

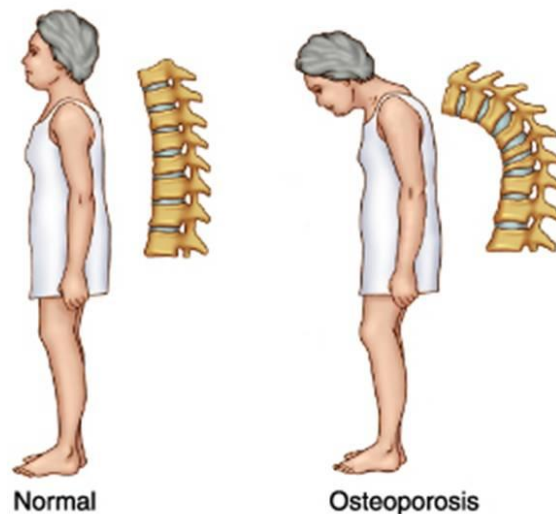
Osteoporosis Tak Bisa Disembuhkan dgn Susu...

Dokter dan ahli gizi pada umumnya menyarankan pasiennya yang menderita osteoporosis untuk mengonsumsi lebih banyak susu dan produk susu lainnya karena mengandung kalsium tinggi. Kedengarannya cukup masuk akal, tetapi tidak akan berhasil.

Orang Amerika dan Eropa Utara mengonsumsi 800 mg - 1200 mg kalsium sehari, tapi tetap saja mereka lebih menderita osteoporosis daripada orang Asia dan Afrika yang mengonsumsi 300 mg - 500 mg kalsium per hari.

Penyebab utama osteoporosis adalah terlalu banyak mengonsumsi asam yang berasal dari daging, gula, dan bahan-bahan yang mengandung kimia. Untuk menetralkan aciditas tersebut, tubuh mengambil kalsium (alkalin) dari tulang.

Sehingga masalah osteoporosis bukanlah bahwa seseorang itu tidak cukup memakan kalsium. Masalahnya adalah mereka kehilangan kalsium.



Dengan demikian, mengonsumsi lebih banyak kalsium ke dalam tubuh bukanlah jawabannya, karena Anda bisa kehilangan lebih banyak daripada yang Anda asup (misalnya dengan tetap memakan daging, gula, dan bahan-bahan kimia lainnya).

Apabila ekstra kalsium ini berasal dari makanan yang mengandung protein tinggi seperti susu, keju, dan es krim, itu akan memperburuk keadaan. Karena makanan ini adalah pembentuk asam. Makanan-makanan ini menyebabkan tubuh kehilangan banyak kalsium.

Solusi utama adalah membuat tubuh menjadi alkalin. Dengan memakan lebih banyak

sayuran dan menghindari makanan pembentuk acid seperti daging, gula dan bahan-bahan kimia.

Kelihatannya, dokter, ahli gizi dan perusahaan susu adalah keliru bila mereka megatakan bahwa susu adalah sumber terbaik untuk kalsium. Lebih banyak kalsium yang bisa ditemukan di biji2an (khususnya biji wijen = sesame seeds) dan rumput laut (jenis hijiki). Biji2an ini mengandung 14 kali lebih banyak kalsium dari susu. Selain itu, biji2an ini juga pembentuk alkalin, makanan ini menyediakan kalsium tanpa membentuk acid yang menghilangkan kalsium dari tulang.

artikel aslinya dapat ditemukan di link berikut ini:

<http://www.natural-cancer-cures.com/...condition.html>

untuk mengetahui makanan apa saja yang mengandung alkalin dan acid dapat dibaca di lmk ini

<http://www.essense-of-life.com/info/foodchart.htm>

Sebar luaskan artikel ini untuk membantu orang-orang yang Anda kasihi agar mulai menghentikan minum susu sapi karena itu akan memperparah penderita osteoporosis. Anak sapi dewasa saja tidak minum susu induk sapinya, dan tidak pernah sapi itu menderita osteoporosis