

Neresnično – resnične komercialne razlage o koralnem kalciju

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.

Najboljši koralni kalcij

Seveda vsako podjetje, ki trži koralni kalcij, trdi, da je njihov najboljši, najčistejši, originalni, itd. Vsak posameznik naj preveri vsebnost kalcija, magnezija in mogočih dodatkov ter dodatno preveri ceno na gram koralnega kalcija. Ni odveč tudi, da se pri podjetjih, ki prodajajo koralni kalcij preko mrežnega marketinga, preveri originalna blagovna znamka, če ta sploh obstaja. Za zares nejeverne pa obstaja neodvisna grupacija, ki preverja kvaliteto vseh resnih blagovnih znamk koralnega kalcija na tržišču.

Internet naslov: <http://www.coralcalcium-watchdog.com>

Koralni kalcij ima največ zaslug pri ohranjanju zdravja:

To v bistvu ne drži, ker so pri koralnem kalciju bolj pomembni vsi ostali minerali in njihovo naravno medsebojno razmerje. Velika večina znanstvenih razprav govori o tem, da je koralni kalcij mnogo bolj učinkovit kot navadni ravno zaradi ostalih mineralov, ki omogočajo njihovo medsebojno ravnovesje. (glej Heaney, Becker, and Weaver, 1990; Huliz, 1990; Beal and Scofield, 1995; Harvey, 1988). Velja, da ima koralni kalcij skupaj z magnezijem in ostalimi 73. minerali največ zaslug za dobro zdravje. Vsak mineral je v sovisnosti z najmanj enim drugim mineralom. Če je enega premalo ali preveč, ta zavre kemično aktivnost njegovega povezovalnega minerala. Pravijo, da je interferenca mineralov kritična za ohranjanje kemičnega ravnotežja v celici. Brazilski koralni kalcij ima proporcionalno uravnotežene vse minerale, tako kot jih najdemo v zdravi človeški celici.

Koralni kalcij – vrelec mladosti

Koralni kalcij ni vrelec mladosti, nit ni prevara kot ga nekateri poimenujejo. Koralni kalcij je izvrsten vir kalcija, magnezija in ostalih mineralov. Ti se v koralih nahajajo v izjemni biološko sprejemljivi obliki. Če ga jemljejo ljudje, ki imajo že itak premalo kalcija in ostalih mineralov, se zelo hitro začnejo bolje počutiti - od tod izvira ideja o vrelcu mladosti. Klinični testi s koralnim kalcijem so pomanjkljivi in ne dokazujejo nobenih čudežnih ozdravitev ali podobnih kurativnih učinkov. Vse kar je res je to, da ima koralna vse prepotrebne minerale v sledih, ki jih človeške in živalske celice nujno potrebujejo za pravilno delovanje in ohranjanja zdravja. Zato jo tudi zmeraj več zdravnikov (kiropraktiki, zdravilci, ki povdarjajo zdravo prehrano, .) priporoča kot dodatek vsakodnevni prehrani. Osebna pričevanja tisočev zadovoljnih in velikokrat ozdravljenih bolnikov pa zares potrjujejo koristnost jemanja koralnega kalcija.

Vsled nezadostnih medicinskih raziskav je koralni kalcij deklariran samo kot izvrsten zdravstveni dodatek in nič več.

Robert Barefoot

Robert Barefoot ni zdravnik, niti karkoli v tem smislu. Je kemik, ki se je specializiral v raziskavah o koralnem kalciju. Očitajo mu, da je prevečkrat poenostavljal koristnost koralnega kalcija in celo pretiraval pri hvaljenju koristnih učinkov. To je jasno delal za denar in to celo za različne proizvajalce

koralnega kalcija. Enkrat je hvalil enega, drugič drugega, tako da mu ni za verjeti, tudi ne blagovnim znamkam, ki jih on propagira.

Delovanje koralnega kalcija

Večina se strinja, da koralni kalcij dobro deluje na telo, kako, pa je že stvar debate. Nekateri pravijo, da uravnava telesni pH, drugi mu pripisujejo homeopatski učinek, tretji govorijo o celični solni teoriji. V bistvu gre za sinergijo med minerali v koralih, ki so pretežno v organski obliki in zato jih telo hitro in enostavno absorbira.

Korala iz Okinawe

Večina produktov na tržišču je iz japonske prefekture Okinawa. V zadnjem času pa so se začele pojavljati tudi druge vrste koralnega kalcija – npr. brazilski, karibski, indijski. Nekateri proizvajalci mu dodajajo različne snovi. Uporabnik mora biti pozoren na blagovne znamke, ki so v svetu uveljavljene in ne nasedati pocenim nepoznanim blagovnim znamkam, ki jih tržijo različni mrežni marketingi.

Sango koralni kalcij

Nekateri trdijo, da je Sango koralni kalcij najboljši. To seveda ni res, kajti Sango je samo lokalna okinawska oznaka za koralo, tako da lahko rečemo, da je ves okinavski koralni kalcij SANGO.

Ionizirani koralni kalcij

Ves okinavski koralni kalcij je tudi ioniziran. V bistvu je le lahko topljiv in v raztopini dobimo Ca⁺ ion. To pomeni, da imajo ioni kalcija v raztopini pozitivni naboj. Zato ne nasedajte nekaterim, ki trdijo da je samo njihov koralni kalcij ioniziran in zaradi tega kaj boljši. Važno je samo to, da hitra topljivost in absorbcija omogočata, da ga telo lažje uporabi.

Klinična stopnja (grade)

Nekateri trdijo, da ima njihov kalcij klinično velikost (clinical grade), vendar ne razložijo, v čem je razlika. Ni namreč standarda, ki bi govoril o nekakšni klinični sliki vsebnosti posameznih mineralov. Korala je naravni kompleksni prehrabeni vir kalcija, magnezija in ostalih mineralov in zato ni klinično sistemsko standardizirana. Mogoče je pri nekaterih pomebna velikost zrn, ki se giblje od 2 μ (velikost zrna moke) do nekje 44 μ . Velja le, da čim manjši je delec, hitreje se absorbira.

Zdravniško formuliran

Formule koralnega kalcija, ki se pojavljajo na tržišču, so zelo preproste in imajo osnovo v delu Dr. Carl Reich-a med leti 1950 in 1992 ter vsebujejo kombinacijo kalcija in D vitamina. D vitamin je namreč potreben za pravilno absorbcijo kalcija v celice. In to je vse.

Robert Barefoot Formula

Ni nobene take formule, ki bi določala ali bistveno izboljšala neko blagovno znamko koralnega kalcija na osnovi raziskav Roberta Barefoota. Velja pa zmeraj pogledati, kaj je nek proizvajalce dodal in zakaj. Vse kar je dodano, lahko vzemamo kot koristen dodatek osnovni koralni.

Ekskluzivne pravice

Nobeno podjetje nima ekskluzivne pravice nad koralnim kalcijem iz Okinawe ali od kje drugje. Koralni kalcij so pred 10 leti iz Japonske v ZDA in Evropo pripeljale različne multi-level kompanije.

Na začetku se je prodajal v čajnih vrečkah, kasneje pa so kapsule postale mnogo bolj popularne. Sedaj se ga dobi tudi v redni prodaji in je zato tudi mnogo bolj kvaliteten in določljiv.

Vsebnost magnezija

Do sedaj se še niso zedinili, koliko magnezija naj vsebuje koralni kalcij. Nekateri pravijo, da morata biti v razmerju 2 : 1, drugi pa trdijo, da to sploh ni pomembno. V JAMA (Journal of the American Medical Association) celo pravijo, da magnezij sploh ni potreben v kalcijevih dodatkih jedem.

Mikrobi

Določene raziskave govorijo o koristnosti mikrobov v koralnem kalciju. Koralni kalcij iz Okinawe jih sigurno ne vsebuje, kajti podmorski se procesira s toploto, nadmorski pa se ozonira, tako da nič živega ne pride ven po teh procesih. Verjetno je nekaj mikrobov in drugih mikroorganizmov v brazilski koralni, ki se hladno procesira.

Nadmorski – podmorski koralni kalcij

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 zavajajoče imenujejo Sango mineralni prah (SMP). SMP ima razmerje med kalcijem in magnezijem 2: 1, kar naj bi bilo idealno razmerje.

Koralni kalcij pridobljen iz morja morajo segreti na 1000°C, da zmanjšajo vsebnost svinca, ki je prisoten v morju. Toplotni postopek spreminja kristalno strukturo kalcija (aragonit) v kalcit, kar dodatno zmanjšuje toplotno – zmožnost takojšne 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.

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 12 krat več mikro mineralov, kot vsi ostali iz Okinawe. Tudi absolutna količina kalcija in magnezija v eni kapsuli je večja. Brazilski koralni kalcij se hladno procesira in zaradi tega ne zgublja hranljivih snovi kot so proteini, aminokisliline in mikroelementi.

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.