

تبلیغات آشکارا استعمال بد کلسیم را ترویج می دهند. و ما در شور و هیجان حفظ سلامتی استخوان ها، اندیشیدن در مورد بافت های نرم بدن را به دست فراموشی سپرده ایم.

بنابراین توجه به سلامتی قلب، مغز و مفاصل چه می شود؟ آیا سلامتی این ها به همان اندازه و یا حتی مهم تر از سلامتی استخوان ها نمی باشند؟ چرا ما چنین وحشت زده ایم که مبادرت به مصرف کلسیم می کنیم؟ به همان میزان که مصرف کلسیم ما افزایش می یابد تمامی ابعاد و جنبه های سلامتی ما رو به کاهش می گذارند. بافت های نرم بدن کلسیمی شده و ما پیر و شکننده می شویم. ما حافظه خود را از دست داده و دچار فشار خون بالا می گردیم. کلسیم بیش از حد برای سلامتی ما خطرناک است.

تحقیقات کنترل شده پزشکی به این نتیجه دست یافته که حیوانات باردار آزمایشگاهی وقتی مکمل کلسیم دریافت می کردند نوزادان آنان در هنگام تولد یا مرده به دنیا می آمدند و یا لب شکری (لب شکافته) بودند. کلسیم در دوران بارداری خطرناک است.

در مطالعات دیگری مشخص گردید توله سگ های گریت دین با دریافت مکمل کلسیم مبتلا به بیماری معروف به راشتیسم و یا نرمی استخوان گردیدند. از سوی دیگر حیوانات جوان دچار استخوان های تغییر شکل یافته شدند. برخی از علائم دیگر عبارتند از حساسیت بافت و درد در کل بدن (فایبروماالجیا)، آسیب کبد و طحال، تغییر شکل دندان ها، نازک شدن استخوان های جمجمه، و مهمیز استخوان و یا آرتریس. مصرف کلسیم در دوزهای بالا باعث تغییرات در استخوان ها می گردد.

میزان کلسیم موجود در بدن نوزادان به نسبت کم تر است لذا در هنگام زایمان استخوان ها بدون آنکه شکسته شوند منعطف می گردند. استخوان های ما در حالی رشد می کنند که عمدتاً از غضروف ساخته شده اند. قرار گرفتن کلسیم از مرکز شروع شده و به سمت خارج به طرف مفاصل می رود. مفاصل حتی در بزرگسالی غضروفی باقی می مانند تا راحت حرکت کنیم. اگر کلسیم وارد بافت های نرم و قابل انعطاف شود ما دچار درد می گردیم. غالباً این درد به عنوان التهاب مفاصل توصیف می شود که ممکن است در اشعه ایکس به عنوان استخوان مهمیز پدیدار گردد. این ها پشته ای از کلسیم هستند که بسیار دردناک می باشند. مصرف مکمل های کلسیم مشکل را بدتر می کند. اصولاً کلسیم می تواند موجب درد مفاصل گردد.

کلسیمی که در خارج از بدن ماست به عنوان سنگ آهک شناخته می شود. این سنگ بسیار سخت، شکننده، و بسیار بادوام می باشد. برخی از ساختمان های میراث فرهنگ قدیمی با این ماده پوشیده شده است زیرا در برابر قارچ ها و باکتری ها مقاوم می باشد. کلسیم مترکم غیر قابل انعطاف بوده و به راحتی می شکند. این همان چیزی است که در استخوان های ما وقتی بیش از حد کلسیمی هستند اتفاق می افتد؛ آنها ترک برداشته و می شکنند. کلسیم در ساختمانهای قدیمی ترک بر می دارد، فرو می ریزد و تکه تکه می شود. اگر بر روی کلسیم موجود در بدن کار نشود درست به مانند ساختمان های قدیمی ترک بر داشته، فرو می ریزد و از هم جدا می شود. قابل ذکر اینکه افراد جوان در برابر شکستگی استخوان مقاوم تر هستند. علت آن قابلیت انعطاف بیشتر استخوان هاست زیرا کمتر کلسیمی شده اند. به هر مقدار استخوان ها کلسیمی تر هستند شکننده تر می گردند.

زندگی سالم

زندگی سالم ما اول از همه بر فعالیت قلب و ریه ها استوار است. این چیزی است که من آن را زیستن لحظه ای می نامم. مهم ترین بخش بعدی در زنده ماندن فعالیت سیستم ایمنی در کشتن باکتری ها و سمومی است که ما با

تنفس وارد بدن خود می‌کنیم. این بستگی به توانایی مغز استخوان در تولید گلبول‌های سفید خون دارد. تعداد بسیاری از این سلول‌ها تولید می‌شوند که در سراسر بدن برای مبارزه با عفونت‌ها در حال جا به جایی هستند. اکثریت قریب به اتفاق آن‌ها در ریه‌ها برای مبارزه با باکتری‌ها و قارچ‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند. مغز استخوان در داخل استخوان قرار گرفته است زیرا کلسیم به ندرت از زندگی پشتیبانی می‌کند. این بخشی از تدافع سیستم ایمنی در محافظت از تولید سیستم ایمنی مهاجم است که در بخشی توسط سلول‌های سفید خون شکل گرفته است. بنابراین مغز استخوان در برابر بیماری‌ها به وسیله پوشش کلسیم محافظت می‌شود.

کلسیم در بدن‌ها

کلسیم بدن ما بر خلاف سنگ آهک متصل به فسفر بوده و تغییر پذیر می‌باشد. به این بازسازی استخوان می‌گویند چرا که شکل و اندازه استخوان‌های ما تغییر می‌کنند. کنترل فرآیند تغییرات با هورمون‌ها است. بدن ما در واقع کلسیم را تکه تکه از استخوان‌ها بیرون کشیده و در اوره کلیه می‌شوید. اوره کلسیم را استرلیزه کرده و به کلیه‌ها کمک می‌کند تا آب دوباره به بدن بازگردد (ادرار تغلیظ شده)، بنابراین ما همه آب خود را از دست نمی‌دهیم. سپس کلسیم تمیز شده از طریق خون به استخوان‌ها بر می‌گردند. وجود سطوح بالای کلسیم در خون می‌تواند حاکی از سرطان باشد.

سطوح بالای کلسیم در قسمت‌های نرم بدن ارتباط با بسیاری از بیماری‌ها از جمله موارد ذیل دارد لکن به این‌ها ختم نمی‌شود: فایبروماپالاجیا، آب مروارید، انحطاط شبکیه، کوری، از دست دادن حافظه، جنون، ورم مفاصل، پوکی استخوان، نرمی استخوان، سنگ کلیه، سنگ صفرا، بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، برآمدگی و تورم پوست، پروستاتیت، کیست، یبوست، و لیست همچنان ادامه دارد. لازم است که کلسیم در تعادل بوده و در جایی قرار گیرد که متعلق به آن است. ما هنگامی سالم هستیم که بدن ما انعطاف پذیر باشد. ریه‌ها، مغز، تاندون‌ها، مفاصل، شریان‌ها، قلب، و غیره تمامی انعطاف پذیر هستند. زمانی که انعطاف پذیری از دست برود ما پیر و شکننده هستیم. کلسیم روند پیری را تسریع می‌کند. چنانچه ما سریع‌تر پیر و فرتوت شویم زودتر به داروهای تجویزی احتیاج پیدا خواهیم کرد و در نهایت برای 'صنعت' سلامتی از سال‌های اولیه زندگی خود سود آورتر خواهیم بود. کشورهایی که بالاترین میزان مصرف شیر را دارند دارای بالاترین نرخ پوکی استخوان می‌باشند. آیا می‌تواند از این هم ساده‌تر باشد؟ مردم را با بمباران‌های تبلیغاتی در به از دست دادن استخوان‌ها می‌ترسانند. سپس آن‌ها را به سمت مصرف مقادیر بسیار زیاد سویا و یا شیر گاو و یا تمامی مواد غذایی غنی شده با کلسیم می‌کشانند. آنگاه به جمع‌آوری سود حاصله از فروش داروها می‌پردازند.

هورمون‌ها کل روند بازسازی و تغییرات استخوان‌ها را تنظیم می‌کنند.

چنانچه در دوران زندگی سطوح هورمون رشد ما بسیار بالا باشد استخوان‌های ما بزرگتر خواهند شد که آن را رشد غیرعادی (giantism) {درشت‌پایانگی (acromegaly)} خوانده‌اند. و یا اگر سطوح هورمون رشد کم و پایین باشد ما با پیر شدن چروکیده و کوچک خواهیم شد. هورمون رشد با تقلیل کالری غذایی مصرفی و ورزش تحریک می‌گردد.

اکنون به خوبی مشخص شده که در اثر توقف فضاوردان در محل بدون جاذبه هر ماهه 2٪ از تراکم استخوان آنان کاسته می‌شود. این مشکل همیشگی تیم شنای کانادا نیز بود آنان در پایان شخصیت حرفه‌ای خود با کاهش تراکم استخوان مواجه می‌شدند. بسیاری از اعضای تیم شنای کانادا مرد بودند. چیزهایی زیادی برای جلوگیری از این مشکل آزموده شد.

مصرف مکمل کلسیم موثر نبود. تنها چیزی که فقدان کلسیم را متوقف کرد ابتکار استفاده از اتاق بدنسازی کار با وزنه بود بطوریکه تیم شنا موظف شد چند روز در هفته به تمرین کار با وزنه بپردازد، این در جهت مقابله با از دست دادن تراکم به لحاظ توقف طولانی مدت در آب و کاهش وزن بر روی استخوان‌ها انجام گردید. توجه شود که اکثر تاثیرات پوکی استخوان در گردن است جاییکه وزن کمتری بر روی استخوان قرار دارد.

تستوسترون مردان در دوران بلوغ موجب سریعتر کلسیمی شدن غضروف ها به نسبت استروژن، عامل انعطاف زنان می شود. در دوران بلوغ کلسیمی شدن استخوان شرمگاهی مردان کامل می شود تا استحکام کمربند لگنی افزایش یابد. این دلیل چرایی کوچکتر بودن لگن مردان از زنان می باشد. لگن زنان بزرگتر می باشد و استخوان شرمگاهی آنان غضروفی باقی می ماند تا قادر به وضع حمل باشند. در دوران یائسگی استخوان شرمگاهی زنان به کلسیمی شدن ادامه می دهد که این می تواند در زندگی آنان دورانی باشد که فعالیت های ورزشی مهم تر است.

در دوران بلوغ هورمون ها تبدیل غضروف به استخوان را کنترل می کنند. غضروف به راحتی بزرگتر می شود؛ لکن پس از آن که کلسیم پی ریزی شد به طرز چشمگیری رشد آن آهسته می گردد. کلسیمی شدن مردان به علت تستوسترون سریع تر از زنان شکل می گیرد. به این دلیل مردان زودتر از زنان می میرند. بخشی از این به خاطر کلسیمی شدن عروق و در نتیجه کاهش جریان خون در سراسر بدن می باشد. به این لحاظ است که چرا مردان بیشتر از زنان به داروهای فشار خون بالا احتیاج دارند.

کلسیم اضافی

چرا کسی باید مصرف کلسیم اضافی را تبلیغ کند؟ خوب، طول عمر زنان بیشتر از مردان است و مشکلات سلامتی آنان نیز کمتر می باشد. اگر شما فروشنده محصولات سلامتی بودید چگونه می توانستید زنان را به خرید بیشتر متقاعد کنید؟ یکی از ساده ترین و موثر ترین ابزار بازاریابی ترس است. زنان را به وسیله تبلیغات از پوکی استخوان بترسانید. بسیار تبلیغات کنید و کاری نمایید تا متخصصان در تبلیغات شما را همراهی کنند. سپس هنگامی که شریان ها کلسیمی شدند شروع به فروش داروهای فشار خون بالا نمایید. وقتی که غضروف ها در انتهای استخوان ها کلسیمی گردیده و باعث درد شدند فروش داروهای ضد درد را آغاز کنید. وقتی فیبرهای عضلانی کلسیمی شده و فایبرومایالیا ایجاد گردید شروع به فروش بیشتر داروهای ضد درد و ضد افسردگی نمایید. هنگامی که لنزهای چشم کلسیمی گردید جراحی آب مروارید انجام شود و سپس فروش قطره های چشم شروع گردد. ترس یکی از بهترین محرک های شناخته شده برای انسان است که ابزاری بسیار قدرتمند در بازاریابی است.

چیزی که واقعا مرا می ترساند تبدیل کنونی غذاها به غذاهای غنی شده با کلسیم می باشد. به زودی هیچ کس قادر به فرار از مصرف بیش از حد از کلسیم نخواهد بود.

در مورد مواد معدنی؟

برای مکمل مواد معدنی، تناسب مواد معدنی آب دریا را توصیه می کنم. در آن منیزیم پنج برابر بیشتر از کلسیم است. نسبت 84 ماده معدنی آب دریا با تمامی مواد معدنی موجود در بدن ما انطباق دارد. در مواد معدنی آب دریا سلنیم و روی نیز وجود دارد که به طور ویژه برای مردان مفید است. کلسیم اضافی در مردان به شکل کلسیمی شدن پروستات نمایان می شود که به آن هایپرپلازی خوش خیم پروستات (BPH) می گویند. روغن ماهی سالمون محتوی مولکولی به نام کلسی تونین است که باعث افزایش حرکت کلسیم در سراسر بدن می شود.

خنثی سازی آثار کلسیمی بسیار کند انجام می شود اما درد محرک خوبی است.

تلفن تماس در تهران: 44328851
alisafarianca@gmail.com
www.fixyourbody.net

www.reboundhealth.com
info@reboundhealth.com
www.rebounddiet.com