

Существует ряд причин, почему так хочется кушать **«несъедобные вещи»**. И по статистике с каждым годом растет количество людей с подобными пристрастиями. Я сама мел кушаю с 4 лет и уже стаж порядком 28ми лет. За свою жизнь пообщалась с людьми разных профессиональных отраслей: профессорами, врачами, геологами, перечитала массу информации на тему **«Пикацизм»** и сделала для себя некоторые выводы, коими хочу поделиться с вами.

Первый часто задаваемый вопрос: **Почему нас тянет съесть кусочек белоснежного и хрустящего мелочка?**

1 причина: **Питание.**

Многие пишут: анемия, но углубившись в этот вопрос, я все-таки питание вывела на первое место. Т. к. практически из-за нашего современного питания начинаются большинство болезней, в том числе и анемия.

Сейчас мир встал с ног на голову и на полках в магазинах и супермаркетах ничего съедобного, которое должно идти на пользу человеку, к сожалению, уже почти нет. И это не только пастеризованное молоко, консервированный творог и молочкосодержащий сыр и сметана, но уже и остальные продукты, которые мы еще считаем «натуральными». А это хлеб, он уже наполовину искусственный, фрукты и овощи выращенные с добавлениями химии, гмо и натертые химией, чтоб лежали долго на витрине и имели товарный вид.

Эти продукты не гниют, просто сморщиваются и высыхают. Их даже червяк не ест. Мясо и яйца выращиваются на комбикормах. И организм постепенно отравляется от всей этой химии. Незаметно. Постепенно. Происходит общая интоксикация организма, начинает происходить сбой в обмене веществ, хочется все чаще спать, человек быстро устает и изнашивается и организм начинает кричать «SOS» и тут может начать хотеться тянуть на «хочу что-то и не знаю что». И в помощь приходят и мел и глина и песок и земля и активированный уголь, и многое другое.

**Вывод:** Постарайтесь находить и питаться продуктами, которые не подверглись химической обработке, которые выращены в домашних условиях и кормятся естественной пищей. Многие можно приготовить самим: домашние творог и йогурты, соки и компоты, буженина и колбаса и др. Хочу заметить, что именно в детское питание сейчас стали добавлять много химии и уже с детства закладывается неестественный фундамент, ослабляется иммунитет и потом на помощь приходят искусственные витамины в баночках в аптеках. Я ни к чему не агитирую. Просто рассказываю, что происходит в нашем мире, а вы сами думайте и решайте.

## 2 причина: многим известная **анемия (малокровие)**

Это **дефицит железа в крови**, которое несет кислород к клеткам. Заметьте недостаток именно железа, а не кальция, как многие думают. Распространено ошибочное мнение, что если кушать мел, то это решит проблему анемии. Нет. Наоборот, только усугубит, ибо происходит замкнутый круг. Кальций и железо, которые попадают в кровь одновременно, конкурируют между собой за усвоение. Организм усваивает намного лучше какой то один элемент. И поэтому рекомендуют не есть мел, во время приема железа. И получается, чем больше едите мел, тем больше не усваивается железо и тем прогрессирует малокровие и тем больше хочется есть мел.

При анемии искажаются вкусовые рецепторы на языке и мозг дает сигнал, что нужно срочно это удовлетворить. И здесь появляется наша зависимость и любовь к мелу, глине, активированному углю и земле. Они как бы охлаждают язык и притупляют рецепторы. Поэтому многие могут просто жевать мел и выплевывать, не глотая, получив при этом желаемое удовольствие.

**Вывод:** Нужно сдать обычный анализ крови и проверить гемоглобин. Если он ниже уровня, его необходимо поднять железосодержащими препаратами и следить, чтоб в дальнейшем он был в норме. Обязательно нужно найти

причину, почему организм не вырабатывает нужное количество гемоглобина, а так же проверить количество и качество эритроцитов, иначе гемоглобин может снова упасть через некоторое время. В первую очередь проверяют все ЖКТ на кровотечение, затем печень и костный мозг. Костный мозг – это мощный завод по выработыванию крови. Печень так же несет эту функцию, но уже как дочернее предприятие, т. е. в меньшем количестве, чем костный мозг.

3 причина: **Нарушение функций щитовидной и паращитовидной желез.**

Щитовидная железа вырабатывает гормоны - йодитронины и кальцитонин. Эти гормоны влияют на обмен веществ во всем организме. Кальцитонин участвует в регуляции обмена кальция и развития костной ткани.

Вывод: нужно сдать анализ крови на гормоны щитовидной и паращитовидных желез. И если есть сбой, немедленно обратится к врачу.

4 причина: **Нарушение обмена веществ.**

Вывод: опять –таки все сводится к питанию, о котором выше писала, а так же малоподвижный образ жизни, гормональный сбой.

5 причина: Организм привык, что **кальций** поступает в чистом виде и не нужно его синтезировать из пищи. Поэтому, когда перестать **есть мел**, начинается сильная ломка, тут два пути- либо перетерпеть какое то время, либо себя не мучить. Но это долгий мучительный процесс. И такое возникает достаточно редко и при многолетнем стаже **поедании мела**.

6 причина: **Дефицит кальция.**

- Питание
- Нехватка витамина D, фосфора, калия, магния
- Малоподвижный образ жизни

- Хронический панкреатит
- Беременность и кормление
- Применение гормональных и мочегонных препаратов.

7 причина: **Неусваиваемость кальция.**

**Кальций** один из трудноусваиваемых минералов и чтоб он усваивался организмом, ему нужны такие микроэлементы, как магний, фосфор, витамин D, калий. Нужно заметить, что при недостатке магния кальций не только не усвоится, а наоборот будет выводиться из организма. А витамин D по сути не просто витамин, а прогормон, из которого паращитовидные железы производят отвечающие за кальциевый обмен вещества. Теперь мы видим насколько важно, чтоб в организме все было сбалансировано и шло в гармонии.

Вывод: чтоб выявить, **почему не усваивается кальций**, нужно сдать анализ на все микроэлементы, чтоб видеть в организме общую картину. В проведении анализа крови вы увидите жизнь организма лишь за последние несколько суток т.к. баланс минералов колеблется в зависимости от того, что вы употребляли. Точный результат покажет, если сдать на анализ волос. Волос состоит из тех минералов, которые вы получали за последний месяц. Поэтому такой анализ даст более углубленную и полную картину состояния вашего организма.

Второй часто задаваемый вопрос это: **«Польза или вред», «Можно ли кушать мел?»**

Приносит пользу или вред здоровью при **употреблении мела**, врачи спорят до сих пор, не давая вразумительных аргументов по поводу побочных действий и вредного влияния на организм. Пока одни с пеной у рта пугают камнями в почках, отложением солей в суставах и обволакивание кишечника

белым налетом, который его закупоривает, а также образованию камней в ЖКТ, то другие наоборот смело рекомендуют ощелачивать организм.

Теперь давайте разберем главную проблему: **камни в почках**, которых мы так боимся.

Чтоб разобраться с этим вопросом, нам нужно ответить - каким образом собственно **образуются камни**? В почках происходит водно-солевой обмен. И при правильной работе почек РН сбалансирован, т.е. соли связаны с жидкостью и благополучно выводятся из организма. Если баланс нарушается, то тогда соли выпадут в осадок и начинают образовываться камни. Обратите внимание на то, что если РН нарушается, то камни будут образовываться от чего угодно, в первую очередь от веществ, которые располагают к образованию камней. Это в первую очередь вода. Вода содержит соли и именно от их набора зависит вкус конкретной воды. Большую роль в образовании камней играет наследственность и обмен веществ.

**Вывод: Чтоб не бояться образования камней**, регулярно сдавайте анализ мочи на РН. И если цифры отклонены от нормы, бегите к врачу и для личной перестраховки можете раз в пару лет делать УЗИ почек. Лично я знаю достаточно людей, которые не один десяток лет едят мел и почки работают бесперебойно. Так же знаю людей, которые не ели мел и пол- жизни мучаются с камнями. Я не агитирую, что употребляйте мел и ничего не бойтесь, просто сами делайте для себя выводы и помните, что каждый организм индивидуален и по- своему уникален, и каждому думать за свое здоровье самим. Будьте внимательны к своему организму.

Еще один вопрос, которым и врачи пугают, и в ютубе рассказывают люди, особо не задумываясь над логикой своих же слов: **Это оседание слоя мела и извести внутри кишечника, образованию камней в ЖКТ**. Такие люди мотивируют свои объяснения растворив мел в воде и получив осадок на дне стакана или же видя в зеркало налет на языке. Из курса анатомии еще в

школе мы учили, что в желудке находится не вода  $H_2O$ , а соляная кислота  $HCl$ . **Мел – это щелочь  $CaCO_3$** , то есть карбонат кальция. У кого в школе была 5 по химии, знают, что если смешать щелочь с соляной кислотой, то произойдет реакция с выделением  $CO_2$ , то есть углекислого газа, и в результате остается хлористый кальций, который благополучно растворяется, и который продают в аптеке, и который назначают врачи, которые говорят, что мел есть нельзя.

Вот мы подошли к главной проблеме поедания мела в большом количестве – скопление углекислого газа  $CO_2$ , которое вызывает вздутие и тяжесть в животе, как после выпитой в большом количестве газированной воды или напитка. Интересно, что многие отмечали, что именно после употребления **мела «Эксклюзив»**, тяжести в желудке практически не отмечали.

Вывод: не кушайте много мела за один присест. Если появилась тяжесть, выпейте подкисленную воду. Кислотой может быть и лимон, и калина, и клюква и другая естественная кислота. Если такого ничего нет, выпейте зеленого чаю или съешьте кислое яблоко. Для таких случаев, у меня всегда хранится в холодильнике лимон.

Еще один реальный побочный эффект, которые многие отмечают, это **запор**. **Мел** – это природный абсорбент. Он делает пользу для организма в том, что собирает все токсины и шлаки и выводит их из организма. Так он тянет на себя и жидкость. А организм функционировать с недостатком жидкости нормально не может.

Вывод: Пейте как можно больше воды в чистом виде.

Еще врачи говорят, что **происходит известкование сосудов и это может привести к тромбозам и сердечно – сосудистым заболеваниям**. С этим соглашусь, но подмечу, что холестерин, который содержится в сливочном масле и жирах, откладывается на сосудах и способствует образованию тромбов не в меньшей степени.

А вот **изжога** мелом гасится просто изумительно. Только если изжогу дает повышенная кислотность. Пониженная кислотность так же дает изжогу, тогда мелом вы ее усугубите.

С **токсикозом у беременных** замечательно справляется **глиняная вода**. Ложку порошка **глины** нужно растворить в воде и выпить, гасит изжогу, облегчает тошноту и восполняет микроэлементами. Конечно, все случаи индивидуальны, но в большинстве случаев такой способ хорошо помогает. Я в **глиняную воду** еще крошила **кусочки мела** и получалась своего рода суспензия, которую с удовольствием выпивала, когда больше ничего не помогало.

Так же при беременности встает вопрос: **А можно ли есть мел во время беременности?** Из личного опыта своего, своих знакомых и опрошенных беременных скажу, ели вплоть до родов. Но нужно следить тщательно за стулом, т.к. у беременных это проблема №1, а еще эту проблему усугубляет мел. И моя рекомендация: последние пару месяцев лучше воздержаться от употребления мела, чтоб не окостенела головка малыша и это не привело к тяжелым родам.

**То, что малыш рождается в белой пленке и многие считают, что это от употребления мела – миф!** Это его первородная смазка и ни какого отношения к мелу не имеет. Что имеет отношение, так это закладка крепких костей.

P.S. Кислород, азот, углерод и **кальций** – вот 5 основных составляющих человеческого тела и кальций из них главный. Кальций нужен для осуществления процесса передачи нервных импульсов, сокращение скелетных и гладких мышц, деятельности миокарда, формированию костной ткани, свертыванию крови, снижает проницаемость клеток и сосудистой стенки, предотвращает развитие воспалительного процесса. А нужно ли его

кушать или нет решать только вам. А врачи будут еще долго спорить о его вреде и пользе.

Я надеюсь, что смогла ответить на многие волнующие вопросы и развеять многие мифы на тему: почему хочется есть мел и вредно ли кушать мел. Кому интересно, буду рада на эти темы дополнительно пообщаться в лс по контактам, которые здесь указаны.

С уважением, **мелоежка** со стажем.