

## IONIZIRANI KORALNI KALCIJ<sup>1</sup>

### 1. Zgodovina:

Slika 1: Fosilna koral



Prvi zapis medicinske uporabe kalcija izvira iz 16. stoletja pri Arabcih. Najstarejša lekarna v Španiji je bila zgrajena leta 1685 v Panaranda de Duero. Ta lekarna je posedovala posodo z zmletimi koralami, kjer je pisalo: 'Bela koral je edina koral uporabljena v medicini, ta koral ima dobrodejni učinek na srce in dviguje razpoloženje tistega, ki jo uporablja. Starodavne kulture so poznale, da so koral s svojimi 73 minerali in elementi ključni faktor, da zdravi ostanejo zdravi in bolani pridobijo svojo vitalnost

Leta 1932 je Otto Warburg prejel Nobelovo nagrado za medicino za odkritje, da rakaste celice niso aerobi. Razvoj rakastih celic je mogoč samo tam, kjer ni kisika (anaerobni pogoji). To pomeni, da pomanjkanje prostega kisika v telesu povzroča raka. Karkoli povzroča pomanjkanje kisika, povzroča tudi nastanek raka. V kemiji ima alkalna raztopina tendenco absorpcije kisika, medtem ko ima kislina tendenco izločanja kisika. Npr. šibko alkalna raztopina absorbira 100x več kisika kot šibko kislina. Torej, ko telo postane kislo, se kisik izloča iz telesa (vse telesne tekočine, razen črevesnih in urina, so alkalne). Črevesne tekočine morajo ostati kislje, da lahko prebavijo hrano, urin pa mora izločati kislje odpadke.

Če je v krvi dovolj potrebnih mineralov, ta ostaja alkalna. Ko pa začne zmanjkovati mineralov (jih ne dobimo dovolj s prehrano), začne kri te krasti od drugod, recimo iz slin, hrbtenjače, ledvic, iz jeter, itd. To povzroča demineralizacijo telesnih tekočin in organov ter jih naredi kislje, torej neaerobične, kar ustvari okolje za nastanek kancerogenih, pa tudi drugih degenerativnih bolezni kot so anaerobične bolezni srca in ožilja, diabetes, artritis, itd.

Slika 2: Imena mineralov v koralah

#### 73 naravnih mineralov najdenih v fosilni koral

Calcium -Ca	Gadolinium -Gd	Rhenium -Re
Carbon -C	Gallium -Ga	Rhodium -Rh
Hydrogen -H	Germanium -Ge	Rubidium -Rb
Iron -Fe	Gold -Au	Ruthenium -Ru
Magnesium -Mg	Hafnium -Hf	Samarium -Sm
Nitrogen -N	Holmium -Ho	Scandium -Sc
Silicon -Si	Indium -In	Selenium -Se
Aluminium -Al	Iodine -I	Silver -Ag
Antimony -Sb	Iridium -Ir	Sodium -Na
Arsenic -As	Lanthanum -La	Strontium -Sr
Barium -Ba	Lead -Pb	Sulfur -S
Beryllium -Be	Lithium -Li	Tantalum -Ta
Bismuth -Bi	Lutetium -Lu	Tellurium -Te
Bromine -Br	Manganese -Mn	Terbium -Tb
Boron -B	Mercury -Hg	Thallium -Tl
Cadmium -Cd	Molybdenum -Mo	Thorium -Th
Chlorine -Cl	Neodymium -Nd	Thulium -Tm
Chromium -Cr	Nickel -Ni	Tin -Sn
Cobalt -Co	Niobium -Nb	Titanium -Ti
Copper -Cu	Osmium -Os	Tungsten -W
Deuterium	Palladium -Pd	Vanadium -V
Dysprosium -Dy	Phosphorus -P	Ytterbium -Yb
Erbium -Er	Platinum -Pt	Yttrium -Y
Europium -Eu	Potassium -K	Zinc -Zn
Fluorine -F	Praseodymium -Pr	Zirconium -Zr

Ena izmed skrivnosti dolgega življenja je bila odkrita na otoku Okinawa, ob koncu 70tih let prejšnjega stoletja. Novinar Guinesove knjige rekordov je dobil nalogo intervjuirati najstarejšega človeka na svetu, ki je živel v Tokunošimi, majhnem otoku zraven Okinave. Gospod Izumi je bil takrat star 115 let (umrl je naravne smrti v starosti skoraj 121 let), še vedno zelo vitalen, upokojil pa se je 10 let prej. Kar je novinarja najbolj fasciniralo je bilo to, da je na otoku prebivalo mnogo drugih stoletnikov in da so vsi bili zdravi in delovno aktivni. Nihče na otoku ni umrl pred 95. letom starosti. Kaj je bilo posebno za te prebivalce? Zakaj so živeli tako dolgo? Zakaj so bili vsi zdravi in brez bolečin, v preostalem svetu pa so vsi starostniki umirali bolani in v bolečinah?

Ekipe strokovnjakov se je dolgo časa ukvarjala s tem problemom, dokler niso prišli do spoznanja, da skrivnost ni v hrani, niti v podnebju, niti v življenjskem stilu, ampak v vodi, ki so jo ti prebivalci pili. Sam otok je bil zgrajen na koralnem grebenu. Dež je spiral te koral in v pitno vodo prinašal koralni kalcij in druge ionizirane minerale. Voda je

<sup>1</sup> Ionizirani kalcij: hitro topljiv in biološko uporaben

zaradi teh mineralov postala bolj alkalna (pH 7.5 in več) in zelo zdrava za pitje. Telo je zaradi nje postalo alkalno in zdravo.

Na koralnih otokih južno od Okinawe je povprečna življenska doba 105 let, medtem ko je povprečna doba v srednji Japonski samo 77 let. Okinavci so že pred 500 leti spoznali koristnost koralnega kalcija. Kokoši, ki so pile koralno vodo, so imele dvakrat več jajc kot druge. Tudi krave so imele dvakrat več mleka. Če so uporabljali koralni pesek za dognojevanje, se je pridelek povečal tudi do trikrat. In ko so na koncu začeli še sami uživati koralni pesek, so vsi zdravniki morali zapustiti te otoke. Ta dogodek je v zgodovini poznan kot japonski eksodus.

V petdesetih letih prejšnjega stoletja je Dr. Carl M.D. odkril, da so se njegovi pacienti, ki jim je v prehrano dodajal velike količine kalcija, magnezija, vitamina D in druge minerale, sami pozdravili vseh degenerativnih bolezni. Do leta 1980 je na ta način ozdravil na tisoče bolnikov, vendar je zaradi svojih trditvev, da lahko na ta način prepreči nastop raka in drugih hudih bolezni izgubil zdravniško licenco. Njegove trditve so na koncu devetdesetih let potrdile mnoge neodvisne raziskave (Journal of the American Medical Association, 1999; American Journal of Clinical Nutrition; New England Journal of Medicine, 1999; Readers Digest, 1999; US World News Report, 1999,...).

Journal of American Medical Association (April, 1999) je npr. objavil študijo, kjer so dokazali, da jemanje kalcija z npr. mlečnimi izdelki ustavi razvoj raka (adenoma) v debelem črevesju, preprečuje razvoj raka na dojkah, prostati in pankreasu. Nadaljne študije so dokazale, da kalcij zmanjšuje probleme PMSa, zmanjša visok krvni pritisk, zmanjša verjetnost nastajanja ledvičnih kamnov, preprečuje osteoporozo,...

Kalcij je peti najpogostejši element v biosferi, prisoten je v zemlji in tudi izvirski vodi. Znanstveni dokazi o koristnosti kalcija pri ohranjanju zdravja in dolgega življenja so zmeraj bolj pogosti in številni. Mnogi izsledki govorijo o zaščiti pred srčnim napadom in nekaterimi oblikami raka.

## 2. Delovanje

Pomanjkanje kalcija se primarno kaže v kislosti telesa (acidoza). Zdravi ljudje imajo pH telesnih tekočin dokaj uravnotežen, vendar zmeraj preko 7. Telesne tekočine bolnih ljudi so zmeraj kisle, torej pH pod 7.

Glavna kvaliteta koralnega kalcija je v tem, da ga telo zelo lahko absorbira. Koralni kalcij ima poleg samega kalcija še magnezij in preko 70 drugih mineralov, ki so potrebni za pravilno delovanje telesa. Koralni kalcij dokazano povečuje alkalnost telesa in njegovo zmožnost odstranjevanja kislih odpadkov.

Telo deluje pravilno le, če ima dovolj ustrezne vode. Ta mora biti rahlo alkalna, z obilico ioniziranih mikromineralov, veliko prostih H- ionov, ki nevtralizirajo proste radikale, torej mora imeti negativni REDOX potencial. Pri telesni presnovi se ustvarja potrebna energija in odpadki, ki pa so močno kisli. Če pijemo ustrezno vodo, ta odplakuje kisle odpadke, ki se izločajo z dihanjem, skozi ledvica, črevesje in kožo. Vendar se skozi leta kisli odpadki vseeno nabirajo v določenih predelih telesa, imunski sistem telesa se zmanjša, kar nadalje vodi v nastanek mnogih bolezni. Kalcij igra pri tem zelo pomembno vlogo. Pomemben je za zdrave in močne kosti, omogoča delitev celic, regulira delovanje mišic (kontraktacija, relaksacija), uravnava srčni utrip in pravilno delovanje možganov, uravnava gibanje proteinov in hranljivih snovi znotraj celice, pomaga kontrolirati krvni pritisk in je nujen za strjevanje krvi. Posreduje pri prenosu signalov med sinapsami nevronov in pri izločanju žlez. Kalcijev ion omogoča proizvodnjo električne energije za srce, da to lahko bije in da se mišice raztezajo/krčijo. Kalcijev ion omogoča celično prehrano s tem, da se prilepi na sedem prehranskih molekul in eno vodno ter jih povleče skozi celični kanal. Tam se osvobodi svojega tovora, se vrne nazaj in postopek se ponovi. Omogoča še eno važno biološko funkcijo, to je DNK reprodukcijo, ki je pomembna pri vzdrževanju mladega in zdravega telesa. To pomeni, da če nam primanjkuje kalcija, se telo ne obnavlja in hitreje stara. Vendar moramo še enkrat povedati, da je najvažnejša funkcija kalcija ohranjanje pravilne pH vrednosti krvi (7.35 do 7.4). Kalcij dodan kisli raztopini je kot voda na ogenj.

Kalcij hitro uniči kisline, ki kradejo kisik iz telesnih tekočin. Torej več kalcija imamo, več kisika je prisotnega in posledično imamo manj rakastih obolenj in drugih degenerativnih bolezni.

Dnevna doza kalcija je nekje do 1200mg. Telo ohranja nivo krvnega kalcija za vsako ceno. Če ga zmanjkuje, ga začne jemati iz kosti. Lahko rečemo, da so kosti telesna banka za kalcij. Ko jemo sir, pijemo mleko ali vzamemo kalcijeve tablete, se kalcij v črevesju presnovi. Pri tej presnovi igra zelo pomembno vlogo vitamin D, ki stimulira absorpcijo. Kalcij nato potuje v krvi po telesu in se shranjuje v kosteh. Vitamin D se tudi dodaja mleku. Lahko ga sami proizvedemo s tem, da smo vsaj 15 minut dnevno na soncu (najmanj 3 x tedensko naj nam sonce obsije roke in obraz). Paziti moramo, da ga ne zaužijemo preveč (dodatni vitaminski napitki, sokovi, obogateno mleko), kajti v večjih dozah postane toksičen.

### 3. Izvor

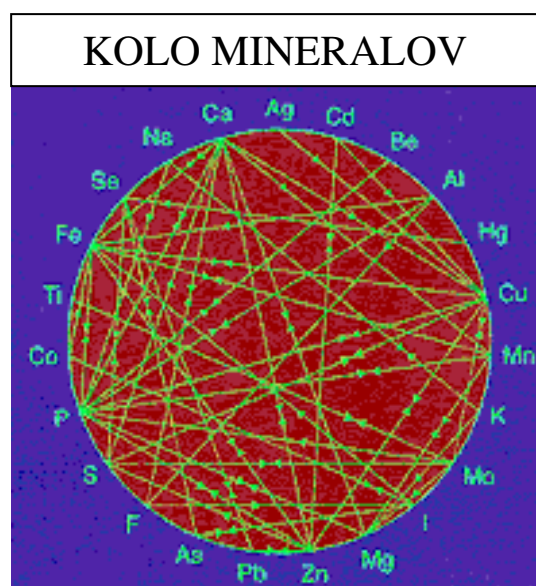
Koralni kalcij ima izvor v koralnih usedlinah pod vodo, pa tudi nad vodo. Osnovna ločitev je zato na podmorski in nadmorski koralni kalcij. Nekateri prisegajo na podmorskega, drugi pa samo na kopnega. Razlikujeta se po čistosti, načinu predelave, vsebnosti in razmerju med Ca in Mg ter dodatkih. Najboljši podmorski koralni kalcij imenujejo Sango mineralni prah (SMP). SMP ima razmerje med kalcijem in magnezijem 2: 1, kar naj bi bilo idealno razmerje.

V zadnjem letu se je pojavila še tretja oblika koralnega kalcija, ki ga pridobivajo na plažah Brazilije. Ta kalcij izpira samo morje na peščene obale in ima po vsebnosti do 12krat več mikro mineralov, kot vsi ostali iz Okinave. Tudi količina kalcija in magnezija je večja. Brazilski koralni kalcij se hladno procesira in zaradi tega ne zgublja hranljivih snovi kot so proteini, aminokisline in mikroelementi.

Koralni kalcij pridobljen iz morja morajo segrevati na 1000°C, da zmanjšajo vsebnost svinca, ki je prisoten v morju. Toplotni postopek spreminja kristalno strukturo kalcija (aragonit) v kalcit, kar dodatno zmanjšuje topnost – zmožnost takojšnje kemične reakcije kalcija v telesu. Preprosto povedano, kalcij iz površinskih rudnikov je 6 x bolj biološko topljiv kot podmorski. Vendar naj bi ta vseboval tudi različno toksične plesni.

Koralni kalcij je med najstarejšimi snovmi na Zemlji (okrog 600 mio let). Morski koralni kalcij koplje japonsko podjetje CORAL BIOTECH. Ta kalcij se nahaja v vseh produktih z napisom Ericsson ALKA-MINE Coral Calcium. Ta koralni kalcij je že leta 1989 dobil od japonskega Ministrstva za zdravje uporabno dovoljenje kot NARAVNI DODATEK JEDEM. Leta 1992 je dobil podobno dovoljenje od švedskega Sveta za zdravo prehrano. Leta 1999 je Star – K organizacija izdala uporabno dovoljenje za vse kalcijeve produkte podjetja Ericsson. To dovoljenje je omogočilo vsesplošni prodor koralnega kalcija na ameriško in kanadsko tržišče. Koralni kalcij, ki se nahaja v Ericssonovih izdelkih proizvajajo iz usedlin, ki izvirajo iz koral Schleractinia in koralnih grebenov v morju blizu Okinawe, obogatenih v milijonih letih z dragocenimi minerali in mikroelementi. Vsebnost elementov v koralnem kalciju je zelo podobna tisti v človeškem telesu. Podobna je tudi telesnim tekočinam, predvsem krvi. To je pomembno, kajti v vsakdanji hrani nimamo vseh mikroelementov v medsebojno pravih razmerjih potrebnih za pravilno delovanje telesnih funkcij (slika: medsebojna odvisnost in povezanost mineralov). Dandanes je na tržišču veliko različic koralnega kalcija. Razlikujejo se po dejanski vsebnosti koralnega kalcija, magnezija, dodanih vitaminov, kislin in encimov. Kupec naj preveri dejansko neto količino kalcija, kvaliteto glede dodatkov, proces izdelave in ne nazadnje tudi ceno. Najbolj prodajane znamke v ZDA sta ERICSSON (CORALYTE v tekočini, CoralZyme z dodanimi encimi v kapsulah, AlkaMine v vrečkah in TRUEBLUE ( v prahu in kapsulah), Sango Coral Calcium v prahu in kapsulah, Robert Barefoot Coral Calcium v obliki prahu, itd. Neodvisna organizacija WatchDog je na prvo mesto po kvaliteti postavila brazilski koralni kalcij, sledijo mu znamke TrueBlue, CalciumFactor +, Sango Coral Calcium, Kingsways Alka-mine, itd.

Slika 3: Soodvisnost posameznih mineralov



Glavne sestavine koralnega kalcija so: kalcij (topni  $\text{CaCO}_3$ ) in magnezij ( $\text{MgCO}_3$ ) ter minerali v sledih: Si, Sr, Na, S, P, Fe, Cl, Mn, K, Cu, Zn,  $\text{Cr}^{3+}$ , Co, Mo, Li, I, B, V, F in še 50 drugih.

Pravo razmerje med kalcijem in magnezijem v koralnem kalciju naj bi bilo 2:1 : 24% kalcija in 12% magnezija, kar naj bi bilo idealno biološko razmerje. Vendar se te trditve razlikujejo in niso znanstveno utemeljene.

Koralni kalcij v prodaji je običajno v obliki belega praška (velikost granul  $2\mu$ , podobno moki). To omogoča 84% ionizacijo (biološko razpolaganje)-topnost in absorpcijo v krvni tok. Pravimo tudi, da so mikrominerali naravno ionizirani, ker so 1000 krat manjši od koloidov in takoj topljivi v vodi. Absorpcijo dodatno stimulira vitamin D3 in želodčna kislina HCL,

ki ne dovoljuje združevanja kalcijevih zrn (koagulacija kalcija povzroča pline in zapiranje). Dokazano je tudi, da so minerali v sledih najvažnejši spremljevalci pravilnega prehranjevanja. Problem dandanašnje prehrane je pomanjkanje teh mikromineralov v potrebni količini in njihovem pravilnem medsebojnem razmerju.

Vsak mineral ima eno ključno vlogo pri človeški anatomiji. Vsak mineral se veže (je odvisen) na nekaj drugih mineralov, ki morajo biti prisotni, in ti se tudi naprej vežejo na tretje minerale. Pravilno delovanje mineralov je zato odvisno od prisotnosti vseh mineralov v krvi.

#### 4. Sestava in oblika



Oblike: koralni kalcij se prodaja v tekočini, v kombinaciji z encimi, v prahu, v vrečki in v kapsulah

##### 4.1 Primer sestave: TrueBlue Koralni kalcij v kapsulah (površinski kop):

Vsebnost:	ena 600mg kapsula vsebuje:	
	Ca	230mg
	Mg	56mg
	Vitamin D3	10 $\mu$ g
	Vitamin C	5mg
	Betain HCL	5mg
	73 mikromineralov	370mg

**4.2 Doziranje:** 1 kapsula dnevno (600mg), v primeru kroničnih ali dolgotrajnih bolezni lahko dozo povečamo tudi na 4 kapsule dnevno. Jemanje koralnega kalcija nima nobenega stranskega učinka ali

neželjenih posledic na zdravje. Seveda moramo paziti, kaj in koliko je posamezni proizvajalec dodal osnovnemu kalciju.

### 5. Zdravilni učinki in bolezenski simptomi

Znanstveno je dokazano, da ima več kot 150 različnih bolezenskih stanj vzrok v pomanjkanju kalcija. Zato se kalcij v zadnjem času vedno bolj pojmuje kot 'kralj mineralov'. Optimalno koristnost kalcija dosežemo z njegovo ionsko obliko. In ravno to ionizacijo dosežemo s koralnim kalcijem, ki se takoj raztopi, ko ga damo v vodo. Telo tak kalcij 100% absorbira. Prvi simptomi pomanjkanja kalcija v telesu so bolečine v mišicah, slaba prebava, vrtoglavica, slabost, povečana želodčna kislina, razdražljivost in preobčutljivost. V svetu medicine velja, da je pomanjkanje topnega kalcija v prehrani in v telesu eden izmed glavnih vzrokov za hitro staranje in nastanek bolezni kot so: diabetes, artritis, srčne bolezni, osteoporoza, ekcemi, Alzheimerjeva bolezen, fibromyalgia, visok holesterol, mišični krči, žolčni in ledvični kamni, golša, glavoboli, kronična utrujenost, hernija, visok pritisk, multipla skleroza in še mnoge druge. Statistični podatki govorijo, da ima 70% vseh žensk starejših od 50 let osteoporozo.

Pomanjkanje posameznih mineralov se veže na različna bolezenska stanjai:

**Kalcij:** osteoporoza, zguba teže, črevesni tumor, bolezni srca in ožilja, visok pritisk, predmenstrualni sindrom.

**Magnezij:** visok pritisk, diabetes mellitus, diabetes tip 2, ateroskleroza, ledvični kamni, psihični problemi, rak, sindrom nenadne smrti, eklampsija, astma, glavoboli, Tourettov sindrom, migrene, pritisk v glavi, bolezni srčnih žil, osteoporoza.

**Minerali:** ateroskleroza, kardiovaskularne bolezni, krvni pritisk, glukozna toleranca, črevesni rak, oslABLJENO delovanje tiroidne žleze, gostota kosti.

### Koralni kalcij dodan pitni vodi

- poveča pH vode na okrog 8.5 ne glede na njeno prejšnje stanje
- veže težke kovine
- odstrani klor
- zavre rast bakterij
- vzdržuje optimalno alkalnost
- se hitro ionizira
- postane biološko uporaben – se hitro absorbira
- čisti ledvica, črevo in jetra
- vzdržuje čvrste kosti in bolj zdrave zobe
- lajša nespečnost
- vzdržuje pravilno bitje srca
- pomaga pri presnovi železa
- pomaga pri živčnem sistemu
- razgrajuje težke kovine in toksične odpadke v telesu
- nevtralizira škodljive kisline, ki vodijo v bolezni
- ščiti telo pred prostimi radikali
- kontrolira prebavne probleme
- povečuje mišično in sklepno mobilnost
- pozitivno vpliva na artritis in bolezni srca
- regulira nivo krvnega sladkoraja in krvni pritisk

V knjigi Dr. Baroody: *Alkalize or Die so naštetih naslednji simptomi pomanjkanja kalcija*

Začetni simptomi	Vmesni simptomi	Napredni simptomi
Mozolji	Prehladne hraste	Kronova bolezen
Napadi panike	Depresija	Nezmožnost učenja
Pomanjkanje potrebe po seksu	Migrene, glavoboli	Multipla skleroza
Mrzle okončine	Astma	Levkemija
Alergije na hrano	Vnetja	Rak (vse oblike)
Razdražljivost	Otekanje	Hodgkinsonova bolezen
Napenjanje	Infekcija mehurja	Shizofrenija
Lahki glavoboli	Kolitis	Tuberkuloza
Hitro sopihajoče dihanje	Prekomerno izpadanje las	Lupus
Težavno bujenje in vstajanje	Zaprte	Reumatoidni artritis
	Otrplost, mravljinca v udih	

Resnica o zdravem in dolgem življenju Japoncev se je hitro razširila po vsem zahodnem svetu. Zdravilni učinki koralnega kalcija so postali pomemben dejavnik v vsakodnevni prehrani milijonov ljudi. Trenutno je na svetu poleg 4 milijonov Japoncev več kot 20 milijonov ljudi, ki redno uživajo koralni kalcij.

## 6. Primeri v agroindustriji

Neodvisna študija o uporabi antibiotikov v perutninski industriji je dokazala, da koralni kalcij lahko v celoti nadomešča uporabo antibiotikov in rasnih hormonov. Celo več. Piščanci hranjeni z dodatki koralnega kalcija so imeli več proteina in manj maščob. Zdravstveno stanje se je na splošno bistveno izboljšalo.

Količina mleka pri kravah se je po nekajmesečnem dodajanju koralnega kalcija povečala, zdravje se je izboljšalo, celo rane so se hitreje celile.

## 7. Kritike

Ne glede na spodbudne izjave mnogih uporabnikov koralnega kalcija in vrsto raziskav, ki povezujejo različne bolezni in njihov nastanek s pomanjkanjem kalcija, magnezija in mineralov v sledih, zasledimo tudi kritične izjave o koristnosti koralnega kalcija. Te predvsem dajejo zdravniki, ki nasprotujejo uporabi naravnih dodatkov pri zdravljenju različnih kroničnih bolezni. Dejstvo je, da v vsakodnevni prehrani zasledimo zmeraj manj prepotrebni mineralov, ki so osnova za pravilno delovanje celičnih procesov. Dejstvo je tudi, da pravilno doziranje koralnega kalcija z dodatki, ne škoduje, koristnost pa potrjujejo izjave mnogih uporabnikov po celem svetu. Seveda moramo pri pravilni izbiri različnih ponudnikov koralnega kalcija paziti predvsem na realno količino koralnega kalcija in ostalih mineralov v eni dozi, pa tudi na dodatke, ki jih proizvajalci dodajajo osnovnemu produktu.

## **8. Izjave uporabnikov koralnega kalcija**

### **Artritis**

Stara sem bila 57 let in povsem betežna, saj me je artritis popolnoma utrudil. Obe kolena in kolk so me tako močno boleli, da sem hodila samo še s palico. Slišala sem za koralni kalcij in rekla svojemu možu: "Zakaj midva tega nimava?" Pet dni po tem, ko sem ga pila vsak dan, so moje stalne bolečine skoraj popolnoma izginile. Po osmih dneh sem spet hodila brez palice in brez bolečin sem lahko spala vso noč.

### **Bolečine v ramenih**

Stara sem prek 60 let in sem zelo zaposlena babica. Imela sem močne bolečine v ramenih, hrbtu in še zlasti v kolenih. Po nekaj dnevih jemanja koralnega kalcija so moje bolečine izginile. Ko ga samo en dan ne pijem, se bolečine zopet pojavijo.

### **Diabetes**

Ko sem prvič slišal za koralni kalcij, sem bil zelo skeptičen glede njegove učinkovitosti. Vseeno sem sklenil, da ga bom preizkusil pri moji mami. Moja mama je namreč diabetik. Že po enem tednu jemanja koralnega kalcija se ji je zmanjšala količina sladkorja v krvi in s tem tudi potreba po predpisanih zdravilih. Seveda je redno kontrolirala količino sladkorja v krvi in večinoma je njegova količina ostajala znotraj normale. Edina sprememba v tretmanu njenega diabetisa je bilo dodatno jemanje koralnega kalcija.

### **Fibromyalgia**

Za fibromyalgijo sem bolehal 16 let. Poizkusil sem raznorazne vitaminske in mineralne dodatke ter porabil ogromno denarja brez pravih učinkov. Koralni kalcij je bil prvi dodatek, ki mi je zares pomagal v zelo kratkem času. Že po dveh dneh uživanja koralnega kalcija sem začutil izboljšanje. Zdaj spim bolje, imam mnogo več energije in bolečine v mišicah so skoraj popolnoma izginile.

### **Multipla skleroza**

Leta 1978 so mi postavili diagnozo, da boleham za multiplo sklerozo. Bolezen so spremljale strašne bolečine. Leta 1986 so mi vstavili črpalko, ki je vseh 24 ur dodajala morfij v hrbtenico. Lani, po devetem obisku bolnišnice in osmi operaciji, mi je nekdo predstavil tekoče minerale, ki so sicer izboljšali moje življenje, vendar bolečine niso prenehale. Ko sem slišal za koralni kalcij, sem si mislil: "Kako mi izdelek koralni kalcij lahko sploh pomaga?" Potem pa sem ga vseeno poskusil in kmalu ugotovil, da to ni običajni kalcij. Že po enem tednu sem ugotovil, da nimam več bolečin. Prvič po 19 letih lahko delam 12 ur brez počitka.

### **Osteoporoz**

Pred tremi leti mi je zdravnik povedal, da imam osteoporozo na levem kolku. Občutek sem imela, da se bo zdaj zdaj zlomil. Glede na to, da nisem imela niti 50 let, se mi je zdelo, da je za takšno bolezen mnogo prezgodaj. Zeliščar mi je svetoval naj poizkusim s koralnim kalcijem. Poslušala sem njegov nasvet in ga začela jemati. Naslednji test gostote kosti je pokazal majhno izboljšanje. Zdaj jemljem koralni kalcij vsak dan že tri leta in test, ki sem ga opravila letos, je pokazal 20% izboljšanje. Moj zdravnik je bil nad rezultatom navdušen in mi svetoval, naj nadaljujem z jemanjem koralnega kalcija.

## 9. Za konec

### Test kislosti:

Če nismo prepričani o kvaliteti koralnega kalcija, ki smo ga kupili pri prodajalcu ali v lekarni, ga lahko preizkusimo z enostavnim alkalnim testom: Kapsulo ali žličko praška koralnega kalcija damo v en dl kisa. Če je koralni kalcij kvaliteten, se bo hitro raztopil v kisu, spremenil barvo v belo in se razširil po vsem kozarcu. Samo alkalnost pitne vode pa lahko enostavno preverimo z lakmusovim papirjem pred in po dodatku koralnega kalcija. Če je pitna voda klorirana, lahko učinkovitost koralnega kalcija preverimo z OTO testom. V dveh različnih kozarcih imamo pitno/klorirano vodo. OTO raztopina bo vodo obarvala rumeno. Z dodatkom kvalitetnega koralnega kalcija pa se bo voda zelo hitro razbistrila.

### Govorice:

'MLEKO JE SLAB VIR KALCIJA'. Nekateri ljudje verjamejo, da pitje mleka ni zdravo, ker protein v mleku odplakne ves kalcij. TO seveda ni res. Res pa je, da telo presnavlja aminožveplene kisline v tem proteinu in pri tem osvobodi žveplasto kislino. In ta kislina, ki se izloča skozi urin, nosi s seboj tudi kalcij, vendar v zelo majhnih količinah, tako da je to nepomembno, seveda če imamo dovolj kalcija.

'KAVA IZSESAVA KALCIJ'. Veljalo je prepričanje, da kava vleče kalcij iz kosti. Študije nakazujejo, da je mleko, ki ga damo v kavo, dovolj velik vir, s katerim anuliramo s kavo izgubljeni kalcij.

'KALCIJ POVZROČA NASTAJANJE LEDVIČNIH KAMNOV'. Veljalo je, da tisti, ki so bolj dovzetni da dobijo ledvične kamne, morajo omejiti vnos kalcija v telo. Kamni naj bi nastajali iz kalcijevih soli. Vendar to zopet ni res, kajti kalcij v hrani zmanjšuje nevarnost nastanka ledvičnih kamnov.

**Najbolj preprosto sporočilo v zvezi s kalcijem je, da ga moramo v telo vnesti dovolj. Jesti moramo tisto hrano, ki je bogata s kalcijem in D vitaminom (ali biti na soncu nekaj ur tedensko). Sam kalcij se nahaja v vseh mlečnih proizvodih, tudi mleku v prahu, v tofuju, v listnati zelenjavi, sokovih obogatenih s kalcijem, konzerviranih sardinah in lososu. Celo korenje in grah vsebujeta kalcij. Velja, da se pri odraslem človeku vsako leto absorbira in zamenja 20% kostnega kalcija.**

**ŽIVETI DOLGO ŽIVETI ZDRAVO ŽIVETI BREZ BOLEČIN**

To nam omogoča koralni kalcij.

## Koralni kalcij - primerjava

### Nadmorski kop

### Podmorski kop

Primerjava	Fosilna koralna	Podmorska koralna
Čistost	Nad povprečjem	Povprečna
Proces zbiranja	Popolnoma varen	Škoduje morski flori
Podpirajo ga	Biologi, Profesorji, Doktorji	Posamezni raziskovalci
Toplotno obdelan*	Ne	Da
Garancija kvalitete	180 dni	Nobene
Testiran kot varen produkt	<u>Da</u>	<u>Ne</u>
<b>SPLOŠNA PRIMERJAVA</b>	<b>98/100</b>	<b>81/100</b>

\*Podmorski kalcij se mora segrevati na preko 1000 stopinj. Profesor Yoshino Yamauchi iz *Aragonite Institute na Japonskem pravi: Proces ionizacije fosilnega kalcija je 6krat večji kot pri kalcitu. Fosilni koralni kalcij je tudi bolj električno prevoden. Zato tudi hitro kemično reagira, takoj ko je to potrebno v telesu. Preprosto povedano, fosilni kalcij se zelo lahko absorbira.*

Naravni minerali v sledovih	Fosilna koralna	Podmorska koralna
Aluminum	5.89 ppm*	5.77 ppm
Antimony	3.97 ppm	1.52 ppm
Arsenic	<0.08 ppm	<0.07 ppm
Barium	0.29 ppm	0.16 ppm
Beryllium	<0.005 ppm	<0.005 ppm
Bismuth	<0.02 ppm	<0.02 ppm
Boron	29.5 ppm	14.6 ppm
Bromine	3.87 ppm	2.32 ppm
Cadmium	0.031 ppm	0.010 ppm
Calcium	387,000 ppm	241,000 ppm
Carbon	11,900 ppm	8500 ppm
Cerium	1.87 ppm	1.01 ppm
Cesium	0.108 ppm	.005 ppm
Chloride	87.1 ppm	36.6 ppm
Chromium	2.79 ppm	2.25 ppm
Cobalt	<0.02 ppm	<0.02 ppm
Copper	2.09 ppm	2.14 ppm
Dysprosium	1.27 ppm	0.06 ppm
Erbium	7.88 ppm	5.69 ppm
Europium	0.030 ppm	0.016 ppm
Fluoride	0.099 ppm	0.098 ppm
Gadolinium	1.92 ppm	1.94 ppm
Gallium	<0.02 ppm	<0.02 ppm
Germanium	<0.01 ppm	<0.01 ppm
Gold	<0.005 ppm	<0.005 ppm
Hafnium	<0.02 ppm	<0.02 ppm
Holmium	<0.03 ppm	<0.03 ppm
Indium	0.033 ppm	0.011 ppm
Iodine	6.91 ppm	4.56 ppm
Iridium	<0.005 ppm	<0.002 ppm
Iron	49.7 ppm	41.6 ppm

Lanthanum	<0.05 ppm	<0.05 ppm
Lead	0.033 ppm	0.031 ppm
Lithium	0.37 ppm	0.25 ppm
Lutetium	0.018 ppm	0.012 ppm
Magnesium	8920 ppm	6890 ppm
Manganese	4.79 ppm	1.23 ppm
Mercury	<0.005 ppm	<0.005 ppm
Molybdenum	0.066 ppm	0.005 ppm
Neodymium	0.81 ppm	0.36 ppm
Nickel	0.09 ppm	0.15 ppm
Niobium	0.94 ppm	0.52 ppm
Osmium	<0.005 ppm	<0.005 ppm
Palladium	<0.005 ppm	<0.005 ppm
Phosphorus	<0.005 ppm	<0.005 ppm
Platinum	<0.005 ppm	<0.005 ppm
Potassium	29.7 ppm	12.3 ppm
Praseodymium	0.69 ppm	0.18 ppm
Rhenium	<0.02 ppm	<0.01 ppm
Rhodium	<0.005 ppm	<0.005 ppm
Rubidium	30.1 ppm	16.1 ppm
Ruthenium	0.091 ppm	0.049 ppm
Samarium	1.37 ppm	1.02 ppm
Scandium	<0.005 ppm	<0.005 ppm
Selenium	0.055 ppm	0.013 ppm
Silicon	490 ppm	120 ppm
Silver	<0.01 ppm	<0.01 ppm
Sodium	160 ppm	200 ppm
Strontium	7.15 ppm	6.12 ppm
Sulfur	49.7 ppm	48.9 ppm
Tantalum	0.58 ppm	0.46 ppm
Tellurium	41.1 ppm	20.3 ppm
Terbium	0.038 ppm	0.011 ppm
Thallium	0.029 ppm	0.016 ppm
Thorium	<0.01 ppm	<0.01 ppm
Thulium	<0.01 ppm	<0.01 ppm
Tin	0.093 ppm	0.045 ppm
Titanium	<0.005 ppm	<0.005 ppm
Tungsten	<0.05 ppm	<0.006 ppm
Vanadium	2.98 ppm	2.01 ppm
Ytterbium	<0.005 ppm	<0.005 ppm
Yttrium	0.694 ppm	0.498 ppm
Zinc	0.088 ppm	0.073 ppm
Zirconium	0.59 ppm	0.46 ppm

\* ppm= delcev na milijon

### Razlaga:

Fosilni kalcij vsebuje mnogo več naravnih mineralov v sledih. To si razlagajo z načinom nabiranja koralnega kalcija (podmorski, nadmorski kop). Fosilni kalcij pridobivajo v rudnikih v čisti obliki, medtem ko se podmorski nabira z metodo vakumiranja iz morskega dna skupaj s peskom in različnimi podmorskimi rastlinami. Zato ga tudi imenujejo koralni pesek.

## **Razlike med obema koralama:**

Natančne primerjave teh dveh tipov koralnega kalcija povedo:

1. Podmorski kalcij pridobivajo z industrijskimi stroji za čiščenje morskega dna, s katerim izsesavajo morsko dno skupaj s koralami, peskom, kamni in podmorskimi rastlinami.
2. Fosilni (nadmorski) kalcij se pridobiva v rudnikih. Je čist in vsebuje več kalcija (fosilni 37% in podmorski do 24%). Pred tisoči leti so se zaradi geoloških premikov korale dvignile nad morje, tako da so sedaj čiste, neonesnažene, morje je namreč zmeraj bolj onesnaženo.
3. Uporaba podmorskega kalcija: Ker je podmorska korala mešanica peska, kamnov in koral, se večina prodaja v žgani obliki za obcestne bloke, majhen del pa prodajo podjetju Marine Bio, ki ga predeluje v koralni kalcij in zato je tudi cenejši od fosilnega.
4. Paziti moramo na visoko vsebnost svinca v podmorskem koralnem kalciju. Zato in predvsem zato se mora podmorska korala ogrevati na preko 1000° C, da bi zmanjšali vsebnost svinca. Proces segrevanja povzroči, da se kalcij transformira iz aragonitne oblike v kalcit. Aragonitna oblika fosilnega kalcija je v kristalizirani obliki in ima večjo specifično gostoto kot kalcit.

## **Zadnje novice:**

### **1. Kalcij pomaga pri hujšanju**

Kalcij je primarno pomemben za rast zdravih kosti in zob, pa tudi za ohranjanje krvnega pritiska in za pravilne celične reakcije. Zadnje študije povezujejo pomanjkanje kalcija tudi s povečano telesno težo - debelostjo. Raziskave na Creighton univerzi iz Omahe (študija je zajela 348 debelejših žensk) so dokazale, da je pomanjkanje kalcija povezano s prekomerno težo. To se je pokazalo predvsem pri osebah, ki so dnevno konzumirale manj kot 1000mg kalcija. V tem primeru začne telo šparati kalcij, kar sproži večjo proizvodnjo hormona calcitriola, ki opozori telo, da začne proizvajati več maščob in s tem debelost.

Če v dnevni prehrani primanjkuje kalcija, se za ohranjanje pravilne teže priporoča dodatno jemanje kalcija:

**Osebe do 50 let starosti: 1.000mg kalcija**

**Osebe preko 50 let starosti: 1.200mg kalcija**

Zdravniki tudi priporočajo, da ženske po menopavzi za ohranjanje kostne mase konzumirajo najmanj 1.500mg kalcija dnevno, skupaj z 10mg vitamina D3, ki pomaga pri pravilni absorpciji kalcija. Pomembno je večkrat dnevno jemanje majhnih količin (600mg Ca) kalcija- ne vse naenkrat.