

Organisk Kalk

- Kalcium från växter för att motverka försurning

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 försurad kropp utsöndrar skelettet med hjälp av PTH-hormon kalcium ut i blodet. Kalcium är viktigt för musklernas och nervsignalernas kommunikation, blodets koagulering, hjärtat och musklernas sammandragning, aktivering av enzymatiska reaktioner och syra-basbalansen. Kalk är också ett viktigt mineral för immunsystemet, huden och hela kroppens energinivå. Bästa källan för kalcium är givetvis via den dagliga kosten. Kalkrika grönsaker är oskalade sesamfrön (som är mer kalciumrika 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 onaturliga jordbruk som bedrivs idag så får frukt och grönsaker inte de gödningsämnen som behövs för att bli näringsrika och de består därför mest av socker och vatten samt oftast olika besprutningsgifter. I grönsaker har mängden kalcium minskat med ca 46 % sen 1940. Ekologiskt 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 hela 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 är 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 mineralämnen till Organiska lägger de till enzymer och aminosyror som fungerar som en nyckel för att ex mineralet kalcium ska accepteras och släppas in i cellen hos människor och djur. Oorganiskt kalcium har inte denna biologiska nyckel och är därför artfrämmande och därmed betydligt svårare för kroppen att tillgodogöra sig.

Det finns mängder av kalciumföreningar och den vi anser är bäst är den som framställts i livsprocessen hos växter, tillsammans med de enzymer och övriga näringsämnen i form av mineraler som växten består av. Exempel på andra Oorganiska eller mer svårupptagliga kalciumformer är t ex krossad kalksten, benmjöl, dolomitkalk och malda ostronskal.

Mjölk en bra Kalciumkälla?

Trots den enorma mjölkkonsumtionen är Sverige ett 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 fettet. 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 fettet inte flyter upp och lägger sig på ytan som grädd. En del forskare anser att det homogeniserade fettet är en bidragande orsak till åderförkalkning samt hjärt- och kärlsjukdomar. Slutligen pastöriseras mjölken, vilket gör att de naturliga mjölksyrebakterierna och enzymerna dör. I de fettsnåla mjölksorterna måste man berika mjölken genom att tillsätta syntetiskt A & D-vitamin som försvunnit när man tagit bort det mesta av fettet. 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.

Kalcium motverkar försurning.

Alla har hört talas om att vi kalkar sura sjöar och kalcium är en basbildande mineral som är utmärkt för att återställa syra-basbalansen i en försurad kropp. Mycket av den kost vi äter är starkt syrabildande och om intaget av syra-bildande födoämnen överstiger intaget av basiska blir kroppen tvungen att stjåla basbildande mineraler från bland annat vårt skelett för att neutralisera syraöverskottet. Syrabildande födoämnen är protein, rött kött, alla spannmålsprodukter, ris, pasta, läsk, skräpmat, alkohol, kaffe, mediciner, cigaretter mm. Animaliskt protein har hög halt av svavelhaltiga aminosyror som omvandlas till sulfat i kroppen och som leder till ökad nivå av surhet i kroppsvätskorna. Ät mycket basbildande födoämnen såsom alla frukter, grönsaker och rotfrukter. När grönsaker kokas så faller ofta de basbildande mineralerna ut i kokvattnet, därför är det en god idé att laga soppor eller på annat sätt återanvända kokvattnet. För att få ett basöverskott via maten bör dagsintaget bestå av ca 70 % basiska födoämnen och endast 30 % av de syrabildande. Börja varje måltid med en Stor sallad så kommer du med tiden märka att suget efter syrabildande skräpmat minskar. Ta tillskott av Organisk Kalk för att tillföra extra kalcium som komplement till kosten. Organisk Kalk basgör kroppen samtidigt som det neutraliserar överskottssyror. Mer om syra-basbalansen kan du läsa om i Regnbågscentrets Diethäfte.

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. Förkalkningar 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 transportmedium 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 överskottssyror, 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, artros, artrit, reumatism, smärta, värk, PMS, brist på saltsyra i magsäcken, men även vid halsbränna och sura uppstötningar mm.

vänd

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 naturligt Magnesium, Jod, Bor, Selen, Koppar, Zink, Svavel samt ytterligare ett 70-tal andra Organiska mineraler och spårämnen som alla bidrar till en synergieverkan för maximalt upptag. En burk Organisk kalk innehåller 200 gram samt majsstärkelse (GMO-fri) för att underlätta lösligheten av kalkpulvret i vätska, men det går även utmärkt att blanda den organiska kalken med mat.

Doseringsdjungel - RDI, MDI och ODI?

Det rekommenderade dagsbehovet (RDI) 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, syra-bildande animaliskt protein, rött kött, läsk, skräpmat så är det rekommenderade dagsbehovet ca 1200 mg per dag. I länder där befolkningen äter mest vegetabilier är istället det rekommenderade dagsbehovet ca 500 mg per dag. För Sverige är RDI dvs rekommenderat dagligt intag 800 mg för vuxna och 900 mg för växande barn, gravida och ammande.

RDI fastställs av myndigheterna och motsvarar minimidosen, dvs den lägsta dos som behövs för att inte bli sjuk eller få bristsymtom. En gång i tiden kallades RDI för MDI som står för minimalt dagligt intag. Kroppen har större behov av näring än minimikravet och på senare tid har allt fler börjat prata om ODI vilket betyder optimalt dagligt intag, dvs den mängd som behövs för att behålla optimal hälsa och för att alla kroppens fysiologiska processer kan fortlöpa optimalt. För kalcium anges ODI till 1000-1500 mg per dag.

Dosering: ½ tsk Regnbågscentrets Organiska Kalk motsvarar 768 mg kalcium och 1 tsk motsvarar 1536 mg kalcium. Organisk Kalk innehåller naturligt magnesium som är ett hjälpämne och underlättar kroppens upptag av kalcium. Ta inte hela dagsbehovet vid en enda dos utan dela gärna upp det på 2-3 doser/dag.

Vi föreslår ett intag av vårt kalktillskott på mellan 500-1500 mg kalcium per dag. Den lägre dosen ½ tsk kan du välja om du är vegetarian och äter mycket frukt och grönt. Välj det högre dosen 1 tsk om du är försurad, är köttätare, använder cigaretter, äter mycket skräpmat eller läskedrycker. Välj även den högre doseringen om du har problem med smärta, värk samt risk för benskörhet eller Osteoporos.

Dosering vid benskörhet: Om du har risk för benskörhet eller Osteoporos eller är i riskzonen rekommenderar vi att du börjar med den höga dosen 1 tsk som motsvarar 1536 mg kalcium samt 144 mg magnesium. Blanda gärna ut kalken med färskpressad apelsinjuice då vitamin C i juicen underlättar upptaget av kalcium. 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 & 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 kurer för tarmrening kan du läsa i Regnbågscentrets Infoblad för Detox med Tarmslim & Tarmplus.

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 t 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 och det vanligaste är istället ett kalcium/magnesiumförhållande på 10:1. 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 och frukt samt 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 för kroppen mycket mer svårupptaglig och det är då balansen mellan kalcium och magnesium istället blir viktig. När kalken är mer svårupptaglig rekommenderar också många tillverkare med Oorganiska kalktillskott enormt höga doser och ibland så mycket som flera matskedar varje dag. Om kalcium har Organiskt ursprung och kommer från växtriket så får man kvalitet istället för att stoppa i sig enorma mängder Oorganisk kalk, med andra

ord kvalitet istället för kvantitet.

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 varje dag. 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 för att hinna bilda tillräckligt med D-vitamin, alternativt ta ett tillskott av D-vitamin. 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: makrill, ål, lax, ägg en bra källa. Som vegetarian är smör, Spirulina, Chlorella samt vissa svampsorter och framförallt kantareller ett utmärkt alternativ. En utlandsresa till soligare breddgrader i januari får nog ses som ett trevligt sätt att fylla på D-vitaminförrådet.

Tips vid Osteoporos/Benskörhet: Orsakerna till benskörhet är ofta flera 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, ta tillskott av D-vitamin under den mörka årstiden då solens strålar inte har rätt våglängd för att kroppen själv ska kunna bilda D-vitamin. Motionera och träna för att få ett starkare skelett och gå på vibrationsträning ca 10-15 minuter 2-3 ggr/vecka. Undvik syrabildande kost som gör att kroppen måste stjäla kalk från benstommen för att neutralisera syraöverskottet. Mer om syra-basbalansen syrabildande kost, näring och hälsa kan du läsa om i Regnbågscentrets Diethäfte.

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.

