

Кальций

ЖЕМЧУЖИНА ЗДОРОВЬЯ

**«строительный материал»
нашего организма**



Ирина Филиппова

Кладовая природы

Ирина Филиппова

**Кальций – жемчужина
здоровья. «Строительный
материал» нашего организма**

ИГ "Весь"

2017

УДК 61
ББК 53.59

Филиппова И. А.

Кальций – жемчужина здоровья. «Строительный материал» нашего организма / И. А. Филиппова — ИГ "Весь", 2017 — (Кладовая природы)

ISBN 978-5-9573-3169-8

Кальций – важнейший микроэлемент в организме человека. Его недостаток в организме вызывает около 150 болезней. Поэтому даже профилактический прием кальция может существенно снизить опасность возникновения болезней. В книге рассказывается о влиянии кальция на здоровье человека, а также о том, сколько кальция необходимо человеческому организму, почему плохо усваивается кальций из лекарств. Вы узнаете о сенсационном «японском целебном чуде» – коралловом кальции, о том, как помогает коралловый кальций при различных заболеваниях, а также о свойствах яичной скорлупы, которая по своему составу и действию на организм не уступает коралловому кальцию. Для широкого круга читателей.

УДК 61
ББК 53.59

ISBN 978-5-9573-3169-8

© Филиппова И. А., 2017
© ИГ "Весь", 2017

Содержание

Предисловие	6
Часть I	7
Кальций в природе	7
Кальций в организме человека	8
Содержание кальция в организме человека	8
Сколько кальция необходимо человеческому организму	8
Недостаток кальция в организме	9
Кальций и фосфор	10
Кальций и стронций	11
Кальций и магний	11
Кальций и йод	11
Что это такое – витамин D?	12
Что такое кислотно-щелочной баланс организма	13
Часть II	15
Феномен Японских островов	15
О западной предприимчивости и находчивости	16
Особенность кораллов Санго	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

И. А. Филиппова

Кальций – ионы здоровья

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Предисловие

«Коралловый кальций» – это название может ничего не сказать отечественному читателю, но буквально каждый второй (если не каждый) европеец и американец знает, что это такое. Это название рубиновыми буквами горит на супермаркетах, навязчиво бросается в глаза в маленьких магазинчиках, мелькает на бесчисленных роликах рекламы.

Америка буквально помешалась. Все хотят быть здоровыми и жить долго, что и обещает им реклама этой биодобавки. «Коралловый кальций» принимает Майкл Джексон, известный поборник здорового образа жизни, Мадонна объясняет неоспоримые преимущества этого продукта, Тина Тернер утверждает, что она не боится рака, так как коралловый кальций защитит ее от этой напасти. Газеты конкурируют между собой, стараясь дать более профессиональный и солидный комментарий к удивительным свойствам этого «японского чуда», на страницах выступают светила медицины, которые тоже в один голос советуют принимать этот препарат, вернее, биодобавку. О ней знают в Европе еще только шесть лет, и она еще не прошла всех необходимых клинических испытаний, чтобы стать лекарством. Но как утверждает профессор Бенджамин Моурти – «наверное, это единственный препарат, который имеет столько голосов „за“, и ни одного „против“. И поэтому вскоре биодобавка „коралловый кальций“ станет зарегистрированным лекарством от старости и болезней».

За это время написана масса статей по поводу феномена кораллов Санго и издано несколько книг, причем это книги не рекламного плана, расхваливающие заказанный им препарат, а серьезный труд профессиональных врачей и химиков – они с научной точки зрения стараются объяснить механизм воздействия этого лекарства, созданного самой природой. И основная идея этих книг – не реклама биодобавки «коралловый кальций», которая, собственно, обязана своей популярности в большей степени именно рекламе, не объявление в очередной раз панацеи – теперь в виде «японского целебного чуда», а строгий разбор биохимических реакций организма и взаимодействия на молекулярном уровне.

Я тоже не ставлю целью рекламировать препарат, который далеко не по карману большинству наших сограждан. Я хочу объяснить, почему же именно «коралловый кальций» так воздействует на организм и именно кальцию, этому королю минералов, надо отдать должное, а заодно и показать, что русские разработки по этому поводу намного оригинальнее, проще и доступнее, чем разрекламированные западные образцы.

Часть I

Кальций в нашей жизни

Кальций в природе

Гемфри Дэви открыл этот элемент во время знаменитой «атаки» на щелочные земли. Вольтов столб в руках ученого продолжал творить чудеса. Известняк, разбитый энергией электричества, «отдал» в руки ученых удивительно агрессивный металл – кальций. Сообщение об этом открытии вызвало большой интерес в научном мире. Ведь Антуан Лоран Лавуазье в своей книге «Элементарный курс химии» (1789) относил известковую землю – оксид кальция – к числу элементов. Правда, он не однажды говорил, что точка зрения в этом вопросе изменится, если наука найдет способ разложить упрямую «землю». Что ж, предвидение великого реформатора химии оправдалось.

Название элементу дано от латинского слова «кальке», что в переводе на русский язык означает «известь, мягкий камень».

В чистом виде кальций – ковкий, довольно твердый белый металл. На воздухе он быстро окисляется, а при небольшом нагреве сгорает ярко-красным пламенем. Из горячей воды кальций бурно вытесняет водород, образуя гидроксид кальция. Он активно соединяется с галогенами, серой, азотом, в струе водорода образует гидрид, при нагревании восстанавливает металлы из оксидов.

В наружной оболочке атома кальция два валентных электрона, довольно непрочно связанных с ядром. Поэтому-то в чистом виде кальция в природе не найти. Но он – обычная составная часть силикатных пород, наиболее часто встречающихся в земной коре.

В природных кладовых есть также карбонат, сульфат, фосфат кальция. Так, например, карбонат кальция встречается в виде благородного мрамора, а также в широко распространенных известняках и меле. Причудливые сталактиты и сталагмиты, минерал арагонит являются разновидностями карбоната кальция. Залежи известняка занимают огромные площади – около 40 миллионов квадратных километров. Это вдвое больше, чем территория нашей страны! В общей сложности на долю кальция приходится 3,25 процента атомов земной коры. По выражению академика А. Е. Ферсмана, кальций является «одним из самых энергичных и подвижных атомов мироздания».

Весьма своеобразно происходит так называемый кругооборот кальция в природе. Нет в мире такого водоема, в котором не были бы растворены его соли. Ручейки и реки несут в моря и океаны соединение кальция: бикарбонат. В теплых и насыщенных солями водах морей кислый карбонат кальция превращается в среднюю соль, которая выпадает в осадок, медленно опускаясь на дно. Так вырастают мощные пласты известняков. Это так называемые осадочные породы хемогенного происхождения. Но бикарбонат кальция может превращаться в известняк и при непосредственном участии живых организмов, биогенным путем. Моллюски, крабы, многие простейшие организмы строят прочные панцири-раковины, которые после гибели своих хозяев скапливаются на дне водоемов, образуя залежи ракушечника и мела. Всевозможные горообразовательные процессы, землетрясения поднимали их над поверхностью моря, известняки уплотнялись, изменяли свою структуру. Так рождался мрамор. Ну а под действием углекислого газа и воды из карбоната кальция вновь образовывался бикарбонат и снова потоками воды уносился в моря и океаны.

Известняк, по-видимому, был первым строительным материалом, какой использовал человек. Из его плит сооружены египетские пирамиды и Великая китайская стена. Наша

столица Москва прозвана белокаменной именно потому, что многие ее здания возведены из известняка.

Кальций в организме человека

Содержание кальция в организме человека

Содержание кальция в организме человека (масса тела 70 кг) составляет 1 кг. Основная масса кальция находится в костной и зубной тканях в виде гидроксиапатита $3\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2\text{Ca}(\text{OH})_2$ и фторапатита $3\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2\cdot\text{CaF}_2$. 99 % общего количества кальция сосредоточено в костях. Остальной кальций входит в состав крови и других тканей как в виде ионов, так и в связанном состоянии. Содержание его в сыворотке крови 8,5—12 мг%, у новорожденных 7,5—13,9 мг%. Обмен кальция в организме тесно связан с обменом магния, стронция и фосфора.

Сколько кальция необходимо человеческому организму

В среднем взрослый человек должен потреблять в сутки 1 г кальция, хотя для постоянного возобновления структуры тканей требуется лишь 0,5 г. Это связано с тем, что ионы Ca^{2+} усваиваются (всасываются в кишечнике) лишь на 50 %, т. к. образуются плохо растворимые фосфаты $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$, CaHPO_4 и соли жирных кислот $\text{Ca}(\text{RCOO})_2$. Для растущего организма беременных и кормящих женщин необходимо примерно 1,4–2 г в сутки.

В течение всей жизни потребность в кальции может варьироваться. Но несомненно, что кальций нужен каждому и всегда (См. табл. 1).

Таблица 1

Суточная потребность в кальции (в мг)
в разные периоды жизни

Возраст и контингент	Количество кальция
Дети:	
До 6 мес.	400
До 1 года	600
1—10 лет	800
11—18 лет	1500
Взрослые:	
18—30 лет	800—1000
30—50 лет	800—1000
Мужчины после 70 лет	1200
Беременные и кормящие	1200
Женщины в период менопаузы:	
Не получающие препараты	1500
Получающие эстрогены	1000
Получающие витамин D	800
Мужчины после 70 лет	1200

Недостаток кальция в организме

Открытие Отто Варбурга

Человек по имени Отто Варбург потратил 24 года своей жизни на изучение природы такого страшного заболевания как рак и в 1932 году получил Нобелевскую премию по химии за то, что доказал, что процесс развития рака является анаэробным. А это означает, что рак развивается только тогда, когда организм испытывает недостаток кислорода в крови. Именно недостаток кислорода делает жидкости организма кислотными. То есть естественный кислотно-щелочной баланс организма (рН 7,5) нарушен в сторону закисления, и, следовательно, именно в кислой среде развиваются злокачественные клетки. Да и не только, почти все болезни имеют первоосновой именно эту причину. Сделать щелочную среду – и с злокачественной опухолью можно бороться! В 1909 году в Пенсильванском университете – так написано в литературе по хирургии рака – ставили пиявки на раковую опухоль и в течение 20 минут опухоль уменьшалась в четыре раза. После этого хирурги вырезали опухоль и накладывали тампон с каустиком на рану. Через 20 минут после этого начинали зашивать. И не было ни рецидивов, ни метастазов. Сегодня более 90 % людей после операции по удалению раковой опухоли имеют шансы на то, что развитие рака не остановится, а напротив, будет продолжаться. Но сегодня не используют каустик и не занимаются ощелачиванием операционного поля.

Итак, Варбург получил Нобелевскую премию за это открытие, и в 1967 году, перед своей смертью, работал с известным американским доктором Карлом Ричем над исследованием возможности предупреждения рака с помощью кальция (именно кальция!). И установил, что именно кальций может излечивать рак! Это для него было настолько невероятно, что он не поверил себе и решил проверить это с доктором Ричем клинически. Еще раз проведя все анализы на биохимию крови у неизлечимо больных людей (рак третьей и четвертой степени) они убедились, что у всех налицо серьезная нехватка кальция.

Они назначали онкологическим больным препараты кальция и витамины для их наилучшего улучшения и в нескольких случаях рак повернул вспять – и исчез!

То есть врачи пришли к выводу, что основная роль кальция в организме – это ощелачивание кислотной среды!

Последние исследования ученых показали, что кальций – это важнейший микроэлемент в организме человека. И его недостаток вызывает около 150 болезней! Поэтому даже профилактический прием кальция может существенно снизить опасность возникновения болезней.

Биологическая роль кальция

- Является «строительным материалом» для образования костей и зубов.
- Ощелачивает организм.
- Важен для регуляции процессов роста и деятельности клеток всех видов тканей.
- Влияет на обмен веществ.
- Важен для нормальной деятельности мышечной и нервной систем.
- Обеспечивает нормальную свертываемость крови.
- Оказывает противовоспалительное действие.
- Обеспечивает устойчивость организма к внешним неблагоприятным факторам: резкой смене погоды и инфекциям.

Почему плохо усваивается органический кальций?

А секрет достаточно прост. Археологи давно отмечали, что в найденных скелетах кроманьонцев нет хорошо знакомых нам ни отложения солей, ни губчатости (то есть остеопороза). Предполагали, что люди каменного века просто не доживали до того возраста, когда идет активное разрушение костной ткани. Оказывается, это не так. Доказали это натуропаты. Причем доказали опытным путем. Приверженцы сыроедения, оказывается, не знают, что такое заболевание костной ткани – они не страдают артрозами, радикулитами и остеопорозом. И только потому, что предпочитают овощи и фрукты не подвергать тепловой обработке. Дело в том, что при термообработке органический кальций мгновенно переходит в неорганическое состояние и практически не усваивается организмом. А кроманьонцы получали органический кальций в полном объеме из корешков, трав, фруктов, семян.

То же самое можно сказать и о продуктах. Например, молоко. Кальция в нем находится достаточно и если его пить сырым (как обычно делается в деревне, а тем более парным), то кальций восполняется хорошо. Нам же, городским жителям, молоко достается уже обработанным – пастеризованным, а следовательно, кальций там уже находится в неорганической форме. То же самое с кефирами, йогуртами и другими молочными продуктами. Усвоение из них кальция – минимальное. И в детских молочных смесях то же самое – неорганический кальций. Который невероятно тяжело поддается усвоению. А материнское грудное молоко – кладезь кальция, особенно если мама не пренебрегает растительной диетой и бодро жует свежую капустку, морковку, инжир и т. д. Кстати, именно дети на грудном вскармливании наименее подвержены рахиту – с кальцием у них все в порядке. И зубки у них вырастают раньше, чем у их сверстников-искусственников.

Итак, запомните!

Кальций усваивается охотно организмом только из продуктов питания, не подвергающихся тепловой обработке.

В чем еще причина неусвоения организмом кальция?

Вторая причина минимального усвоения кальция организмом – несбалансированность минерального обмена. То есть он будет усваиваться охотно организмом, если соблюдены простейшие правила содержания в организме и других элементов, а именно фосфора, магния, стронция, йода.

Кальций и фосфор

Кальций – элемент крайне важный и очень капризный. Наряду с фосфором составляет основу костной ткани, нормализует обмен воды в организме человека. Функция фосфора в организме: он так же, как кальций, придает крепость костям и зубам, которые содержат 85 процентов фосфора в организме. Оставшийся фосфор принимает участие в огромном множестве химических реакций, протекающих в организме, наиболее важными из которых являются продуцирование энергии, метаболизм белков, углеводов и жиров, синтез белков.

Говорить о недостатке фосфора в организме просто излишне – в современном рационе среднего россиянина содержание фосфора в 7—10 раз больше, чем этого требует организм. Само по себе это не страшно, но вот единственным побочным эффектом может быть низкое содержание кальция, которое возникает вследствие высокого содержания фосфора.

Организм сам регулирует баланс между кальцием и фосфором. Как только рацион начинает содержать слишком много фосфора, это начинает вызывать выход кальция из костей и ослабление их. Остеопороз нужно лечить не только поступлением кальция в организм, но и снижением фосфора в рационе.

Кальций и стронций

Стронций всегда встречается совместно с кальцием. В кристаллической решетке минералов кальция всегда присутствуют атомы стронция. То же самое и в организме: оба эти элемента принимают участие в построении скелета. Но стронций более подвижен и долго не задерживается в костной ткани. Следствием этого являются рыхлость костей и их деформация. Симптомы заболевания напоминают обычный рахит, но оно не излечивается приемом витамина D.

У поселенцев (забайкальских казаков) на р. Уров – левом притоке р. Аргуни, берущей начало в отрогах Нерчинского хребта, в первой половине XIX в. появилась странная болезнь. Она проявлялась в искривлении костей, ломкости, боли в суставах. Нередко больные едва передвигали ноги и становились полными инвалидами. Первое описание болезни «Об уродливости жителей берегов реки Урова в Восточной Сибири» сделал Иван Юренский в 1849 г. Он писал: «Девушки, выданные с Урова замуж в другие деревни, этой уродливости не подвергались, если ранее не имели ее. Девушки, привезенные сюда из других мест, будучи совершенно здоровыми, по прожитии здесь несколько лет подвергались уродливости, но только в меньшей степени, нежели уроженцы Урова...» Значит, эта болезнь связана с какими-то особенностями этого региона. То есть при дефиците кальция ни в коем случае не должно быть излишнее количество стронция.

Кальций и магний

Содержание магния в организме человека (масса тела 70 кг) составляет 19 г. Большая часть магния находится в составе костной и мышечной тканей.

Необходимо учитывать соотношение магния в организме с кальцием как 0,5: 1. То есть переизбыток магния может спровоцировать недостаток кальция, кальций будет стремиться восполнить прорехи и начнет выходить из костной ткани.

Памятка!

При переизбытке магния происходит ухудшение усвоения кальция, т. к. магний является его антагонистом.

Кальций и йод

А вот здесь эти элементы выступают соратниками – йод помогает кальцию «обустроиться» в организме. Долгое время никто их напрямую не связывал – это разработки буквально последних лет, когда йоду стали придавать намного большее значение, чем раньше.

Задуматься заставили следующие факты – почему в субтропическом климате (например, в Крыму и Болгарии) дети не подвержены рахиту, а взрослые крайне редко страдают пародонтозом и остеопорозом, а в Африке, например, это настоящий бич. В чем причина? Оказалось, не только в солнечных лучах, то есть непосредственной обработке ультрафиолетом и выработке витамина D, а также и в «напоенности» приморской атмосферы йодом.

Третья причина неусвоения организмом кальция

Нехватка витамина D, именно того витамина, который вырабатывается самим организмом под действием ультрафиолета, то есть солнечных лучей.

Ученые утверждают, что достаточно 10 минут яркого весеннего солнышка в день, чтобы восполнить дневную норму. Но вот в нашем болотном климате, вероятно, это слишком оптимистичные утверждения. Поэтому детям до года, а также всем пожилым людям назначают витамин D. И зря. Синтетический витамин D, может быть, и решает проблему, но очень уж с большими затратами внутренних резервов организма. И неизвестно, благо это или нет. Во всяком случае, если уж есть необходимость принимать витамин D, то лучше принимать его в естественном, то есть связанном виде – а именно в рыбьем жире. Принимая рыбий жир, тем самым можно убить двух зайцев – и пополнить запасы витамина D, а заодно и йодом подпитаться. Ведь йод скапливается именно в рыбьей жировой прослойке.

Рыбий жир почти целиком усваивается организмом – на 95 процентов.

Что это такое – витамин D?

Витамин D представляет собой стероидное соединение и известен в виде витамина D2 (эргокальциферол) и витамина D3 (холекальциферол), которые очень близки по строению, физико-химическим свойствам и влиянию на организм человека. Поступающий с пищей витамин D подвергается преобразованию в печени и почках, в результате чего образуется 1,25-дигидрокси-витамин D, обладающий гормоноподобным действием. Это соединение влияет на генетический аппарат клеток кишечника, благодаря чему повышается синтез белка, специфически связывающего кальций и обеспечивающего его транспорт в организме. При недостатке витамина D нарушается всасывание и обмен кальция, его концентрация в крови падает, что вызывает реакцию паращитовидных желез и повышение секреции паратгормона, регулирующего обмен кальция и фосфора. Избыточная секреция паратгормона ведет к мобилизации кальция из костной ткани, подавлению реабсорбции фосфатов в почечных канальцах, в связи с чем содержание неорганических фосфатов в крови падает. В то же время резко увеличивается активность щелочной фосфатазы. Нарушения фосфатно-кальциевого обмена приводят к развитию ацидоза, что сопровождается нарушением возбудимости нервной системы.

Не забывайте, что витамин D, назначаемый при рахите, – это синтетический витамин, то есть искусственно созданный препарат. Натуральный витамин D производит сам организм под действием ультрафиолетовых лучей. Если же организм с этим не справляется, то введение искусственного витамина D только затруднит функции организма. Естественный же витамин находится в продукте, далеко не отличающимся приятным вкусом, – рыбьем жире.

Какие препараты назначают при недостатке кальция в организме

С лечебной целью назначают препараты (соли) кальция: глюконат, лактат, йодид, карбонат, хлорид. Их не рекомендуют запивать молоком. Необходимо также исключить из диеты продукты, содержащие щавелевую и уксусную кислоты.

Назначить принимать кальциевые препараты – это одно, а вот получить желаемый результат – совершенно другое (см. табл. 2).

Таблица 2

**Содержание кальция (элемента)
в различных солях кальция**

Название соли кальция	Содержание кальция (элемента) в мг на 1 г (1000 мг) соли каль- ция
Карбонат кальция	400
Хлорид кальция	270
Цитрат кальция	211
Глицерофосфат кальция	191
Лактат кальция	130
Глюконат кальция	90
Фосфат кальция двуосновной ангидрит	290
Фосфат кальция двуосновной дигидрит	230
Фосфат кальция трехосновной	400

Как видно из таблицы, больше всего кальция содержится в карбонате и трехосновном фосфате (40 %), но всасывание этих солей зависит от состояния желудочной секреции и уменьшается с возрастом.

То есть для усвоения карбоната кальция требуется огромное количество соляной кислоты, выделяемой желудком. В молодом возрасте это не проблема, желудок довольно свободно усваивает тяжелый карбонат кальция, но при любых хронических заболеваниях (и не только связанных с заболеваниями желудочно-кишечного тракта) выделение соляной кислоты становится уменьшенным и карбонат кальция не усваивается, а выводится организмом как шлак.

Наилучшим всасыванием в желудочно-кишечном тракте при наименьшем риске образования камней характеризуется цитрат кальция (то есть кальциевая соль лимонной кислоты). Поэтому карбонат кальция советуют запивать лимонным соком. Цитрат кальция входит в ряд препаратов кальция, состоящих из смеси нескольких солей кальция.

Препараты с цитратом кальция не требуют кислотности желудочного сока и предпочтительней у лиц с гипо- и ацидными состояниями.

Что такое кислотно-щелочной баланс организма

Большинство из нас еще со школьной скамьи помнят, что вещества делятся на кислые, щелочные и нейтральные. Индикаторами, определяющими кислотность или щелочность водных растворов, являются лакмус, фенолфталеин, метилоранж. Чаще всего используют лакмусовую бумагу (бумага, пропитанная раствором лакмуса, а затем высушенная), изменяющую свой цвет в зависимости от того, в какую среду она попадает. Единицей измерения кислотности, или щелочности, растворов служит показатель pH, определяемый по цветной шкале, на которой 0 означает самую кислую среду (багровый цвет), 14 – максимально щелочную среду (темно-синий цвет), середина шкалы – 7 – соответствует нейтральной среде (зеленый цвет). Дистиллированная вода нейтральна и имеет показатель pH – 7.

Сама аббревиатура pH (*potential hydrogen*) расшифровывается как водородный потенциал. Кислоты – это сложные вещества, при растворении в воде которых всегда выделяются катионы водорода. Значение pH любого раствора есть не что иное, как уровень концентрации катионов водорода.

Человеческий организм на 70 % состоит из жидкостей того или иного рода, поэтому все вещества, изменяющие их состав и кислотность, оказывают глобальное воздействие на организм в целом.

Практически все жидкости, находящиеся в системе человеческого организма, являются либо нейтральными, либо слабощелочными, за исключением желудочного сока: рН желудочного сока составляет 1,0, здоровой крови – 7,4, здоровой лимфы – 7,5, слюны – 7,4. Сдвиг равновесия в сторону повышения кислотности системы является одной из основных причин многих заболеваний.

Организм с трудом удаляет избыток кислот, и когда чрезмерно повышается кислотность крови или лимфы, и это продолжается длительное время – возникают различные заболевания. В кислой среде интенсивно размножаются многие вирусы и бактерии, вызывающие различные заболевания, в щелочной же среде они, как правило, погибают. Когда система организма ощелачивается и возвращается нормальный кислотно-щелочной баланс, человек начинает выздоравливать.

Кальций, помещенный в любую жидкость, нейтрализует избыточную кислотность, а значит, повышает значение рН. При ежедневном употреблении кальция все жидкости нашего тела становятся более щелочными, а значит, и весь организм в целом.

Организм постоянно ищет резерв щелочи для нейтрализации большого количества кислоты и резерв этот только один – кости. Кальций, находящийся в костях. Поэтому когда мы едим кислую пищу и пьем кислые напитки, мы постоянно расходует кальций.

Часть II

«Коралловый кальций» – что это такое?

Феномен Японских островов

С давних пор в Японии считается большой удачей жениться или выйти замуж за уроженца островов Окинава и Токуносима, расположенных на юге японского архипелага. Они отличались с давних пор удивительным здоровьем, прекрасной наследственностью, передаваемой из поколения в поколение (уже одно то, что дети, рождающиеся от жителей этих островов, даже проживая затем в другой местности, как правило, не страдают ни диатезами, ни аллергиями – удивительно для урбанизированной Японии), и поразительным долголетием. Долгожителей на этих островах (тем, кому перевалило за 100 лет) в 40 раз больше, чем официально зарегистрированных.

На этом острове многие пожилые люди работают на рисовых полях полный световой день, несмотря на свой почтенный возраст – 70, 80 и даже 90 лет. Статистика показывает, что инсульт, рак, артрит, желудочно-кишечные, кожные заболевания здесь встречаются намного реже, чем в других районах Японии. Люди, живущие здесь, вообще редко болеют. В чем же загадка секрета их здоровья и долголетия: фактор наследственности, климатические условия или что-либо другое?

С 1940 года ученые и врачи наблюдают за жителями этих островов. Тщательные исследования показали, что они ничем не отличаются от остальных японцев. Их стиль жизни, питание, материальный достаток, темперамент, комплекция – все абсолютно такое же, как у жителей других японских островов. И все же они обладали неким секретом долголетия и здоровья, которого не было у других.

В 1979 году специалисты института Гиннеса обследовали самого старого (по документам) жителя планеты г-на Шигешио Изуми. В то время ему исполнилось 115 лет, но он имел крепкое здоровье, плодотворно работал до 105 лет и вел активный образ жизни. Остальные более молодые долгожители (от 101 до 108 лет) тоже проживают на этих же островах и также уверены в своем долголетии, то есть они также считают 115 лет не пределом, как сказал г-н Отоми (сейчас ему исполнилось 103 года), его дед отличался удивительным здоровьем, до 110 лет ходил в утлой лодчонке на ловлю рыбы и умер в возрасте 121 года, очищая от камней небольшой водоемчик во двореке дома. А женщины их семьи жили и того больше.

Первые систематические научные исследования этого явления были начаты в середине 50-х годов и проводятся до сих пор энтузиастом своего дела, профессором Юном Кобаяси, членом японского лимнологического общества (лимнология – наука о воде). Он не мог пройти мимо того факта, что продолжительность жизни на этих островах на 10–15 лет выше, чем по всей Японии. При этом сердечно-сосудистые, дерматологические, заболевания опорно-двигательного аппарата, болезни пищеварительной системы, рак у них почти не встречаются.

Он педантично выспрашивал жителей островов о режиме, питании, нагрузках. Исследовал образцы почвы и воды. И именно здесь улыбнулась удача – он понял, что именно в воде кроется тайна долгожительства. Так как острова находятся на коралловых атоллах, то питьевая вода фильтруется кораллами и насыщается ионами кальция. Догадка подтвердилась.

Исследования, проведенные профессором Кобаяси, подтвердили, что столь высокие показатели долголетия и здоровья, присущие населению этих островов, действительно зависят от качества питьевой воды.

Анализы показали, что показатель содержания кальция в питьевой воде города Нага (префектура Окинава) самый высокий не только в Японии, но и в мире. По мнению профессора Кобаяси, именно карбонат кальция, содержащийся в питьевой воде, способствует нейтрализации излишней кислотности организма, которая является результатом употребления алкоголя, никотина, соли, сахара, мясных и молочных продуктов, рыбы, а также стрессов. Он же укрепляет костные структуры, предохраняя их от артрита и остеопороза.

Исследования Кобаяси подвинули несколько маленьких фирм выпустить биодобавку на основе коралла с острова Санги и в аннотации сделать упор на содержание в нем кальция в наиболее усвояемом виде. Так как кальций для жителей Японии жизненно важен (в Японии уровень сердечно-сосудистых заболеваний в несколько раз превышает аналогичный в странах Европы и в этом винят кальций, вернее, его нехватку), то биодобавка имела успех, но за пределы страны не выходила, хотя японцы знали ее уже более 30 лет. Сенсационному успеху кораллового кальция способствовали, как всегда, иностранцы. Но что удивительно, на сей раз застрельщиками выступали не американцы, а европейцы, вернее, скандинавы.

О западной предприимчивости и находчивости

А дело было так (по легенде кампании, продвигающей коралловый кальций). Стивен Эрикссон, преподаватель английского языка, женат на японке и уже давно проживает с семьей в Японии. Он обратил внимание на то, что многие японцы, прежде чем пить что-либо: чай, кофе, воду, компот, виски, сакэ, опускают в свои стаканы бумажные пакетики с песком кораллового кальция. При этом они утверждали, что в этих простейших действиях скрывается большой смысл и что это обеспечивает им хорошее здоровье.

Стивена это заинтересовало и он написал об этом своему отцу, шведскому предпринимателю Рольфу Эрикссону. Поначалу старший Эрикссон не обратил на его сообщение внимания. Стивен выслал отцу переводы научных публикаций из японской периодики, посвященные этой проблеме.

В 1990 году Рольф Эрикссон все же приехал в Японию, чтобы лично во всем разобраться. Являясь убежденным сторонником здорового образа жизни, а, кроме того, еще и филантропом, он, разумеется, не мог не заинтересоваться коралловым кальцием. Приехав в Японию и изучив этот вопрос, он понял, что, помимо удивительного открытия, коралловый кальций содержит в себе еще и уникальный коммерческий потенциал. После долгих переговоров Рольф Эрикссон сумел получить право на торговлю коралловым кальцием за пределами Японии.

Уже в 1993 году коралловый кальций применялся в оздоровительных клиниках и в центрах спортивной медицины Швеции, Норвегии, Испании.

В том же году английский предприниматель Майкл Лэмб побывал на выступлении Рольфа Эрикссона, посвященного коралловому кальцию. Майкл был настолько поражен услышанным, что также решил попытать коммерческого счастья в продвижении кораллового кальция на рынках Великобритании. И его ждал большой успех.

Сегодня коралловый кальций можно купить во многих странах мира. Он продается во всех скандинавских странах, во Франции, Португалии, Греции, Германии, Италии, Испании, Великобритании, Румынии, Польше, России, Украине, Белоруссии, Египте, ЮАР, Австралии, Бразилии, Мексике, Канаде, США и др.

Практика применения кораллового кальция в европейских странах составила только 6 лет, поэтому его клинические испытания еще не завершены, что не дает возможности

рекламировать коралловый кальций как медицинский препарат. На сегодняшний день о нем можно говорить только как о пищевой добавке. Тем не менее уже сейчас можно с уверенностью сказать, что коралловый кальций способен заменить многие сильнодействующие и достаточно токсичные препараты, применяемые для лечения ряда хронических заболеваний. Он удовлетворяет главному требованию, предъявляемому к лекарствам, – «Не навреди!»

Особенность кораллов Санго

На большинстве карт мира имеются две пунктирные линии, проходящие около 23 градусов широты к северу и к югу от экватора. Они обозначают те места, где солнце находится строго в зените один раз в году: в день летнего солнцестояния в северном полушарии и зимнего солнцестояния – в южном. Линии эти называются тропиком Рака и тропиком Козерога. В широтах, расположенных между ними, отмечается наибольшее видовое разнообразие кораллов, здесь же сосредоточено и большинство коралловых рифов мира.

Однако распространение коралловых рифов в океанах не ограничивается одними лишь тропиками. Там, где за пределы этого пояса выходят теплые течения (например, течение, которое направляется к Бермудским островам из Карибского моря, или течение, которое идет к Японии из Восточно-Китайского моря), также имеются рифы. Там же, где в эту зону вторгаются холодные течения, как, например, у западного побережья Африки, виды кораллов немногочисленны, а сами рифы невелики или вообще отсутствуют. Иными словами, рифы характерны для теплых морей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.