

簡單 易解

健康消息

發行：健康消息 Diamond Bar, CA USA

血壓 心臟病 骨質疏鬆與主要的礦物質 Calcium (鈣) & Magnesium (鎂)

缺乏鈣和鎂所引起的問題例如：

過去在日本從來沒有引發過的許多嚴重問題。

- * 青少年不尋常的幻想和自殺。
- * 年輕人的恐怖思想及殘暴的犯罪。
- * 急速增多皮膚炎、花粉症。
- * 不斷的增多兒童的骨折問題。
- * 骨質疏鬆症的增加。



Calcium (鈣) :

體重50kg的人，大約在體內佔有1kg的礦物質，其中99%的鈣來形成所有的骨骼和牙齒，另1%的流動於血液與肌肉內，使心臟、肌肉等神經，保持正常運作，如果缺乏鈣與鎂，心臟與肌肉自然衰弱，

使精神不穩定，易怒，失眠，使免疫力下降，其次容易發炎、氣喘、皮膚炎，所以人體缺鈣是非常嚴重的問題。



Magnesium(鎂) :

植物的葉綠素含有鎂，它是製造人體能量，也是主要礦物質。食物中一旦被加工，便流失相當多的礦物質。大多數的鎂在人體中樞的細胞裡，Mitochondria在體能生產最重要的能量生產器官之中，它就是在心臟周圍的各器官裡。心血管症、心肌梗塞的病患，通常於鎂來補助，使發作的次數降到最低。

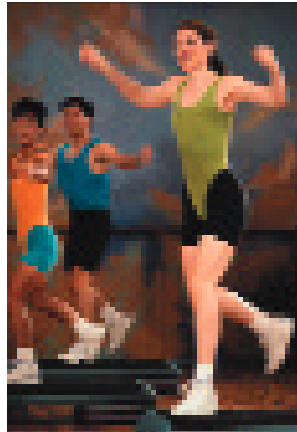
人人皆知之鈣質能降血壓，同時鎂也有同樣作用（天然的降血壓劑），攝取多量的鈣，能促進鎂的排泄，所以必需同時併用為佳，另強化骨骼，鎂在體內能使調節需要的鈣量。



為何缺鈣？

市面上加工食品，琳瑯滿目，日復一日攝取越多，自然而然鈣和鎂的成份越少。尤其砂糖、全鹽（醬菜和速食品、加工食品及飲料、香腸等等），食用這些食品後，體內的鈣和鎂，在不知不覺中，自然流失。

血壓、心臟與鈣和鎂



岡山大學的檢查報告，硬性的水質（鈣和鎂比較多的鹼性水質）很明顯的硬性水質的地域，患腦中風、高血壓非常少數，相反地軟性水質（鈣和鎂，含量少量）即酸性水質的地域，確定高血壓病患較多，依據報導全世界展開進一步研究，已事實明朗化，軟性水質，使心臟病、動脈硬化的病患多數，只補助鈣和鎂，病況改善的例子也不少，尤其鈣和鎂的比例不調和時會引起肌肉收縮、抽筋、僵硬、麻痺的問題。

骨質疏鬆症與鈣和鎂

在南非洲的穿短褲的民族，沒有聽說過有骨質疏鬆症的病例，她們的主食是新鮮的蔬菜、水果，不吃肉類、蛋、牛乳的動物性食物，鄉村的七十歲老人骨骼相當堅硬，可是他們開始過著城市生活以後和都市人一樣有骨質疏鬆的症狀。由此可見更引起研究者注目焦點了。



預防骨質疏鬆症必需多攝取鈣和鎂。鈣和鎂 + 綜合維他命 強化骨質11%。

骨質疏鬆症病患接受賀爾蒙治療加上綜合維他命，礦物質一組和沒有加上綜合維他命分二組，臨床實驗九個月以後，結果是沒有加綜合維他命的骨質強化指數為0.7%。另一組是增強11% (Gui Abraham 的臨床實驗)。

綜合維他命礦物質合併以後骨質恢復的程度二倍至三倍。

骨質疏鬆症病患分二組，A組只有鈣和鎂，B組是鈣和鎂、綜合維他命，三個月以後效果很明顯的恢復二倍及三倍。(Bark Rehabilitation Center)



如何維持骨質堅硬!!

- * 不僅要攝取鈣，必需與鎂同時服用。
- * 加上綜合維他命，礦物質併用。
- * 多運動，走出戶外。
- * 限制加工食品，加工飲料及糖份。
- * 增加新鮮的植物食品。

血壓升高的四種原因缺乏礦物質的攝取



- (1) 鈉的過多
- (2) 鎂的不足
- (3) 鈣的不足
- (4) 鉀的不足

每日的三餐裡

- (1)過多的鹽分
- (2)(3)(4)加工食品的過多而有所影響，新鮮蔬果的不足。

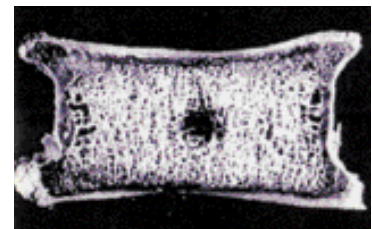
骨質疏鬆症

骨內的空隙不斷地增加形成空洞，易骨折，激痛的恐怖現代病。一不小心跌倒骨折，遂長年臥病在床相當普遍，年長者格外小心。

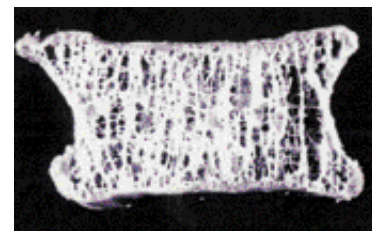
骨質疏鬆症，初期沒有特別症狀一旦發現身體不適，症狀已惡化。

在美國五十歲以上之女性，三人就有一人患上骨質疏鬆症。

正常的背骨（斷面圖）



骨質疏鬆症的背骨



骨質形成空洞，容易折碎。