

Kalcium (Ca) finns för t ex veganer i all kål, sesamfrön, nässla, lök, nyponmjöl (anv. helst det mjölet med "kärnorna!"), luzern, bönor, ärtor, nötter, linser m fl. Solen, magsyran (saltsyra) och t ex C-vitamin (askorbinsyra) eller citronsyra, rörelse och lite goda vänner samt lugn och ro, krävs vid fullgott upptag av kalcium. Vid stress lakas det ut mängder av alkaler i urinet, t ex kalcium och magnesium... Kalcium finns även som tillskott i t ex **pH-KALK®** som är en kalciumkarbonat (CaCO₃) ur olika bergarter och som **även innehåller magnesiumkarbonat** (MgCO₃). En avsyrande/basgörande/**pH-reglerande** kalk.

Skolmedicinen menar att för mycket kalcium är skadligt - de menar då säkerligen sk **högupptaglig** kalk t ex kalciumorotat, kalciumfosfat, mjölksyrad kalk, kalciumglukonat e dyl **SYRAbundna maskinkalker**. Enligt Apotekens forskning (ACO) så föredrar de kalciumkarbonat eftersom den kalksorten **görs om** i magsäcken till kalciumklorid (CaCl₂). Då syras kalken **på kroppens villkor**, i stället för maskinens. De som påstår att karbonater skulle ta bort **magsyran**, har läst med inte förstått. **Den självcirkulerar.** ☺

En del "alternativare" menar att karbonater lagras i njurar och vävnader m fl ställen. Detta står att läsa på en del sajter. Men om man frågar dessa sajtägare hur karbonatkalken lagras och hur man skall få ut allt som är enligt de så upplagrat, då stannar den inlärd "kunskapen". Att **prova själv** kan ju vara farligt!... för både dem själva och plånboken, eftersom dessa sajter säljer **maskinsyragjord** kalk. De svarar inte ens på hur jag skall få ut alla påstådda upplagringar, som jag ju då skulle ha samlat på mig, eftersom jag har ätit drygt 250(!) **kilo** kalk (**pH-KALK®**) på ca tjugo (20) år. Kalcium- & Magnesiumkarbonaterna i t ex källvattenkalk, tas upp på kroppens villkor, samt **både** basgör och tas upp korrekt.

Några "alternativare" påstår att det finns spår av kadmium i kalker. Detta kan säkert stämma eftersom i naturen så finns det spår av kadmium i alla växter som innehåller kalcium. Det verkar som att **kadmi-um** som ultra-spårämne, är naturens bärare/"trigger" av kalcium. Kalcium skyddar då mot kadmiuminlagringar. Kalcium skyddar även emot **kvicksilver** (Hg) och dessutom driver ut kvicksilver, ur t ex fiskar i sjöar som kalkas med **basisk** bergkalk. Bara två år efter kalkning (med basiska **karbonater**) så har fiskarnas kvicksilverhalt **halverats!** Kalcium skyddar även mot **aluminium**, men! finns inte kalcium i **tillräckligt mängd** i kroppen så tar aluminiumet kalciumets plats och skapar demenssymptom och benmjukhet, vilket har visat sig vid t ex njurdialys. Kalcium skyddar äv. mot **strontium** på samma sätt som **kali**um skyddar mot **ceci**um. Djur får, som vitalt tillskott, kalciumkarbonater - oftast varje dag, sk foderkalk. Kalcium skyddar även mot **bly** då man förr t o m drack mjölk (kalciumet) mot blyförgiftning. Ja, till och med de som fått getinggift eller sk järnlunga skulle sätta i sig det biologiskt aktiva kalciumet! Kalcium, som enda mineral, har egna körtlar – biskölkörtlarna. Varje cell har en kalcium(närings)pump.

B-12 är **kanske** bara viktigt att tänka på för veganer (**B12 kan syntetiseras/bakterietillverkas, även i tunntarmen på friska grönsaksätare**) som ju inte äter djurprodukter t ex ost, smör el. mjölk, för att inte få för låga värden. B12 finns i havsalger, tjocktarmen, bröstmjölk, aloe, **havtorn**, groddar, jästextrakt, mjölksyrade prod., tamari (sojasås), miso (sojapasta), B-jäst, klorellaalger vallörtsblad, linfrö, **urin** och i bipollen. I produkterna Solhavre, drycken Amé och Sanasol, komjölksvasslablandningar finns specificerad halt av syntetiskt B-12. **Till staldjur ger man inga syntetiska vitaminer...**

D-vitamin får veganer bäst via **solbestrålning**, kantareller, champinjoner, maskrosblad och bipollen. **Syntetiserat** D-vitamin extraheras ofta ur fårpäls. **Var ute en stund även på vintern!** - t ex VARJE rast. Var TREDJE man och VARANNAN kvinna skall gå in i benskörhetens olyckliga värld. Huh! Kroppens lagrade D-vit. aktiveras av solen. **D-vitamin finns i varje cell till kalciumomsättningen!**

Att ha en syra/pH-balanserad kropp hämmar dessutom vandringarna av s k tungmetaller, MM!

Kurt Sandvik	<u>LITE ALLMÄN UPPLYSNING:</u>	Göteborg 2009-01-20
Sörhalls kajen 24, -Vallmofrön inneh. ung. dubbelt så mycket kadmium som lin- & solrosfrön.		
417 63 Göteborg	-Storstadsbor och rökare får i sig en hel del extra kadmium.	
031-221351, 0703-445068	-Kalcium skyddar mot aggressivt fluor i vissa tandkrämer.	
031-220044, 0708-668799	-Kalcium skyddar emot aluminiumsvavlet i kranvatten.	
www.phbalans.se	-Kalcium skyddar emot kvicksilver ifrån munnen.	
kurt.sandvik@phbalans.com	-Kalcium skyddar emot zinkfrossa.	Osv! Osv!

De som bestämmer hur vi skall tänka, har själva läst hur någon **annan** tänkt, **inte provat**. De flesta vill ju bara ha **svaren**, och sedan slå sig till ro med dessa och t o m få "fina"/"höga" betyg. Då uteblir ju mängder av **lösningar!**

Ps Apors animalkost är insekter - apor odlar inte stora djur t ex grisar eller kor, som de sedan värmer och vråker i sig. I myror finns det gott om B12. På skogs promenaden trampar vi ihjäl några t ex svartmyror, som man ev. kan tas med till grytan eller soppan. ☺