

La mayoría de los suplementos de vitaminas y minerales que encontramos en los herbolarios y tiendas de dietética son sintéticos. Es importante entender que las vitaminas sintéticas no se comportan en el cuerpo de la misma forma que las vitaminas naturales que contienen los alimentos. Las vitaminas naturales se componen de diferentes sustancias: enzimas, coenzimas y cofactores, que trabajan de forma conjunta (lo que se denomina sinergia) para realizar sus funciones dentro del cuerpo. Por ejemplo, si miramos la formulación de la mayoría de suplementos de vitamina C veremos que están compuestas únicamente de ácido ascórbico, sin embargo, éste es sólo uno de los componentes del complejo de vitamina C, que incluye rutina, bioflavonoides, factor K, factor J, factor P, tirosinasa y ascorbinógeno. Cuando ingieres vitamina C sintética tu cuerpo se ve obligado a coger de sus reservas el resto de los componentes. En el caso de que no disponga de adecuadas reservas, el cuerpo no puede utilizar el ácido ascórbico, que acaba excretándose en la orina. Además, el ácido ascórbico se sintetiza en el laboratorio, por lo que no procede de fuentes naturales.

Los alimentos contienen una variedad de micronutrientes que actúan sinérgicamente, por tanto, un nutriente aislado siempre es menos eficiente que cuando se encuentra en un alimento/hierba. ¡La naturaleza es sabia!

En el mejor de los casos, la ingesta de suplementos sintéticos supone un gasto innecesario, y en el peor, perjuicios para la salud, como en el caso de la vitamina D sintética, que es tóxica para el [hígado](#).

Las necesidades de cada nutriente varían enormemente de una persona a otra al tener cada persona un [Tipo Metabólico](#) diferente. Cada nutriente tiene un efecto diferente según cada tipo metabólico. Por ejemplo, en un tipo carbohidrato, el calcio acidifica el Ph y sin embargo, en un tipo proteico lo alcaliniza.

Por tanto, la ingesta indiscriminada de suplementos (sobre todo de multivitamínicos) puede llegar a resultar dañina, al ser las dosis terapéuticas incluidas en las pastillas bastante mayores que las contenidas en los alimentos.

Otro problema es que una ingesta de una vitamina en dosis terapéuticas, es decir, mayores a las que se encuentran en los alimentos, afecta a la larga a otros nutrientes. En el caso de vitamina del grupo B, una ingesta diaria de, por ejemplo, vitamina B6 conduce a la larga a deficiencias del resto de vitaminas de dicho grupo (B1, B12, ácido pantoténico, etc).

En cuanto a los minerales, la mayoría de los suplementos comerciales contienen minerales en su forma coloidal, es decir, inorgánica, que el cuerpo es incapaz de utilizar. Las verduras que no están tratadas con pesticidas ni otros productos químicos absorben minerales del suelo en su forma coloidal, transformándolas en su forma iónica, es decir, absorbible. Los minerales iónicos tienen un tamaño de 1 angstrom, mientras que los minerales coloidales, es decir, en su

forma metálica, son 10.000 veces más grandes. Los minerales iónicos son solubles en agua y las células del cuerpo las absorben con facilidad. Por el contrario, la tasa de absorción de las partículas coloidales que se encuentran en los cápsulas de minerales es de alrededor del 1%. En general, no es aconsejable el uso regular de suplementos. Los complementos alimenticios que recomiendo se pueden catalogar más como alimentos que como suplementos nutricionales. Por ejemplo, el [Escaramujo](#) , fuente de vitamina C orgánica, la [Hortensia](#) , de alto contenido en germanio o el [aceite de Krill](#) rico en Omega-3 y fosfolípidos.

Aunque parezca contradictorio, una ingesta elevada de suplementos de calcio puede causar osteoporosis. Para que el calcio se asimile necesita ciertos nutrientes (como por ejemplo, [vitamina D](#) ), y si existe una deficiencia de dichos nutrientes, tomar más calcio puede consumir los bajos niveles existentes y provocar problemas en el metabolismo del calcio.

Por otro lado, suplementar con calcio durante largos periodos puede conducir a deficiencias de magnesio.

En caso de parásitos, cándidas, intestino permeable u otros problemas que provocan malabsorción, los suplementos que se ingieren no nutren al cuerpo. En un caso las vitaminas/minerales sirven de alimento a parásitos, cándidas y bacterias patógenas, mientras que en el otro, el organismo no es capaz de absorberlas. Por tanto, en estos casos no sirve de nada tomar suplementos si no se soluciona primero la raíz del problema.

Por ejemplo, el parásito [ascaris](#) , uno de los más comunes, oxida la Vitamina C, volviéndola inutilizable. Así que por muchos suplementos de vitamina C que tomes, si tienes ascaris, no derivarás ningún beneficio. El áscaris también se nutre de la vitamina B12 que se encuentra en nuestro organismo, de ahí su coloración rosada.

La eminente investigadora [Hulda Clark](#) ha analizado durante años cientos de suplementos alimenticios detectando hongos, metales pesados, solventes y otros tóxicos en la mayoría de ellos. Por tanto es muy arriesgado usar suplementos alimenticios si no los hemos analizado nosotros mismos con el [sincrómetro](#) (aparato diseñado por la doctora Clark) o proceden de una fuente fiable. Los suplementos de la marca DrClark, cuentan con la certificación de la doctora, que garantiza que están libres toda clase de hongos, metales y otras sustancias tóxicas.