

PTO 2.4.2 Dosi e giacimento di integratori ortomolecolari

secondo Zimmermann, Schurgast e Burgerstein

| Fabbisogno alimentare umano | | | | |
|---|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------|---|
| Tipo ortomolecolare Sostanza Pro-sostanza | Fabbisogno preventivo | Impiego terapeutico | Dimensione | Alimentari ricchi |
| Acqua <i>preferibilmente con alti contenuti di minerali</i> | 1...1.5 | 1.5...3 | gr/kCal | <i>Bevande, frutta, verdura, pesce, carne, tutti piatti</i> |
| Lipidi <i>Lipidi essenziali (o-3, o-6)</i> | 1...1.2 <i>1...1.3</i> | 1.2...3 <i>1.3...3</i> | gr/kg <i>gr/di</i> | <i>Burro, oli, grassi, uova, insaccati, salumi, formaggio, cioccolato, noci e ghiande</i> <i>Uova, burro, oli pressati a freddo (o-3 min. 1/3 di o-6), insaccati, salumi</i> |
| Proteine <i>(essenziali vedi sotto)</i> | 0.8...1.2 | 1.2...1.8 | gr/kg | <i>Pesce, carne, formaggio, uova, leguminacee</i> |
| Carboidrati <i>Ballasto</i> | 10...150 <i>30</i> | 150...300 <i>30...60</i> | gr/di <i>gr/di</i> | <i>Zuccheri, Ammidi, Patate, Cereali, Frutta, Bevande dolcificate,...</i> <i>Patate, leguminacee, Cereali integrali, Frutta, Verdura, Legumi</i> |

Vitamine

| | | | | |
|--|---------------|-----------------|-----|--|
| **A (Retinolo) | 2'600...3'300 | 10'000...40'000 | UI | fegato, olio di pesce, uova, latticini, burro, margarina |
| *Betacarotene (provitamina A) | 2...6 | 15...45 | mg | frutta e succhi, verdura rossa, gialla, intensamente verde |
| B1 (Tiamina) | 1...1.5 | 10...200 | mg | lievito, suini, avena, legumi, patate, giande, germogli, pasta, pane integrale |
| B2 (Riboflavina) | 1.2...1.8 | 10...100 | mg | fegato, funghi, lievito, spinacci, lattici, uova, carne |
| B3 (Niacina complessiva) nelle forme: | 13...20 | 100...6000 | mg | fegato, spagnolette, tonno, volatili, pesce grasso, funghi |
| - Acido nicotinico an | | | mg | ACIDO NICOTINICO (Hänseler) |
| - Nicotinamido na | | | mg | CORAMIN (nicotinamido e glucosio) |
| B6 (Piridossina) | 1.6...2 | 10...200 | mg | fegato, patate, banane, lenticchie, lievito, pesce, spinacci |
| B12 (Cobolamina) | 2...3 | 10...1'000 | mcg | fegato, salumeria, pesce grasso, volatili, carne, uova, formaggio, lattici |
| FOL Acido folico | 0.15...0.3 | 0.4...2 | mg | frumento, leguminacee, verdure intens. verdi, fegato, uovo, soia, lievito, |
| BIO Biotina | 30...100 | 100...3'000 | mcg | fegato, leguminacee, lievito, integrali, funghi, uova, latte |
| AP Acido pantotenico | 4...7 | 50...1'000 | mg | fegato, spagnolette, leguminacee, meloni, broccoli, uova, lievito |
| **C (Acido ascorbinico, ascorbati di...) | 60...75 | 50... 18'000 | mg | frutta e succhi, verdura, patate, germogli |
| D3 (Colecalciferolo) | 5...10 | 10...40 | mcg | pesce grasso, uova, fegato, formaggio, burro |
| **E (Tocoferole) | 8...12 | 800...1'000 | mg | oli pressati a freddo (girasole, frumento, carto) pesce grasso, uova |
| VK (vitamina K; Fillo- e menachinone) | 60...80 | 30...100 | mcg | verdura intensamente verde, patate, fegato, tè verde, uova, burro |

PTO 2.4.2 Dosi e giacimento di integratori ortomolecolari

secondo Zimmermann, Schurgast e Burgerstein

| Tipo ortomolecolare Sostanza Pro-sostanza | Fabbisogno alimentare umano | | | Alimentari ricchi |
|---|-----------------------------|---------------------|------------|-------------------|
| | Fabbisogno preventivo | Impiego terapeutico | Dimensione | |

Minerali

| | | | | |
|---------------|-------------|---------------|----|--|
| Ca (Calcio) | 800...1'200 | 1'000...1'500 | mg | formaggio, sarde, leguminacee, latticini, verdura, arance e succhi, integrali, acqua |
| Mg (Magnesio) | 280...350 | 300...1'500 | mg | minerale, soia, integrali, cioccolato, noci, leguminacee |
| P (Fosforo) | ? | ? | | pressochè tutti alimentari, |
| Na (Sodio) | 5...6 | ? | gr | (alim. salati) formaggi, salumi, alimentari industriali (conservante), pane |
| Cl (Cloro) | ? | ? | | in tutti alimentari salati |
| S (zolfo) | ? | ? | | in pressochè tutti alimentari proteici (carne, pesce, legumi, verdura, lattici) |
| K (Potassio) | 2...4 | 4...5 | gr | leguminacee, banane, integrali, patate, frutta e succhi, verdura, pesce, carne |

Oligoelementi

| | | | | |
|---------------------------------|-----------|-------------|-----|---|
| *Zn (Zinco) | 12...15 | 20...100 | mg | fegato, crostacei, leguminacee, integrali, uova |
| *Fe (Ferro) | 10...15 | 10...50 | mg | salumeria, leguminacee, integrali, carne, uova, legumi, frutta secca, giande, pasta |
| *Mn (Manganese) | 2...5 | 2...50 | mg | integrali, leguminacee, noci, tè nero, mirtilli |
| Mo (Molibdeno) | 75...250 | 100...1'000 | mcg | leguminacee, patate, integrali, uova, carne |
| Cr (Cromo, spesso in forma GTF) | 50...200 | 200...300 | mcg | suini, integrali, melassa, volatili, lievito |
| J (Iodio) | 150...200 | 100...1'000 | mcg | frutta, pesce, crostacei di mare, sale iodato |
| *Se (Selenio) | 20...100 | 200...300 | mcg | pesce grasso, leguminacee, integrali, fegato, carne, lattici |
| *Cu (Rame) | 1.5...3 | 2...4 | mg | fegato, liquori, leguminacee, noci, formaggio, frutta secca, carne, pesce |
| F (Fluoro) | 1.5...4 | ca.1 | mg | pesce, carne, uova, tè nero |
| Va (Vanadio) | ? | ? | | oli vegetali, integrali, leguminacee |
| Si (Silicio) | ? | ? | | integrali, qualche frutta e verdura |
| B (Boro) | 1...2 | 5...10 | mg | frutta e verdura (dipendente del territorio), soia, vino rosso, datteri, noci |

Lipidi essenziali

| | | | | |
|--------------------------------------|---|---------|----|---|
| o-6 Omega-6 (GLS) "EPO" (enoteria) | ? | 1...4 | gr | oli di girasole, mais, carto, soia, sesamo, lino, noci, frumento |
| o-3 Omega-3 (EPS, DHS) "EPA" (pesce) | ? | 1...5 | gr | pesce, crostacei, frutta di mare, selvaggina |
| * AP Acido alfaliponico | ? | 0.2...1 | gr | carne, cuore, fegato, rene |
| LE Lecitina, colina | ? | 2...10 | gr | fegato, uova, spagnolette, pesce, verdura, integrali, patate, latte |

PTO 2.4.2 Dosi e giacimento di integratori ortomolecolari
secondo Zimmermann, Schurgast e Burgerstein

| Fabbisogno alimentare umano | | | | | |
|------------------------------------|----------|-----------------------|---------------------|------------|-------------------|
| Tipo ortomolecolare | Sostanza | Fabbisogno preventivo | Impiego terapeutico | Dimensione | Alimentari ricchi |

Aminoacidi

| | | | | |
|------------------------------------|-------------------|----------------|----|---|
| FA: Fenilalanina, tirosina | 14 mg/kg p.c. | 200...8'000 | mg | soia, spagnolette, pesce, carne, formaggio, uova |
| TF Triptofane | 3.5 mg/kg p.c. | 500...3'000 | mg | noci, girasole, pesce, carne, integrali, uova, formaggio |
| BCCA: Leucina, isoleucina, valina | 34 mg/kg p.c. | 1'000...10'000 | mg | spagnolette, pesce, carne, ceci, integrali, latte |
| LIS Lisina | 14 mg/kg p.c. | 500...5'000 | mg | pesce, carne, leguminacee, spagnolette, formaggio |
| ARG Arginina, ornitina | ? | 1'500...6'000 | mg | noci, semi, carne, pesce, avena, uova |
| MET Metionina | 13 mg/kg p.c. | 500...5'000 | mg | pesce., carne, soia, formaggio, uova |
| **CIS Cisteina, glutatione | 13 mg/kg p.c. | 500...1500 | mg | 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, leguminacee, pesce, carne, spagnolette, formaggio, girasole, uova |
| HIS Istidina | 8...12 mg/kg p.c. | 1'000...4'000 | mg | pesce, carne, soia, spagnolette, leguminacee, formaggio |
| *GLUT Glutamina, acido glut., GABA | ? | 2'000...12'000 | mg | carne, formaggio, lattici, uova |
| CAR Carnitina | 100...300 | 1'000...3'500 | mg | carne, lattici, uova |

Metaboliti e diversi

| | | | | |
|---------------------------------|---------|-------------|----|---|
| **Q10 Coenzima Q10 (Ubichinone) | ? | 30...120 | mg | 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, leguminacee, 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 | ippocastano |
| esperidina | malattie vascolari | buccia di agrumi |
| flavonoidi cardiocircolatori | malattie cardiovascolari | ginkgo, crataegus |
| flavonoidi epar-attivi | malattie epariche | cardui mariae |
| flavonoidi diuretici | malattie artritiche | Fol. betullae, Hb. coda cavallina |
| flavonoidi spasmolitici | disturbi neurovegetativi | camomilla, passiflora |
| isoflavonoidi (fitoestrogeni) | disturbi ormonali | agnus castus, cimicifuga, leguminacee |

** antiossidanti principali

mg/kg p.c. => per kilogramma di peso corporeo