

Osteoporosi

Calcio, proteine e Cayce

di Anne Hunt



Proprio come l'alta pressione sanguigna è nota come il killer silenzioso, anche l'osteoporosi è nota come malattia silenziosa, spesso scoperta solo quando una 'banale' scivolata o caduta si conclude con un poco 'banale' osso rotto. L'osteoporosi si riscontra con grande frequenza nelle donne asiatiche e caucasiche in fase post-menopausa, meno invece nelle donne afro-americane le quali, per motivi genetici, tendono ad avere maggiore massa ossea. Gli uomini sono meno suscettibili all'assottigliamento delle ossa perché il testosterone li protegge parzialmente contro la perdita ossea, e questo anche nella vecchiaia. Segni visibili di osteoporosi comprendono la perdita in altezza corporea e l'arrotondamento delle spalle. I sintomi possono comprendere mal di collo e mal di schiena. Il proprio medico può stabilire la densità di minerali nelle ossa (DMO).

La saggezza convenzionale, particolarmente per le donne a rischio, dice di "ricevere calcio a sufficienza" e di incorporare esercizi fisici moderati di rafforzamento nella routine giornaliera. Vengono ampiamente prescritte medicine che inibiscano la rottura ossea o favoriscano il ricambio ormonale. Tali provvedimenti sono utili se eseguiti con criterio, la prevenzione ed il trattamento dell'osteoporosi sono tuttavia di gran lunga più complessi.

Prevenzione

Il modo più semplice e più efficace per prevenire l'osteoporosi è acquisire una grande quantità di massa ossea da giovani adulti. Infatti, più sono dense le ossa entro il 29esimo compleanno, migliore sarà la salute delle ossa a lungo termine. Per raggiungere questa meta i giovani dovrebbero consumare moltissimo calcio nella propria dieta; evitare un consumo eccessivo di alcol, caffeina e sale; fare esercizi fisici; ricevere una quantità adeguata di vitamina D (sole); vitamina K (cavolo, broccoli, fagioli di soia e lattuga) e magnesio (cacao, noci, semi e cereali integrali). Via via che maturano, questo investimento nella salute darà ampi rendimenti in termini di vitalità.

Oltre la Saggezza Convenzionale

L'osteoporosi è una malattia che in qualche modo colpisce tutte le donne. E' fondamentale essere consapevoli della complessità della malattia e armati di terapie pratiche e naturali per ridurre il suo impatto sulla salute delle donne. Quindi andiamo oltre la saggezza convenzionale ed esaminiamo cos'altro si può fare per difendere la massa ossea.

Calcio & Sostanze Nutrienti Sinergiche

Le tre sostanze nutrienti che i dati scientifici raccomandano fortemente in termini di beneficio per la salute e la forza delle ossa sono calcio, Ipriflavone (derivato della soia) e vitamina D.

Mentre il calcio da solo non è sufficiente per prevenire l'osteoporosi esso è vitale alla salute delle ossa. I ricercatori raccomandano fino a 1.500 mg di calcio al giorno, preferibilmente ottenuto dalla dieta. Se è necessario un integratore, si raccomanda calcio facilmente assimilato come Calcios,

Calcio Corallino e Citrato di Calcio. (Edgar Cayce raccomandava Calcios come integratore a diverse donne con sintomi simili all'osteoporosi. Calcios è calcio predigerito preparato da ossa e midollo ed è facilmente assimilato dal corpo.) Insieme al calcio è importante assumere del magnesio in quantità del 50% rispetto al calcio, il quale, quando viene assunto con la vitamina D - la cui migliore fonte è latte e sole - favorisce l'assorbimento del calcio. Esistono diversi integratori con il corretto equilibrio di tutte e tre le sostanze nutritive.

Sarebbe tempo ben speso recarsi in un negozio di cibi naturali o in una farmacia e discutere di queste scelte con un professionista bene informato.

Sebbene sia sempre la cosa migliore far derivare la propria alimentazione da uno stile di vita sano, è importante essere aggiornati sulla ricerca alimentare quando è appropriata. Discutiamo quindi dell'Ipriflavone, un flavonoide derivato dall'isoflavone della soia, il daidzein. E' stato dimostrato che esso incorpora il calcio nelle ossa e rallenta la distruzione delle ossa. Appena 60 mg al giorno di questo integratore alimentare possono essere sufficienti per questo.

Proteina: Animale o Vegetale ?

L'effetto di proteine, specialmente se di origine animale, sull'osteoporosi è un campo di intensa ricerca scientifica. Le proteine incidono per il 25% della nostra massa ossea, per questo il consumo di proteine è di vitale importanza. Gli studi disponibili su questo soggetto spesso si concentrano sulle proteine animali (carne, pesce, uova e latticini) contro le proteine vegetali (soia e fagioli). A questo punto i risultati sono spesso contraddittori, e per questo motivo gli studi continuano. Il riassunto generale fino ad oggi di tutti i risultati raggiunti sulla ricerca che riguarda le proteine ci fa però ricordare molto da vicino ciò che Cayce ha detto. Troppe proteine possono essere pericolose, ma anche troppo poche lo sono. La chiave è trovare il giusto equilibrio. E' importante avere una quantità equilibrata di proteine per avere delle ossa sane.

I Suggestimenti di Cayce

- Prendete un integratore di calcio facilmente assimilabile, come per esempio il Calcios.
- Mantenete il colon in salute con l'aiuto dell'idroterapia. Molti terapeuti raccomandano un'irrigazione intestinale ad ogni cambio di stagione. Inoltre consumate moltissima frutta e verdura fresche. Questa pratica aumenterà l'assimilazione di sostanze nutrienti come quelle discusse sopra.
- Massaggiatevi con olio di arachidi che fa bene per le articolazioni.
- Seguite una dieta corretta. La dieta base di Cayce [**vedi la sezione 'Dieta sul nostro sito!'**] favorisce l'**assimilazione** e l'**eliminazione**. Questa dieta è focalizzata sul mantenimento di un equilibrio corretto fra alcalino ed acido mentre evita cibi che favoriscono la tossicità, come cibi fritti, cibi raffinati e cibi troppo elaborati.
- Fate esercizio fisico in modo moderato. Cayce suggerisce una passeggiata dopo pranzo e/o cena. Per combattere l'osteoporosi ci sono molte cose che possiamo fare oltre ad assumere integratori di calcio. **True Health** vi manterrà aggiornati sull'argomento appena avremo nuove informazioni. Fino ad allora seguire i suggerimenti di Cayce per avere delle ossa forti - ed una vita sana!

(True Health, febbraio 2005)

Disclaimer: Le informazioni contenute in questo sito sono destinate alla crescita e allo sviluppo personali e non devono essere considerate come guida all'auto diagnosi o all'autotrattamento. Per qualsiasi problema medico Vi preghiamo di consultare il medico.