

# Organisk Kalk

## - Kalk från växter är Organisk och mer lättupptaglig!

Kalcium eller kalk som det också kallas är ett av kroppens absolut viktigaste mineraler. Kroppen består av 1-1,5 kg kalcium som till största delen finns lagrat i skelett och tänder. Kalk finns även i små mängder i alla kroppens vätskor såsom blod, saliv mm. Vid kalkbrist eller översur kropp utsöndrar skelettet med hjälp av ett visst hormon som kallas PTH kalk ut i blodet. Kalcium är viktigt för musklernas och nervsignalernas kommunikation, blodets koagulering, musklernas sammandragning, aktivering av enzymatiska reaktioner, hormonbalansen och syra/basbalansen. Kalk är också ett viktigt mineral för hjärta, immunsystemet, huden och hela kroppens energinivå.

Bästa källan för kalcium är givetvis via den dagliga kosten. Kalkrika grönsaker är oskalade sesamfrön (som är mer kalkrika än mjölk), alla gröna bladgrönsaker, nässla, vetegräs, grönkål, mandlar, hasselnötter, torkade fikon, nyponskal, spirulina mm.

### Maten lider Kalkbrist

I och med ett mer "industrialiserat" jordbruk där konstgödsel används så har mineralhalten i våra jordar kraftigt minskat de senaste 50-100 åren. Konstgödsel består enbart av tre mineraler, kväve, fosfor och kalium som är de absolut nödvändigaste mineralerna för att grödorna över huvudtaget ska kunna växa.

På grund av det Oorganiska jordbruk som bedrivs idag så får frukt och grönsaker inte de gödningsämnen som behövs för att bli näringsrika och består därför mest av socker och vatten samt olika besprutningsgifter. Kalkhalten i grönsaker har minskat med ca 46 % sen 1940. Ekologiskt eller Organiskt odlade grönsaker är oftast mer näringsrika eftersom de inte besprutats samt att bättre gödsel använts vid odling.

Människokroppen behöver ca 50-72 mineraler och spårämnen i princip dagligen för att kunna fungera optimalt. Det är därför viktigt att vi tillför organiska mineraler för att kompensera de allt näringsfattigare livsmedlen. Alla näringsämnen arbetar tillsammans i en kollektiv helhet i kroppen. Om det är brist på en enda mineral kan balansen rubbas. Hela livskedjan kan hindras med påföljd att andra näringsämnen blir oanvändbara eller ineffektiva. Kroppen behöver ett brett tillskott av organiska mineraler för att återfå och upprätthålla god hälsa.

### Vad menas med Organiskt/Oorganiskt?

Organiskt och Oorganiskt definieras olika inom jordbruket, kemin, och biologin. *Inom jordbruket* betyder Organiskt att växterna är odlade med hänsyn till naturen och ekologin samt att konstgödsel och bekämpningsmedel inte använts. *Inom kemin* betyder Organiskt att det finns kolatomer och vätebindningar kopplat till ett Oorganiskt ämne. *Inom biologin* betyder Organiskt att det kommer från levande substanser dvs växtriket medan Oorganiska ämnen kommer från icke levande substanser ex kalksten. När växterna omvandlar Oorganiska Mineraler till Organiska lägger de till enzymer och aminosyror som fungerar som en nyckel för att ex Kalken ska accepteras och släppas in i cellen hos människor och djur. Oorganisk kalk har inte denna biologiska nyckel och är därför arträmmande. Kroppen har ofta svårt att tillgodogöra sig denna kalk och lagrar den ofta som förkalkningar i leder och längst med ryggrad.

### Kalk av varierande kvalitet

Det finns mängder av kalkföreningar och preparat som kan variera i kvalitet. Den kalk vi anser är mest effektiv och för människokroppen mest lättupptaglig är den *Organiska* som framställts i livsprocessen hos växter, tillsammans med de enzymer och näringsämnen som växten består av.

*Kelaterad kalk* är den näst bästa där man i laboratorieprocesser syntetiserat kalken för att efterliknar vanlig föda ex kalciumlaktat, kalciumaspartat, kalciumcitrat, kalciumglukonat, kalciumorotat, kalciumskorbat, m fl.

*Oorganisk kalk* är den formen av kalcium som är svårast att ta upp för kroppen ex krossad kalksten, dolomitkalk, benmjöl, malda ostronskal, di-kalciumfosfat, tri-kalciumfosfat, kalciumkarbonat samt pulveriserade koraller.

### Mjölk en bra Kalciumkälla?

Trots den enorma mjölkkonsumtionen är Sverige en av de länder i världen som har högst andel benskörhet. Den mjölk som säljs på butikshyllan idag är en ganska hårt behandlad produkt där man först tar bort allt fett från mjölken. Därefter homogeniserar man det från mjölken separerade fett. Homogeniseringen innebär att man sönderdelar fettpartiklarna till extremt små partiklar som sedan åter tillsätts mjölken så att man får lättmjölk, mellanmjölk eller standardmjölk. Homogeniseringen gör att fett inte flyter upp och lägger sig på ytan som grädd. En del forskare anser att det homogeniserade fett är en bidragande orsak till åderförkalkning samt hjärt & kärlsjukdomar. Slutligen pastöriseras mjölken, vilket gör att de naturliga mjölksyrebakterierna och enzymer dör. I de fettsnåla mjölksorterna måste man dessutom berika mjölken genom att tillsätta syntetiskt A & D-vitamin som försvunnit när man tagit bort det mesta av fett.

Det kalcium som finns i mjölken är i en för kroppen väldigt svårupptaglig form. Mjölk innehåller stora mängder fosfor som är en syrabildande mineral som bidrar till att kalka ur skelettet. Vidare innehåller mjölk stora mängder animaliskt protein vilket bidrar till att utsöndra kalk via urinen. Många börjar idag se ett samband med intag av mjölk i kombination med hög andel animaliskt protein och syrabildande kost som en orsak till benskörhet.

### Är du "Sur"? Kalcium som pH-reglerare

Alla har hört talas om att vi kalkar sura sjöar och kalcium är en basbildande mineral som är utmärkt för att återställa syrabasbalansen i en översur kropp. Mycket av den kost vi äter i dag är starkt syrabildande och om intaget av syrabildande födoämnen överstiger intaget av basiska blir kroppen tvungen att stjäla basbildande mineraler från bland annat vårt skelett för att neutralisera syraöverskottet. Syrabildande födoämnen är protein, rött kött, läsk, skräpmat, mediciner, alkohol, cigaretter mm. Animaliskt protein tenderar att få njurarna att "läcka" ut kalcium ur kroppen. Animaliskt protein har hög halt av svavelhaltiga aminosyror som omvandlas till sulfat i kroppen som leder till ökad nivå av surhet i kroppsvätskorna. Genom att tillföra kalk till kroppen neutraliseras syror och toxiner samt att syre frisätts vilket i sin tur också är basbildande. Mer om syra/basbalansen och vad sund hälsa innebär kan du läsa om i Regnbågscentrets Diethäfte.

vänd

## Behövs tillskott av Organisk kalk?

Pga av den minskade mängden kalcium i frukt och grönt samt att mjölken behandlas på ett sätt som försämrar kalciumet så har de flesta behov av ett tillskott idag. Intag av animaliskt protein och syrabildande mat, skräpmat, kaffe, läsk och cigaretter gör att kroppen har ett större kalkbehov. Förekalkningar i leder och rygg kan tyda på syraöverskott eller att man intagit stora mängder Oorganisk kalk som kroppen inte lyckats utsöndra utan istället deponerar i leder och utanpå skelettet. Blodanalys för att mäta kalkbehovet är tyvärr inte helt tillförlitligt eftersom blodet endast är ett transportmedia för olika ämnen och säger inget om det egentliga kalciumbehovet. Höga värden av kalk och hormonet PTH i blodet kan snarare tyda på kalkbrist. PTH gör att skelettet utsöndrar kalk för att neutralisera överskottsyror, vilket på sikt kan leda till benskörhet. Tillskott av kalk har använts för att stimulera tarmens peristaltik vid ex förstoppning men är även utmärkt att använda vid benskörhet, tandlossning, blodtrycksproblem, kolesterolproblem, artros, artrit, reumatism, PMS, brist på saltsyra i magsäcken, men även vid halsbränna och sura uppstötningar mm.

## Regnbågscentrets Organiska Kalk

Regnbågscentrets Organiska kalk kommer från växtriket i form av ett kalkrikt sjögräs som växer i en ren havsmiljö. Sjögräset har skonsamt torkat och malts till pulver, vilket gör att det är lätt att blanda i maten eller som en god och mättande fruktsmoothie. Bäst upptag får du om du blandar den Organiska kalken i någon syrlig fruktjuice.

Sjögräset innehåller även Magnesium, Jod, Bor, Selen, Koppar, Zink, Svavel samt ytterligare ett 70-tal Organiska mineraler och spårämnen som alla bidrar till en synergi-verkan för maximalt upptag. En burk Organisk kalk innehåller 130 gram och är helt fritt från tillsatser.



## Dosering

Det rekommenderade dagsbehovet varierar mellan olika länder, mycket beroende på vilken livsstil som är vanlig i landet. Trenden visar att de länder som har högt intag av mjölk, syrabildande animaliskt protein, rött kött, läsk, skräpmat så är det rekommenderade dagsbehovet ca 1200 mg/dag. I länder där befolkningen äter mest vegetabilier är istället det rekommenderade dagsbehovet ca 500 mg/dag. För Sverige är det officiella rekommenderade dagsbehovet 800 mg för vuxna och 900 mg för växande barn och gravida.

**Normal dosering:** Vi föreslår ett intag av vårt kalktillskott på mellan 500-1500 mgr kalcium/dag. Välj det högre värdet om du har översur kropp, är köttätare, använder cigaretter, äter mycket skräpmat/läskedrycker. Det lägre värdet kan du välja om du är vegetarian och äter mycket frukt och grönt. 1 tsk motsvarar 930 mg kalcium och en lagom dos är därför ½-2 tsk per dag beroende på behov. Ta inte hela dagsbehovet vid en enda dos utan dela upp det på 2-3 doser/dag.

**Dosering vid Benskörhet:** Om du har Osteoporos/benskörhet eller är i riskzonen rekommenderar vi att du börjar med 930 mg som motsvarar 1 tsk av Regnbågscentrets Kalk. Öka sedan dosen successivt under ca 1 månad till 2-3 tsk/dag, fördela dosen under hela dagen så att du inte tar allt vid samma tillfälle.

Gå på denna terapeutiska dos så länge det behövs och kontrollera din bentäthetsstatus med jämna mellanrum hos läkare. När du fått en bra bentäthetsstatus kan du gå ner i dos och äta enligt normal dosering för att förebygga så att problemet inte kommer tillbaka.

## Råd för ökat upptag och ett starkt skelett

Här följer ytterligare tips på vad du kan göra för att underlätta upptaget av kalk samt få ett starkt skelett. Har du Osteoporos eller risk för benskörhet är dessa råd extra viktiga att följa.

**Tarmrening:** Det är inte i första hand vad du äter och vilka näringsämnen du stoppar i dig som har betydelse. Utan det är de näringsämnen som din tarm lyckas absorbera och som når ut till kroppens celler som avgör din hälsostatus. En igenslaggad eller förgiftad tarm försvårar näringsupptaget med resultat att kroppen får sämre energi och näringsstatus. Mer om tarmrening kan du läsa i Regnbågscentrets Produktblad för Detox med Tarmslim & Tarmpluss.

**Träning** är oerhört viktigt för ett starkt skelett. Fysisk rörelse där skelettet belastas skickar signaler till kroppen att lagra in mer kalk i våra ben. Den typ av träning som är mest effektiv är där vår kropp får arbeta mot gravitationen ex promenader, jogging, dans, aerobics, tennis/badminton eller styrketräning mm. Träning där man inte belastar skelettet är positiv av andra skäl men bidrar inte till starkare benvävnad, ex simning cykling eller liknande.

En träningsform som på senare år har visat sig extra effektiv för att stärka skelettet är så kallad vibrationsträning på platta. Vibrationerna bidrar till att belasta skelettet på ett sådant sätt att kalkinlagringen i benen maximeras, vilket är extra fördelaktigt för personer med risk för benskörhet eller Osteoporos.

**Magnesium** är ett mineral som underlättar upptaget av kalcium och många menar att magnesium är en förutsättning för att kalk ska kunna absorberas i tarmen. I dessa fall menar man på att kalcium och magnesium ska intas i ett förhållande på 2:1.

I naturen dvs i grönsaker och frukter finner man sällan denna balans. Trots detta så har kalkbrist varit ytterst ovanligt i länder där man i tusentals år uteslutande har levt på en kost bestående av kalciumrika grönsaker med lågt intag av syrabildande födoämnen. Slutsatsen torde vara att det i första hand är kvaliteten på kalken, dvs att den är Organisk och utav växterna biologiskt anpassad till människan som avgör hur den tas upp av kroppen. Oorganisk kalk är mycket mer svårupptaglig och det är då balansen mellan kalcium och magnesium blir så viktig.

**D-vitamin** är oerhört viktigt för att kalcium ska kunna absorberas i tarmen. Människokroppen har själv förmåga att bilda vitaminet när vi utsätts för naturligt solljus. Det räcker med att ansikte och överarmar exponeras för solljus ca 10 min/dag för att vi ska hinna bilda tillräckligt med D-vitamin. Mörkhyade personer har något svårare att bilda D-vitamin eftersom melaninpigmenten (de pigment som gör att man blir brun) hindrar solljuset att nå ner i huden, de behöver därför vistas något längre tid i solen.

D-vitamin lagras i levern under flera månader och det är under perioden jan-mars som vårt eget förråd är slut samtidigt som solens strålar inte har rätt våglängd för att vi ska kunna bilda D-vitamin. Det kan då vara bra att under den perioden äta föda som är rik på D-vitamin. Om man är blandkostare är djuphavsfisk samt fet fisk ex makrill, ål, lax samt ägg en bra D-vitaminkälla. Som vegetarian är smör, Spirulina, Chlorella samt vissa svampsorter och framförallt kantareller ett utmärkt alternativ. En utlandsresa till soligare breddgrader i januari är ett trevligt sätt att fylla på D-vitaminförrådet.

**Benskörhet/Osteoporos** kan ha flera orsaker där syrabildande kost och livsstilen är den största faktorn, även hormonobalanser och minskad fysisk aktivitet samt stor konsumtion av animaliskt protein bidrar till att göra skelettet skörare. Vid Osteoporos eller risk för benskörhet är det viktigt att du helt slutar med eller åtminstone minskar ner på intaget av animaliskt protein och framförallt rött kött, kaffe, cigaretter och läskedrycker. Öka på mängden frukt och grönt i kosten samt vistas i solen för att bilda det viktiga D-vitaminet, gärna i kombination med vibrationsträning 10-15 min 1-3gr i vecka. Undvik syrabildande kost som gör att kroppen måste stjäla kalk från benstommen för att neutralisera syraöverskottet.

*Organisk kalk ersätter inte en bristfällig kost utan ska fungera som ett komplement till en så fullvärdig och näringsrik kost som möjligt. Vid Osteoporos ersätter inte Regnbågscentrets kalk traditionella läkemedel och råd som du får från din läkare, utan är tänkt att fungera som ett komplement.*