Osteoporoza to szkorbut kości a nie niedobór wapnia

27 grudnia 2018

Smuci mnie, kiedy widzę starsze kobiety diagnozowane na „osteopenię” czy „osteoporozę” słuchające swoich lekarzy i przyjmujących suplementy wapnia, a nawet problematyczne leki pod nazwą bisfosfoniany. Jest to nieracjonalne, dogmatyczne i szkodliwe podejście do problemu degradacji kości, kiedy się starzejemy.

W okresie praktykowania nefrologii i medycyny wewnętrznej, widziałam wielu pacjentów cierpiących na chorobę naczyniową przyjmujących zalecane dawki wapnia. Rentgen pokazywał zarysy zwapnionych naczyń krwionośnych i zwapnione zastawki serca.

Zwapniona tętnica piersiowa często widoczna u kobiet leczonych na nadciśnienie. Główny lek stosowany w nadciśnieniu – moczopędny thiazide, działa w ten sposób, że organizm zatrzymuje wapń, a traci magnez i potas. Przypadkowo widzimy te rodzaje zwapnienia w dużych tętnicach całego organizmu, nie tylko w klatce piersiowej.

Matryca kości ulokuje wapń i składniki odżywcze tam, gdzie mają być, jeśli obecne są prawidłowe hormony i składniki odżywcze. Nie trzeba dodawać, że siła grawitacji w postaci ćwiczeń obciążających ma zasadnicze znaczenie i powinna stanowić podstawę zdrowego szkieletu.

Dlatego nie bój się ćwiczyć z ciężarem w plecaku, jeśli nie masz choroby dysku lub bólu krzyża.

Jeszcze będziesz musiała dowiedzieć się co możesz zrobić pod względem dietetycznym i w relacjach międzyludzkich, żeby pomóc organizmowi się wyleczyć. Suplementy to żadne substytuty dobrych substancji odżywczych. W końcu naukowcy ciągle odkrywają nowe, nieznane nam rzeczy o jedzeniu i jego

interakcje z organizmem.

Najpierw musisz dowiedzieć się o roślinach zawierających największe ilości witaminy C, witaminy K, magnezu i minerałów np. boru i krzemu. Krzem jest też ważny dla kości. Pamiętaj, że depresja ma wiele przyczyn. Niekiedy przyczyną mogą być niedobory dietetyczne, niekiedy depresja może wynikać z uwięzienia w niezdrowej dynamice rodziny. Kontrowersyjnie, powiedziałabym również, że depresja może mieć również źródło duchowe.

Ale ponieważ ważny jest czas, to suplementy są jedną drogą na jaką możesz wejść. Podczas gdy lekarze zalecają suplementy wapnia i fosamax (kwas alendronowy), to według mnie lepsza jest suplementacja witamin C, K2 i D3, oraz boru, krzemu i magnezu. One są dużo ważniejsze w profilaktyce złamań i zachowaniu zdrowych kości niż wapń.

Wapń w końcu wyląduje w mięśniach serca, zastawkach serca i w naczyniach krwionośnych, prowadząc do choroby sercowo-naczyniowej. Ale jeśli masz wystarczające ilości witaminy C, D3 i K2, twój organizm skieruje wapń z przyjętego pożywienia tam gdzie ma być, nie do serca i naczyń krwionośnych.

Witamina C działa na kilka sposobów by wzmocnić kości:

– mineralizuje kość i pobudza rozrost komórek ją tworzących;

– zapobiega zbytniej degradacji kości poprzez hamowanie komórek wchłaniających kości;

– zmniejsza stres oksydacyjny czyli proces starzenia;

– jest istotna w syntezie kolagenu.

Kiedy jest niskie stężenie witaminy C, dzieje się wręcz odwrotnie. Mnożą się komórki kości degradujące kość zwane osteoklastami, i nie powstają osteoblasty – komórki składające minerały i tworzące nowe kości.

Badania wykazały, że starci pacjenci ze złamaniami kośćmi mieli znacznie niższe poziomy witaminy C we krwi niż ci, którzy nie łamali sobie kości. Gęstość mineralna kości jest większa u tych, którzy uzupełniają witaminę C, niezależnie od poziomu estrogenu.

Witaminę K2 dobrze znają lekarze holistyczni, jest bardzo ważna dla zdrowia sercowo-naczyniowego i kości. Uzupełnianie jej jest też dobrym pomysłem jeśli niepokoją cię sprawy serca i kości.

I oczywiście stara dobra witamina D3 na poziomie ok. 50-70 mg/ml pomoże ci w funkcjonowaniu układu odpornościowego i zachowaniu zdrowych kości.

To może się wydawać dużą suplementacją, ale dla mnie jest ważna, gdyż przynosi więcej korzyści niż mocne kości. Obecnie dostarczenie wystarczającej ilości witaminy D z pożywienia nie jest łatwe. Dzięki toksynom z jakimi się stykamy, nawet przy najlepszej diecie, potrzebujemy więcej witaminy C wewnętrznie niż nasi przodkowie. Dorośli powinni przyjmować 2-5 g dziennie askorbinianu sodu. Jeśli masz kamienie w nerkach albo chorobę nerek, skonsultuj się z lekarzem.

Ludzie, małpy i świnki morskie nie wytwarzają żadnej witaminy C. Dlatego powinniśmy ją suplementować. Koty ważące 5-7 kg syntetyzują ponad 15 razy zalecaną dzienną dawkę witaminy C dla ludzi. Kozy wielkości przeciętnego dorosłego człowieka nie mające stresu syntetyzują około 13 g dziennie, a w stresie do 100 g. Nie bój się przyjmować witaminy C, gdyż jest to jeden z najbardziej nietoksycznych i bezpiecznych znanych suplementów.

Autorstwo: dr Suzanne Humphries
Tłumaczenie: Ola Gordon
Źródła oryginalne: www.DrSuzanne.net, Greenmedinfo.com
Źródła polskie: Wolna-Polska.pl, Chomikuj.pl