



### Кальцій для кісток: сувора реальність...

Ймовірність того, що з 35 років Ваші кістки будуть стрімко втрачати кальцій складає 100%. Якщо, звичайно нічого не робити. Препарати для зміцнення кісток обов'язково потрібні, але важливо розуміти, як вони діють, щоб потім не шкодувати про втрачений час.

Кістковий скелет – далеко не самий важливий орган для людини. Без кісток людина не може рухатися, але зрештою її життєдіяльність не припиняється. Проте кальцій дуже потрібен всьому організму. Без нього не зможуть повноцінно працювати ні серце, ні судини, ні м'язи, ні нервова система. Звідси випливає важливий висновок: кальцій, який ми споживаємо з їдою (чи БАД), потрапить в кістки лише в саму останню чергу. Більше того, як тільки в якомусь органі виникне дефіцит кальцію, організм, не задумуючись, візьме недостачу кальцію з кісток. А якщо ми ще й до того ж мало рухаємось, то для організму взагалі немає потреби підтримувати кістковий скелет.

### Кальцій для кісток: три факти.

- Щоб кальцій все ж потрапив до кісток, організм йде на сотні хитростей, створюючи складну систему гормональної регуляції кальцієвого обміну. Однак потужність цієї системи обмежена (до того ж, чим старша людина, тим вона слабша), і весь зайвий кальцій йде в інші органи або просто виводиться з організму.

- Останнім часом багато виробників БАД з кальцієм говорять про те, що для зміцнення кісток потрібен особливий кальцій – мікронізований, іонізований чи біологічний (н.п. в складі рослин, кісток тварин, ячної шкарлупи). Насправді, для цього підійде і сама звичайна крейда, але за умови нормальної роботи гормональної регуляції кальцієвого обміну.

- Кістки не на 100% складаються з кальцію, він лише основний мінерал кісткової тканини. Однак міцні кістки неможливі без інших мінералів – магнію, цинку, марганцю, фосфору, кремнію. Для прикладу, порівняйте міцність крейди, яка складається на 100% з карбонату кальцію, і мармуру, який містить домішки вищезгаданих мінералів.

### **Кальцій для кісток: чого ж нам насправді не вистачає?**

Як це не парадоксально звучить, але для зміцнення кісток немає ніякого змісту приймати препарати кальцію. Більшість із нас отримує його з надлишком разом з їжею та водою. А от чого нам дійсно не вистачає, так це біологічно активних речовин, здатних "заштовхати" і утримати кальцій в кістках. А це вітамін Д, який виробляється під впливом сонця, і у жителів північних країн він завжди в дефіциті. А без нього і ще одного дефіцитного мінерала магнію неможливе засвоєння кальцію. Або, наприклад, цинк, який регулює активність гормону кальцитоніну, що утримує кальцій в кістках. Чи вітамін К і фітоестрогени, без яких неможливий процес мінералізації кальцію.

### **Кальцій для кісток: як обманути організм?**

Підводячи підсумок сказаному вище, треба визнати, що організм не спішить зберігати цінний кальцій, коли ми все рівно вже не ростем, майже не рухаємось, не піддаємо себе

важкому навантаженню і вже не виношуємо дітей. Чим старші ми стаємо, тим слабший стає і без того не дуже сильний захист наших кісток. Найбільш яскравий приклад – це вікове зниження рівня жіночого статевого гормону естрогену, який в жінок стимулює постійне збагачення кісток кальцієм. Єдиний вихід – посилити цей захист зовні за рахунок біологічно активних речовин, що зміцнюють кістки. А що стосується кальцію, то це сьогодні не проблема...

### **"Вітакальцій".**

Препарат можна рекомендувати, як один з еталонів для зміцнення кісткової тканини. Ось уже більше 5 років він виготовляється Корпорацією "Сибирское здоровье". Клінічними дослідженнями доведено, що Вітакальцій діє на всі основні причини порушення міцності кісток, забезпечуючи високу лікувально-профілактичну ефективність завдяки своєму підбраному складу: кальцій, магній, цинк, марганець, вітаміни Д3, К1, В6, С, трава хвоща, трава череди, корінь кульбаби, корінь солодки, люцерна посівна.