

ONA I ENCIAN predstavljaju prirodne pripravke

KALCIJEM

protiv osteoporoze



Osteomalacija je rahitis u odraslih osoba. Posljedica je nedostatka vitamina D i kalcija. Osteoporoza nastaje zbog smanjenja organskog matriksa kosti i jedna je od najčešćih bolesti u odraslih, osobito u starijoj dobi.

Kalcij u organizmu ima više uloga, od prijenosa živčanih impulsa, do izgradnje koštane mase. Danas, nerijetko u rigoroznim dijetama za smanjenje tjelesne težine zbog loše ravnoteže među sastojcima gube se bjelančevine te je ometana i normalna apsorpcija i ugradnja kalcija u koštanu masu.

Kako do kalcija?

Svi znamo da kalcija ima mnogo u mlijeku i mliječnim proizvodima te u zelenom lisnatom povrću. Međutim, za ugradnju kalcija u koštanu masu potrebni su i minerali poput fosfora i magnezija.



Tijelo se koristi kalcijem i fosforom za dobivanje čvrstine kostiju, no ako se unese prevelika količina bilo kojeg od minerala, kao u tipičnoj američkoj prehrani s prevelikom količinom kalcija i previše fosfora, minerali ne mogu biti djelotvorno upotrijebljeni. Prehrana u kojoj većinu obroka čine žitari-

ce, komadić mesa, riba ili mahunarke kao izvor proteina te šaka povrća, odgovara potrebama organizma za ravnotežom između tih dvaju minerala.

Jedite mliječno i zeleno

Japanski otok Okinawa simbol je idiličnog tropskog raja okružen bisernim morem čiji stanovnici nerijetko doživlja-

vaju stotu. Statistika pokazuje kako su čak 28 posto stanovnika stogodišnjaci, a u usporedbi sa SAD-om, ta je brojka čak deset puta veća. Razlog je tome život s malo stresa, a sve veća pozornost pripisuje se i pitkoj vodi izuzetno bogatoj mineralima koji imaju pozitivan učinak na ljudski organizam.

Irena Švenda, dipl. nutricionist



Koraljni kalcij – najbolji

Podmorje koje okružuje otok Okinawu obiluje koraljima i njihovim fosilnim ostacima.

Koraljni kalcij u kosturima specifičan je po svojoj biološkoj vrijednosti jer je jedini oblik kalcija organskog podrijetla, a takav se mnogo bolje resorbira u organizmu. Za izrazito visoku iskoristivost u organizmu odgovorno je oko 74 minerala i elemenata u tragovima koje je more uz kalcij oblikovalo u jednu cjelinu.

Uravnotežen pH

Koraljni kalcij uravnotežuje pH vrijednost organizma i uklanja uzroke mnogih bolesti. Njegov pozitivan učinak u organizmu vrlo je raznolik; povećava intelektualne sposobnosti, umanjuje tegobe menopauze, smanjuje posljedice stresa i opasnost od nastajanja bubrežnih kamenaca, a povećava učinkovitost imunostustava. Unoseći dovoljnu količinu u organizam možemo poboljšati zdravlje zubi i kosti te srca i krvnih žila, a smanjiti rizik od raka u debelom crijevu, visokoga krvnog tlaka i nesаницe.