelemento | Funzionamento delle cellule nervose Efficienza del sangue Equilibrio liquidi corporei | Dolori muscolari Debolezza Reumatismi, artriti |
| Potassio (K) Macroelemento | Regola gli impulsi nervosi Contrazione dei muscoli Interviene nella produzione dell'energia | Stanchezza, irritabilità, confusione Calo tono muscolare, crampi Secchezza della pelle |
| Calcio (Ca) Macroelemento | Fondamentale per le ossa e denti Coagulazione del sangue Funzionamento dei muscoli e nervi | Crampi muscolari, dolori alle giunture, osteoporosi, carie, insonnia, ipertensione, spasmi |
| Fosforo (P) Macroelemento | Fondamentale per ossa e denti Contrazione muscolare Funzionamento dei reni | Debolezza, stanchezza, inappetenza, irritabilità, mancanza di concentrazione, ritardo crescita |
| Magnesio (Mg) Macroelemento | Fondamentale per ossa e denti Contrazione muscolare Interviene nella produzione dell'energia | Crampi muscolari, insonnia, confusione mentale, mancanza di concentrazione, aritmia cardiaca |
| Zolfo (S) Macroelemento | E' il costituente del collagene, sostanza per pelle, unghie, capelli, muscoli, tendini, ossa e per l'insulina | Fragilità delle unghie e capelli. Debolezza, screpolature, invecchiamento della pelle |
| Cloro (Cl) Macroelemento | Per digerire, forma l'acido cloridrico dello stomaco, e funzione epatica | Disturbi alla digestione Carie, perdita di capelli |
| Ferro (Fe) Oligoelemento | Costituente di base del sangue Fondamentale per i muscoli e resistenza a stress e malattie | Spossatezza, disturbi del comportamento e sensibilità alle malattie, cefalea, anemia |
| Zinco (Zn) Oligoelemento | Crescita e sviluppo del corpo, aiuta a produrre energia; aiuta le difese immunitarie, e l'apparato riproduttivo | Ritardo della crescita, suscettibilità alle malattie, stanchezza, ritardo della guarigione, sterilità |
| Manganese (Mn) Oligoelemento | Ormoni sessuali, funzionamento di nervi, cervello e tiroide; serve per il sangue e per la produzione di energia | Ritardo dello sviluppo Allergie, stanchezza e perdita del tono muscolare, diminuzione udito |
| Rame (Cu) Oligoelemento | Sangue, ossa, muscoli, tendini e aiuta nella produzione di energiaHa proprietà antiossidanti | Debolezza, lentezza nella guarigione delle ferite, perdita di capelli, anemia, aumento del colesterolo |
| Iodio (I) Oligoelemento | Ruolo fondamentale per la produzione degli ormoni della tiroide, quindi difesa immunitaria | Debolezza, pelle asciutta, palpitazione cardiaca, irrigidimento arterie, cretinismo e gozzo |