

Zakwaszanie żołądka – know how

<http://sygnaturazdrowia.pl/zakwaszanie-zoladka-know-how/>

Ostatnimi czasy dostaję dużo zapytań na temat zakwaszenia żołądka. Powiem Ci dziś jakich sposobów ja używam, aby zakwasić żołądek, ale najpierw kilka słów po co to robić.

Nasz żołądek jest stworzony do pracy w bardzo kwaśnym środowisku. Tylko wtedy czuje się dobrze. Nieprzyjemny refluks pojawia się między innymi wtedy, gdy żołądek jest za słabo zakwaszony, a dokładniej mówiąc, gdy pH soków żołądkowych wynosi więcej niż 2, 2,5. Nie będę się powtarzał, obejrzyjcie na YouTube wideo z panem Jerzym Ziębą i będzie wszystko jasne.

Objawy zakwaszenia żołądka i niedokwaszenia są praktycznie takie same. Dlatego, tak wielu lekarzy popełnia błąd diagnozując refluks.

Kiedy żołądek ma normalny (prawidłowy) poziom kwasu, to jest w stanie zneutralizować niebezpieczne dodatki które są stosowane w żywności. Gdy kwasu jest za mało, to chemia zawarta w pożywieniu może doprowadzić do wytworzenia się rakotwórczych nitrozoamin.

Bardzo często stosując tylko zakwaszanie żołądka, całkowicie mijają anemia i to tzw. złośliwa, znika łuszczyca, AZS, a nawet Hashimoto. Czy w każdym przypadku? Oczywiście, że nie.

Leki

Wielu ludzi stosuje leki zobojętniające sok żołądkowy (inhibitory pompy protonowej lub blokery H₂). To bardzo poważna sprawa i często ogromny błąd. Są one bardzo niebezpieczne. Każde przyjęcie takiego leku powoduje całkowite wyłączenie żołądka na 24 godziny oraz ubytek wapnia w kościach. I to nie małych ilości wapnia, bo od 130 aż do 300 mg (a potem się ludzie dziwią że jest osteoporoza). Dodatkowo zawierają aluminium, który odkłada się w naszym organizmie, w szczególności w nerkach i mózgu.

Matthew J. Zdilla z West Liberty University w Wirginii Zachodniej przeprowadził badania, i okazało się, że stosowanie leków zobojętniających kwas żołądkowy przyczynia się również do znacznego obniżenia poziomu witaminy B12 w organizmie.¹

Jak trawimy?

Proces trawienia rozpoczyna się już w ustach. To tutaj enzymy zawarte w ślinie rozkładają węglowodany oraz „sterylizują” pokarm. Gdy pokarm dostanie się do żołądka, to kwas solny zaczyna rozdrabniać go na bardzo małe fragmenty. W żołądku trawią się przede wszystkim białka. Tłuszcze, trawią się w jelitach.

Jedynym kwasem jaki produkuje nasz organizm, jest kwas solny. Znajduje się on tylko i wyłącznie w żołądku. Jego zadaniem jest rozdrobnienie białek, aby jelita poradziły sobie z wyciągnięciem z pokarmu wszystkich niezbędnych substancji odżywczych. Gdy kwas żołądkowy jest za słaby (ma za wysokie pH) lub jest go za mało, to zaczynają się problemy.

Wiele osób ma zniszczony żołądek lekami zobojętniającymi soki żołądkowe, bądź spożywali śmieciowe pokarmy. Alkohol, papierosy, narkotyki, antybiotyki, a nawet długo trwający stres i wegetarianizm mogą przyczynić się do trwałego uszkodzenia żołądka.

Teraz kilka słów o sokach żołądkowych. Sok żołądkowy to nie tylko kwas solny. To również woda oraz pepsyna, chymozyna (enzymy trawiące białko). Tych substancji jest jeszcze więcej, ale te są najważniejsze: woda, kwas solny i pepsyna.

Naszym zadaniem jest doprowadzić do tego, aby pH soków żołądkowych mieściło się w przedziale pomiędzy 1 a 2,5. Gdy pH będzie wyższe, to już praca żołądka (a dokładniej proces trawienia) nie będzie przebiegał w optymalnych warunkach. Gdy pH osiągnie 5, to nie strawimy białka. Pepsyna się nie wytworzy, gdy pH jest wyższe niż 5. Gdy pH dotrze do 7, to nasz żołądek jest wyłączony z trawienia. pH 7 to woda.

Utrzymanie odpowiedniego pH soków żołądkowych ma również wpływ na sterylizacja pokarmu, czyli niszczenie bakterii, wirusów, jajeczek pasożytów.

Ile soku żołądkowego jest w naszym żołądku?

To trudne pytanie. Żołądek ma pojemność ok. 1,5 litra, jednak nigdy nie jest on w pełni wypełniony. Zbadano, że w ciągu doby możemy wyprodukować ok. 2,5 litra soków. Zapamiętajcie bo to bardzo ważne. Dlatego, cały proces zakwaszania żołądka paradoksalnie, nie należy zaczynać od produktów zakwaszających, ale od odpowiedniego nawodnienia organizmu. Niektórzy mogą pomyśleć, że głupotą jest to co piszę, bo po co pić wodę, która jeszcze bardziej rozrzedzi soki żołądkowe? To prawda, woda rozrzedza soki żołądkowe, ale tylko jeśli pijemy ją do posiłku, albo zaraz po.

Ważne: przynajmniej 80% dobowej dawki wody powinna być z dodatkiem soli himalajskiej. Najlepiej, żeby ok 90% było z dodatkiem tej soli. Ma to być sól himalajska (różowa), albo kłodawska nieoczyszczona. Nie polecam sklepowej jodowanej. Tej nie powinniśmy w ogóle używać.

Zadaniem odpowiedniego nawodnienia jest wytworzenie dość grubej śluzówki żołądka. Śluzówka ma tylko 1 milimetr grubości, ale składa się z 98% z wody. Dlaczego ona jest słaba? Otóż dlatego, że jak ciało jest odwodnione, to zaczyna bardzo rozsądnie gospodarować zasobami wodnymi, tak aby odwodnienia nie doznał mózg, serce, płuca, wątroba i nerki. Cała reszta może cierpieć, ale brak nawodnienia tych 5 organów bardzo szybko skończy się śmiercią.

Więc jeszcze raz. Najpierw nawadniamy ciało, tak aby wytworzyć mocną śluzówkę żołądka, a dopiero potem zakwaszamy. Zakwaszając żołądek bez mocnej śluzówki spowodujemy ogromny ból.

Tak przy okazji: śluzówka żołądka bardzo nie lubi aspiryny. Kwas acetylosalicylowy może spowodować owrzodzenie żołądka, delikatne krwawienia (czasami też i mniej delikatne).

Gdy już odpowiednio nawodnimy organizm (czasami trwa to tydzień, a czasami pół roku). To zaczynamy zakwaszanie.

Nasz żołądek zakwasza wszystko co jest gorzkie, kwaśne i słone. Czasami warto połączyć kilka metod, aby efekt zakwaszenia był szybszy.

Aha...zakwaszenie żołądka, a zakwaszenie organizmu to dwie różne sprawy.

Na początek sprawdzamy w jakim stopniu mamy zakwaszony żołądek. Możemy udać się do gastrologa. Pobierze soki żołądkowe i określi pH. Z tą pehametrią to jest ciekawa sprawa, bo praktycznie nikt tego nie robi, a powinno się bo tego uczą lekarzy.

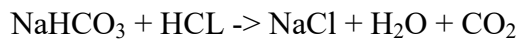
Możemy również sami sprawdzić jak zakwaszony jest nasz żołądek. Gdy rano wstaniemy i zaczniemy przygotowywać śniadanie, przygotujmy taką miksturę. Do 150 ml wody dodajmy łyżeczkę świeżej sody oczyszczonej. Sodę kupicie w każdym sklepie. Dla dzieci dodajemy pół łyżeczki sody, na 150 ml wody. Mieszamy, aż się rozpuści i pijemy na czczo. Po wypiciu, od razu patrzymy na zegarek i czekamy kiedy nam się odbije. Inaczej mówiąc beknie.

Czasy „odbicia”

- już podczas picia wody z sodą: nadkwasota
- do 40 sek po wypiciu: nadkwasota (im bliżej 40 sek tym mniejsza)
- 40 – 90 sek – dobre zakwaszenie
- 90 – 180 sek – słabe (im bliżej 180 sek tym gorzej)

- powyżej 180 sek lub wcale – tragedia

Kwas solny w reakcji z sodą oczyszczoną (wodorowęglanem sodu) natychmiast zareaguje.



słownie brzmi to: wodorowęglan sodu (soda oczyszczona) + kwas solny (żołądkowy) = sól + woda + dwutlenek węgla. To właśnie przez zwiększoną ilość dwutlenku węgla powinno nam się odbić. Jak jest słabe zakwaszenie, to się nie odbije...ale soda może być stara i zwiędła i też się nie odbije. Dlatego, weźcie łyżeczkę sody, dodajcie kilka kropli octu spirytusowego 10% i zobaczcie czy się pieni. Jak się mocno pieni, to jest ok. Jak się nie pieni, to wywalcie taką sodą do kosza.

Innymi objawami świadczącymi o słabym zakwaszeniu żołądka są słabe, pękające paznokcie, mocne mrużenie oczu w słońcu oraz ślepotą zmierzchowa.

Metodą która nie opiera się na żadnych testach, ale przez niektóre osoby jest uważana za „jakiś” wyznacznik, jest przyjęcie z posiłkiem tabletki Betainy HCL. Jeśli odczuje się pieczenie w żołądku, to oznaka, że nie potrzeba zakwaszać żołądka. Taka próba może być mylna, więc raczej ją odradzam. Za to polecam wykonanie analizy pierwiastkowej włosów i odczytanie poziomu makroelementów i pierwiastków śladowych. Jeśli poziom wapnia, cynku i żelaza jest niski, to najprawdopodobniej przyczyną tego stanu jest niedobór kwasu solnego w żołądku. Cynk, wapń i żelazo bardzo słabo się wchłaniają, gdy nasz żołądek jest niezakwaszony.

Laboratoryjnie możemy również zlecić sprawdzenie stolca pod kątem niestrawionych białek. To też jest wiarygodne.

Przystępujemy do zakwaszania

Najprościej jest użyć **octu jabłkowego**. Kupujemy ekologiczny ocet jabłkowy (będzie mętny) albo robimy swój własny. Nigdy nie używamy octu spirytusowego. To zabójstwo dla żołądka i nerek. **Tylko i wyłącznie ocet jabłkowy**. Napełniamy szklankę w 1/3 wodą i dodajemy 2 łyżki octu jabłkowego. Będzie to kwaśne, ale o to nam chodzi. Mieszamy i pijemy na 15-20 minut przed jedzeniem. Czyli przed śniadaniem, obiadem i kolacją. Nie polecam stosowania 2

łyżek octu jabłkowego już pierwszego dnia. Lepiej jest użyć takich proporcji: na pół szklanki wody dodać 1 łyżeczkę octu jabłkowego. Jak po wypiciu nie boli żołądek, to następnego dnia zwiększamy do 1 łyżki. Jak nie boli, to do 2 łyżek. Krok po kroku.

Dla dzieci, stosuje się łyżeczkę octu jabłkowego (5ml) na pół szklanki wody. I też sprawdzamy czy nie boli żołądek. Wiele dzieci rodzi się z niskim poziomem kwasu żołądkowego, albo nabywa tę dolegliwość we wczesnym dzieciństwie.

Zamiast octu jabłkowego możemy również użyć soku z cytryny. Tylko nie mieszamy go z wodą. Do wyciskarki wrzucamy całą cytrynę (ze skórka), wyciskamy sok i wypijamy pół szklanki. Sok z cytryny ma pH między 2, a 2,5 czyli tyle, ile pH soku żołądkowego, ale pozbawiony jest substancji żrących, dlatego nas nie parzy.

Kolejny sposób, to **Betaina HCL**. Jest kilka firm które produkują takie preparaty (np. NOW Foods). Nigdy nie należy ich przyjmować przed jedzeniem, tylko zawsze w trakcie jedzenia (na początku). Zaczynamy od jednej kapsułki. Po tygodniu robimy test z sodą i sprawdzamy jak szybko się odbija. Jak dalej jest za słabo, to dodajemy drugą kapsułkę do jedzenia...i proces powtarzamy. Powtarzamy do skutku, aż zaskoczy. Gdy dojdziemy do 4-5 kapsułek i dalej nic, to idziemy do lekarza. Czasami 4 kapsułki wystarczą, aby odczuć ciepło w żołądku. Po pewnym czasie będzie można zejść na mniejszą ilość kapsułek np. 1 kapsułka do każdego posiłku.

Betaina po rozpuszczeniu w żołądku produkuje kwas solny w ilości 1/4 masy zażytego preparatu.

Efektem zbyt dużej dawki betainy jest ciepło w żołądku. Wtedy należy zmniejszyć dawkę. Jeśli przekroczycie dawkę 4-5 kapsułek i nie będzie odczucia ciepła, to nie dodawajcie więcej. Osoby cierpiące na zakażenia układu moczowego powinny ostrożnie stosować Betainę HCL. Może podrażnić pęcherz.

Gdy przyjmujecie jakiegokolwiek leki, to skonsultujcie przyjmowanie Betainy HCL ze swoim lekarzem. W szczególności osoby przyjmujące aspirynę, ibuprofen i kortykosteroidy. Dość mocno kolidują one z kwasem solnym. Leki przeciwzapalne mogą powodować krwawienia oraz wrzody żołądka.

Dzieciom nie polecam stosowania kwasu solnego (betainy hcl). Powinien wystarczyć tylko ocet jabłkowy.

Przyprawy

Aby zwiększyć wytwarzanie kwasu żołądkowego, koniecznie używajmy odpowiednich przypraw do jedzenia. Ja w tej chwili kończę komponować taką mieszankę i niedługo będzie można ją zakupić. Przyprawami zwiększającymi wydzielania soków żołądkowych oraz poprawiających pracę całego układu trawiennego (czyli żołądka, wątroby, jelit) są: kozieradka, anyż, bazylija, cząber, kminek, kolendra, czarnuszka.

Mało kto wie, ale przyprawy są w stanie bardzo mocno poprawić przyswajanie witamin. Dlatego, bezwzględnie powinniśmy ich używać. Ile? Po 1,5g do każdego posiłku.

Starym sposobem na pobudzenie soku żołądkowego jest na kilka minut przed jedzeniem wziąć szczyptę soli himalajskiej i potrzymać w ustach, aż się rozpuści, a potem połknąć.

Pobudzi to wydzielanie kwasów. Można również użyć **kropli żołądkowych**. 2-3 krople na język i połknąć.

Oprócz tego, sama myśl o czymś gorzkim, powoduje wydzielanie kwasów. Pomyślcie o cytrynie, jak ją przecinacie nożem, tryska z niej sok...ślinianki same zaczynają produkcję śliny, mimo że tylko to wyobrażaliście.

Zioła

Do regulacji pracy żołądka stosuje się również odpowiednie zioła, ale tutaj trzeba stosować mieszanki (podobnie jak w przypadku przypraw). Są one do kupienia w internecie.

Stosując któryś z tych sposobów, albo wszystkie, zakwasicie żołądek i nagle zniknie ogromna ilość chorób. Zaczynajcie od pojedynczych sposobów i małych dawek.

Efekty dobrej pracy żołądka to brak refluksu, depresji, poprawia się sen, brak wzdęć, brak tzw. jelita drażliwego, biegunek, wymiotów, bólów głowy, przestajemy kaszleć. Spada waga ciała. Znikają podłużne linie na paznokciach, a same paznokcie stają się mocniejsze. Można wymieniać bez końca. Każda osoba która zgłasza się do mnie na konsultacje, na dzień dobry dostaje min. sprawdzenie zakwaszenia żołądka.

Jako bonus powiem, że każda filiżanka kawy powoduje silny wzrost wydzielania kwasu solnego. Jednak pH kawy to ok. 5 i ten kwas mimo, że będzie się szybko wydzielał, to jednak będzie zbyt słaby.

Niesławna cola ma pH 2,5, jednak bardzo rozluźnia zwieracz i tym samym wyrządza nam krzywde.

Bibliografia

1. [Metformin With Either Histamine H2-Receptor Antagonists or Proton Pump Inhibitors: A Polypharmacy Recipe for Neuropathy via Vitamin B12 Depletion](#)