

KALCINACIJA V NATUROPATIJI

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si

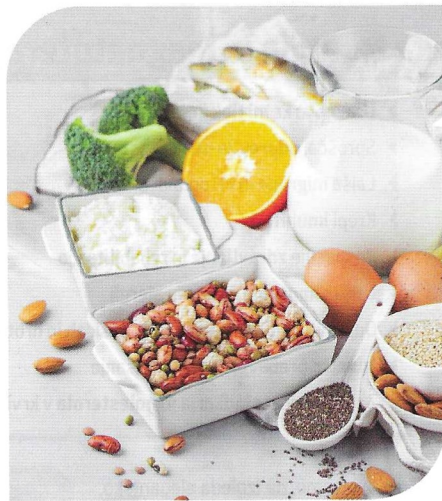


Foto: Nataša Kralj

Kalcinacija pomeni, da se kalcij nalaga na predelih sklepov, lahko pa tudi v notranjosti arterij in na srčne zaklopke. Za kalcinacijo trpi kar 70 % ljudi na svetu, povezana je z osteoporozo, od tega je obolelih veliko več žensk kot moških.

Kalcinacija privede do bolečin v sklepih (koleno, ramenski obroč, kolki...) ali do ateroskleroze, ki je velik dejavnik tveganja za srčni infarkt, prav tako artritis in zajema kar 127 različnih bolezni, med njimi protin, putiko, osteoartrito, revmatoidni artritis, psoriatični artritis...

Kalcij je nujno potreben mineral, ki je vključen v številne telesne procese. Kalcij sestavlja naše kosti, zobe in sklepe.



Z leti je v telesu kalcija vedno manj, zato ljudje posegajo po hrani, ki ga veliko vsebuje (mlečni izdelki, stročnice, žita, zelena zelenjava) in po njegovih dodatkih.

Na žalost pa je odvisnost absorpcije kalcija iz hrane odvisna od stanja črevesja in celotnega delovanja telesa, npr. zakisanosti. Pri zakisanem telesu telo iz svojih lastnih zalog črpa kalcij za svojo nevtralizacijo. Zato moramo v prvi vrsti poskrbeti za svojo prehrano. Prav tako ima nujno vlogo pri dobri absorpciji kalcija vitamin D.

Če je absorpcija kalcija motena, potem se potrebni kalcij nalaga na sklepe, namesto, da bi se absorbiral.

Priporočeni odmerki dnevnega vnosa kalcija so:

do 1. leta: 210–270 mg

do 3. leta: 500 mg

do 8. leta: 800 mg

do 18. leta: 1.300 mg

do 50. leta: 1.000 mg

51 let in več: 1.200 mg

Živila, ki vsebujejo veliko kalcija, so: brokoli, špinača, sezam, buča, soja, tofu, idr.

Splošno znano je, da je za absorpcijo kalcija potreben vitamin D. Le-to pa še zdaleč ni vse, saj obstajajo določene sinergije in antagonizmi med minerali in vitamini, ki so ključni za absorpcijo kalcija.

Sam kalcij se ne vgradi v kosti, oziroma ne pride do absorpcije in če ne pride do absorpcije, potem pride do kalcinacije. Skratka do kalcinacije pride, ko kalcij nima pomoči, če kalcij v telesu ali dodatku za prehrano ne prejme njemu sinergičnih mineralov, kot so: magnezij, fosfor, baker, natrij, kalij, selen.

Minerali antagonisti s kalcijem so: cink, železo, mangan, svinec itd.

- Vitamini, sinergični s kalcijem, so: D, B6, B5, B2.
- Vitamini, antagonisti s kalcijem so: A, C.
- Tudi absorpcija vitamina D ni učinkovita, če v telesu nimamo njemu sinergičnih mineralov: kalcija, magnezija, natrija, selena, bakra.
- Ko je v telesu prisoten antagonist kalcija, se kalcij ne bo pravilno vsrkal v kosti.

Kalcij, ki ga uživamo s hrano ali jemljemo v kapsuli in tableti, se mora tudi vsrkati in vgraditi v kosti. Mineralogram, test las, nam zelo lepo kaže absorpcijo kalcija in ostalih mineralov. Večkrat se zgodi, da se kljub jemanju kalcija stanje osteoporoze ne izboljša, kalcij se ne vsrka in nam celo povzroča kalcinacije, saj je njegova absorpcija motena. Ko se kalcij ne vsrka pravilno, ga je veliko v tkivih (povzroča kalcinacije) in malo v kosteh (osteopenija ali celo osteoporoza). Le-to se zgodi, ker je v telesu premalo mineralov, ki so njemu sinergični, in preveč tistih, ki so mu antagonisti. Če v telo dodamo cink in kalcij skupaj, bo telo imeli izbiro ali vsrkati kalcij ali cink, obeh skupaj namreč ne bo vsrkalo, saj sta si antagonista, nista sinergična minerala. Zato je zelo pomembna sestava multivitaminikov, oziroma kako sestavimo integracijo mineralov in vitaminov.

V interakciji mineralov in vitaminov vidimo, kako je pri osteoporozi nesmiselno dovajati samo kalcij. Poskrbeti moramo, da dodamo sinergično in harmonično vse minerale in vitamine, ki poskrbijo, da se

bo kalcij ustrezno vsrkal v telo. Pri tem pa nastopi še en velik problem – svinec.



Toksična kovina: svinec

Pomembno je vedeti, da je svinec ena tistih kovin, ki ga lahko zarodek posrka prek posteljice od mame, zato so vrednosti svinca v telesu med nosečnostjo pomemben podatek in hkrati zelo nevarne. Veliko novorojenčkov se že rodi z visokimi vrednostmi svinca v krvi in s tem povezanimi problematikami, kot je lahko rahidizem ali rečeno enostavneje, ko je otrok pod težo ali premajhen za svoja leta. Drug problem, ki ga predstavlja svinec, se pojavi v odraslosti; ker je molekula svinca namreč zelo podobna kalcijevi, jo telo lahko pomeša in vgradi v kosti namesto kalcija, zato moramo te toksine pravilno odstraniti iz telesa. V nasprotnem primeru bomo imeli veliko več možnosti za obolenja, kot je kalcinacija, osteoartritis, osteoporoza in druge bolezni kosti.

Bolezni, težave in nadloge, ki jih povzroča povišana vrednost svinca v telesu, so: spontani splav, utrujenost, anoreksija, anemija, prividi, artritis, arterioskleroza, pomanjkanje libida, depresija, oslabiljeno delovanje ledvic, disleksija, epilepsija, slepota, impotenca, more, nespečnost, Parkinsonova bolezen, vrtoglavice, gluhost, rahidizem, težave z menstruacijo idr.

Kje se svinec najpogosteje nahaja? V gorivu, lakih, barvah, kovinskih posodah, avtomobilskih baterijah, pesticidih, barvah za lase, cigaretne dimu, okuženi vodi, zraku... Zanimivost: na laseh trupla L. van Beethovna so opravili mineralogram – test las in ugotovili, da je imel izredno visoke vrednosti svinca v telesu, trpel je za saturnizmom, boleznijo, ki je posledica povišane vrednosti svinca v telesu, kar je skoraj zanesljivo povzročilo njegovo globoko brezvoljnost, za katero je trpel zadnja leta življenja.

Ce z mineralogramom, testom las ugotovimo povišane vrednosti svinca v celici, moramo izvesti kelacijo slednjega, da se bo kalcij pravilno vgradil v kosti, tako se izognemo prihodnji predispoziciji do osteopenije ali kalcinacije.

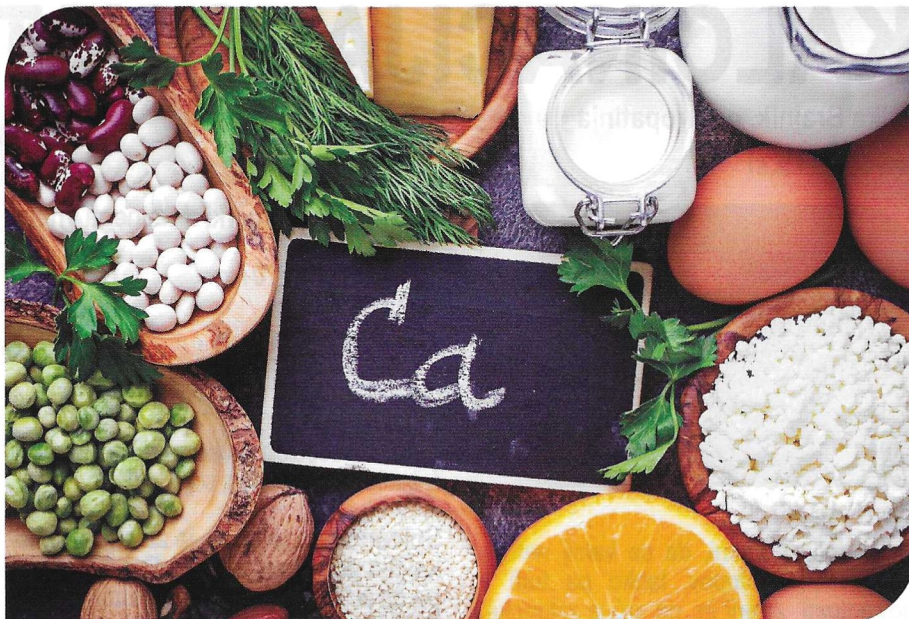
Mineralogram, test las, nam pove, kako telo vsrka minerale in toksične kovine, govori nam, kaj se dogaja v celici, ne izven nje. Pregled krvi, urina, blata, sline nam pa pove, kaj se dogaja izven celice, na ta rezultat vpliva homeostaza telesa.

1. Kalcijev oklep in kalcinacija

Zakaj dandanes toliko ljudi trpi za osteoporozo? Zakaj je toliko kalcinacij, zakaj je toliko kalcija, ki se ne vsrka v kosti?

2. Kalcij je mineral, ki pomirja, za razliko od npr. kalija, ki poživi telo.

Z naturopatskega vidika rečemo temu tudi



kalcijev oklep oziroma zaščita osebnosti pred neizprosno okolico, ki terja od nas, da smo drugačni, kot smo v resnici. Bolj močni, neizprosni, elegantni, točni, iznajdljivi!

3. Oseba se kaže čisto drugačna, kot je v resnici, ker jo neizprosna okolica prisili v to.

Ko se kalcij ne vsrka pravilno v telo, pomeni, da doživljamo veliko stresa, naša glava pravi NE, naša usta izrečejo DA!

4. Vsakodnevna fizična aktivnost, kot je

tek ali hitra hoja (vsaj 20 minut) deluje protistresno ter pomaga, da se fiziološki procesi ohranjajo takšni, da se kalcij pravilno vsrka v kosti.

Celostna naturopatska obravnava (fizična in psihična) poskrbi za harmonizacijo najprej fizičnega telesa, potem duha, da se kalcij začne pravilno vgrajevati v telo.

Iščimo zdravje!

www.saeka.si