

Nasveti

Prebava, prebavni encimi (pepsin), slaba absorbcija hrane v tankem / debelem črevesju

Preslab *Pepsin* (encim za razgradnjo beljakovin) *Secretion Coefficient* (ne vedno), preslab *Gastric Absorption Function Coefficient*, preslab *Colonic absorption coefficient* in po navadi tudi povišan *Proteinuria Index* (kopičenje neprebavljenih beljakovin v urinu) na strani (Kidney Function) vzbujajo sum, da je želodčne kisline HCl premalo, zato svetujem, da se naredi test.

Želodčna kislina (v nadaljevanju ŽK), pH, zaviralci protonske črpalke, *Helicobacter Pylori*

Telo najbolj zakisajo (nizek pH) neprebavljene beljakovine zaradi pomanjkanja želodčne kisline (v nadaljevanju ŽK) HCL. Zanimivo je to, da bolj kot je kisel želodec, bolj je bazično preostalo telo! Sicer je to tudi razumljivo, saj protonska črpalka v trebušni slinavki poriva protone v želodec, s tem pa naredi v svoji okolici manjko protonov in s tem bazičnost. Premalo HCL tudi ne more stimulirati izločanje žolča, ki je nujno potreben za presnovo maščob (lipid metabolism)! ŽK morajo v dvanajsterniku nevtralizirati žolč in izločki trebušne slinavke, in če je ŽK premalo, se tudi žolč manj izloča. Če manjka ŽK, bo zaradi slabega razkrajanja beljakovin v aminokislino verjetno manjkala tudi aminokislina Taurin, ki

pa je osnovna sestavina za proizvodnjo žolča. Če ob temu jemo še nemastno hrano, porabimo zelo malo žolča, žolčevod se ne čisti več in začno nastajati žolčni kamni.
www.mthfrsupport.com.au/2017/07/taurine-role-bile-synthesis

[Proton-pump inhibitors: understanding the complications and risks](#)

Test želodčne kisline in ukrepi

Na tešče popijemo deci in pol vode v kateri se raztopi četrt čajne žličke sode bikarbone. Če se nam rigne (spahne) v dveh minutah, imamo kisline dovolj, drugače pa ne.

Pomanjkanje želodčne kisline, oziroma previsok pH se lahko vidi tudi na notranjem krogu šarenice, ki je temnejši.
www.iridologynyc.com/sample-eye-readings

Tedaj svetujem dodajanje četrt do pol žličke **Betaina HCl** (bolje v kapsulah!) med večjim obrokom z beljakovinami (meso, jajca, stročnice, mlečni proizvodi) ali z ogljikovimi hidrati. Za prebavo sadja in zelenjave Betaina HCl ni treba dodajati. Te sladkorju podobne, a zelo kisle kristalčke, lahko kar pomešamo med hrano (ribe, fižol) v razsutem stanju ali pa vzamemo eno do pet kapsul. Če jih vzamemo preveč, nam postane samo vroče v želodcu in potem vemo za drugič, da vzamemo malo manjšo dozo. Betain HCl zniža pH želodčnim sokovom in s tem pospeši tvorbo encima pepsina, ki tudi tako kot HCl razgrajuje beljakovine na prafaktorje, na aminokislino. Iz teh aminokislin potem telo samo, po potrebi sintetizira vse ostale potrebne beljakovine, odvečne ali pa zaradi slabe želodčne kisline nerazgrajene beljakovine, pa se izločajo skozi ledvici z urinom. Beljakovine niso samo za mišice, ampak tudi prenašajo minerale v celice, zato imajo čisti vegani prej ali slej pomanjkanje mineralov v celicah.

Težave z želodčno kislino, zgaga (GERB ali GERD = *GastroEsophageal Reflux Boolezen/Disease*)

GERB ima več kot 3/4 predvsem starejših. V glavnem, "uradni" zdravniki so (verjetno z razlogom – da ne bom označen kot zagovornik teorij zarote, ga ne bom omenjal) naučeni, da je treba zgago ali GERB (GastroEzofagealna Refluksna Boolezen ali pekoče vzdigovanje želodčne kisline v požiralnik) zdraviti z zmanjševanjem namesto z večanjem želodčne kisline. Alternativni zdravniki pa se učijo kako zdraviti vzroke in ne blažiti samo posledic. "Uradni" zdravniki pri GERBu samo "prerežejo žico do alarmne lučke, oziroma zmanjšajo kislino z zaviralci protonske črpalke (PPI = Proton Pump Inhibitor) in avto še naprej vozi s pomanjkanjem olja (slaba prebava zaradi premalo kisline)", alternativni pa poskrbijo, da dobimo dovolj cinka in grenčin, da lahko sami povečamo proizvodnjo kisline in s tem izboljšamo prebavo.

Pomanjkanje prebavnih sokov (premalo kisline) v želodcu (www.sl.wikipedia.org/wiki/Želodec) pomeni preslabo prebavo, zato ta hrana zastaja in v primeru ogljikovih hidratov vre, v primeru beljakovin pa gnije in povzroča pline, ki lahko odprejo zgornjo zapiralko, da uide nekaj kisline v požiralnik kjer dela zgago. Če se to ponavlja, lahko pride do raka na požiralniku. Simptomi pomanjkanja kisline so lahko podobni kot pri preveč kisline, vendar res veliki večini ljudi kisline primanjkuje. Za njeno proizvodnjo je na primer potreben tudi cink, ki ga tudi primanjkuje večini ljudi, razen tistim, ki delajo v Cinkarni. Danes je v modi (tako učijo zdravnike, da nam na dolgi rok delajo škodo in da lahko na nas služi farmacija), da se proti zgagi dodaja zaviralce protonske črpalke, ki zavira nastajanje kisline, vendar je v večini primerov potrebno ravno nasprotno, torej dodajanje.

Tole sem zanalašč napisal še s svojimi besedami, da boste lažje razumeli ta paradoks, da preslaba želodčna kislina

povzročča kislino v požiralniku. Je že res, da Rupurut in zaviralci protonske črpalke trenutno pomagajo proti zgagi, ampak na dolgi rok nam zagotovo uničujejo zdravje. Protonska črpalka ob pomici ATP in histamina črpa protone v želodec in s tem dela kislino, obratno pa vse ostalo telo dela bolj bazično. Če zaviramo njeno delovanje, se nam celo telo zakisa, kar je predpogoj, da se razvije rak. A ravno neprebavljene beljakovine (zaradi premalo želodčne kisline) nas najbolj zakisajo. Če ne verjamete, par dni ne jejte beljakovin in potem si cel dan zbirajte urin ter si izmerite s pH lističem kislost, naslednji dan pa se najejte beljakovin in si ponovno izmerite kislost urina. Sicer je o zdravljenju zgage napisanega res veliko, ampak žal večinoma napačnega, pač kakor uči uradna medicina.

Bodimo za svoje zdravje odgovorni sami in se dajmo dobro informirati. Problem pa je, da najdemo na internetu pač to kar želimo, ampak za iskanje resnice, moramo biti res radovedni in nepristranski. Ko enkrat verjamemo v laž, nam naš ego pač ne pusti, da si priznamo zmoto in zamenjamo laž za bolečo resnico! Vem, da ne boste verjeli kar sem napisal kot resnicoljubni elektroinženir, zato zelo priporočam, da si za najpogostejši vzrok vseh bolezni (zdravje se začne z dobro prebavo!) preberete še vse te linke!

Želodčna kislina (HCI) – ključ do zdravja

Original članek:

Valetudo – Nenad Roso:
<https://www.facebook.com/photo?fbid=2074641032815982&set=a.1913491132264307>

Zagovorniki zdravega življenja, nutricionisti, naturopati in vsi, ki razmišljajo v tej smeri, imajo navado reči... "... si to kar ješ.. ". To je precej res, ampak rad bi parafraziral v "TI SI, KAR ABSORBIRAŠ".

Niti najboljše programi prehrane niti najboljša živila vam ne bodo pomagali ohranjati zdravja, če manjka pomembna sestavina v našem telesu – klorofilna (želodčna) kislina.

To je še posebej pomembno pri zdravljenju najhujših malignih bolezni.

Naše telo ne more absorbirati pomembnih hranil, bistvenih za ohranjanje zdravja, če smo zmanjšali količino želodčne kisline, ki jo lahko povzroči uporaba antacidov, rojstvo (krvni skupini A in AB imata na splošno manjši strdek HCL, kar je tudi vzrok za dovzetnost za številne bolezni, zato dobro bi bilo vzeti, če spadate med tiste krvne skupine kot prehransko dopolnilo klorofilna kislina, ki jo lahko poceni kupite v madžarskih lekarnah pod imenom BETACID).

Različne poškodbe želodca zaradi uživanja slabe hrane, pijače, tobaka, antibiotikov, stresov... povzroči tudi zmanjšano količino klorofilne kisline v želodcu.

In glej čudeži, zdaj je spet na prizorišču farmako mafija, ki vas z oglaševanjem prevare pripelje v prepričanje, da imate prekomerno želodčno kislino in da jo je treba nevtralizirati.

To je neutemeljena laž, ki seveda v tem svetu naroča toliko drugih laži, ki izvirajo iz farmako mafije, ki ne škodujejo zdravju ljudi, ne bo sankcionirana, laž, ki jim letno prinese približno 8 milijard ameriških dolarjev, koliko zaslužijo s prodajo kemičnih zdravil, kot so antacidi in druge smeti za zmanjšanje želodčne kisline.

Zdravila za težave z želodcem in zgornjim prebavnim traktom so na primer najboljše prodajana zdravila v ZDA.

Strokovna revija Ortopedski kirurg piše: "Antacidi, zdravila, ki jih pogosto uporablja veliko število ljudi, so tako nevarna, da jih je treba umakniti s trga, če farmakokarteli ne bi bili tako močni. "

Znano je, da antacidi vsakič, ko se vzamejo, iz kosti izvlečejo 130–300 mg kalcija. Mimogrede, antacidi vsebujejo aluminij in prispevajo k pojavu Alzheimerjeve bolezni. "

Naša želodčna kislina je tako močna, da lahko v eni uri še najmočnejši zrezek spremeni v mesno juho. Zdaj pa si predstavljajte, kaj se zgodi s tem zrezkom, če pade v želodec, ki ima manj klorove kisline... Posledica je slaba prebava, slaba absorpcija, plini, zgagaga, napihnjenost, riganje.

Malo znakov nas opozarja, da imamo pomanjkanje želodčne kisline, slaba absorpcija lahko traja več let in počasi izčrpa

organizem. Posledično obstajajo šibki zlomi kosti, degenerativne bolezni, akutne in kronične okužbe, ki jih povzročajo patogeni organizmi, ki jih normalna želodčna kislina zlahka ubijejo. To je tudi začetek malignih bolezni. Kadar ima želodec normalno količino želodčne kisline, zlahka uniči perverzne mikroorganizme in razgradi nevarne aditive za živila v nasprotnem aditivu (nitrati in nitriti) pretvorijo v nitrozamin, nevarne rakotvorne snovi.

Zanima me, če kardiologi vedo, da z namenom opozoriti bolnike, da so nizke ravni in slaba proizvodnja želodčne kisline in pepsina tesno povezane s strjevanjem arterij, visokim holesterolom, povišanim nivojem trigliceridov, visokim krvnim tlakom, debelostjo (maščobo), kar vse povzroča težave s srcem in hipoksijo srca.

Eno vprašanje za pripravnike: "... Ali vedo, da je epidemija parazitov v veliki meri posledica zdravil, ki preprečujejo nastajanje kisline? "

Le nizka raven želodčne kisline nas naredi lahek plen... salmonela, kolera, griža, trebušni tifus in tuberkuloza. Pri nas se pojavljajo tudi zgaga, driska, zaprtje, napihnjenost, veter in drugi simptomi dispepsije.

Natanko zaviranje klorovodikove kisline spodbuja prekomerno razmnoževanje bakterij, ki poganjajo nastajanje karcinogenih nitrozaminskih spojin. Zdravila za zmanjševanje kislin pospešujejo razvoj in resnost atrofičnega gastritisa pri ljudeh z okužbami *Helicobacter Pylori*, atrofični goritis je glavni dejavnik tveganja za raka želodca...

Da na kratko omenim gastroezofagealno refluksno bolezen. Ali menite, da morate jemati zdravila za zmanjšanje kisline?

NEEEEE

Zaradi tega. Čeprav zdravila za zmanjševanje kisline lahko ublažijo simptome, so kot olje, ki se požar pogasi in sčasoma bodo ta ista zdravila vodila v resne bolezni. Refluks (povrnitev kisline v požiralnik) ali še hujša motnja, gastroezofagealna refluksna bolezen ne povzroči preveč želodčne (kloridne) kisline, temveč p e m a l o.

Imate ta problem, vzrok je pomanjkanje kisline. Če imate primanjkljaj želodčne kisline s hrano, bo želodec dlje zadržal hrano, vso prisotno količino kisline pa bo pomešana s hrano. Želodec začne delovati, a zaradi nezadostne klorofilne kisline, namesto da bi vsebino želodca izpraznili v tanko

črevo, se bo del hrane vrnil nazaj v požiralnik. Ker površina grla pred kislino ni zaščiten z isto sluznico kot želodec, se v grlu pojavi pekoč, pekoč.

Od tod tudi ime zgaga.

Če jemljete antacide, sevanje ustavi, vendar se ta težava nadaljuje, dokler vas ne popelje na operacijo. Da bi se izognili operaciji in poglobili problem, jemljite zdravila s klorovo kislino, pepsinom... najbolje se je pogovoriti s svojim zdravnikom, mu predstaviti to besedilo in če ima dobronamerne namene, vam bo pomagal.

Ni sramota ne vedeti, ampak ostati v nevednosti.

To je znanje povezano z naturopatijo in ortomolekularno medicino....

Če vam je zdravnik predpisal katerega od zaviralcev protonske črpalke ali zaviralcev H² (Pepcid, Tagamet, Prilosec, Zantac...), verjetno vas ne bodo takoj ubili, vendar imejte v mislih, da je zdravilo iz tega arzenala Propulsid povzročilo smrt, dokler ni bila prepovedana prodaja. Zdravnik, ki daje ta zdravila, mora bolnika opozoriti, da se ta zdravila štejejo med najsmrtonosnejša zdravila.

Dodatek, na primer, med celotno terapijo z njim, dobesedno odstrani kislino iz želodca. To pomeni, da ne dobi nujno potrebne asimilacije hranil in da organizem dobesedno umira od izčrpanosti.

Kar zadeva kirurški poseg, ona nikakor ne bi smeli upoštevati pri zdravljenju te povsem fiziološke težave.

Upam, da bodo prihodnje generacije razumele stopnjo naivnosti trenutnega zdravstvenega sistema (sprašujem se, če je to naivnost... ali namen) da operacija poskuša rešiti probleme BIOCEMIČNE narave.

Menim, da bodo to besedilo, kot tudi vsa besedila na moji strani, intelektualcem v veliko pomoč pri ohranjanju njihovega zdravja.

In ostalim, naj jim Bog pomaga...

Veliko število ljudi, ki sem jim svetoval, je imelo neverjetna zdravila za te težave, izključno s prehrano za čiščenje organizma strupov.

Vse se začne s Protokolom 13.

Skratka, znebite se belega sladkorja, zavržite vsa žita razen prosa (vsaj do ozdravljenja), redno pijte probiotike, prebavne encime (Wobenzym je eden

najboljših), poskrbite za Omega 3-6-9 in Omega 3, poskrbite za vitamin C v obliki natrijevega askorbata in magnezijevega klorida, dobite kloridno kislino kot prehransko dopolnilo (Betacid, Madžarska).

Bodimo malo pozorni na otroke in način kako jedo.

Katastrofa.

Večinoma gre za predelano hrano, z eno besedo, smeti.

Večina otrok ima danes slabo prebavo, kar je posledica pomanjkanja želodčne kisline. Zaradi slabe in predelane hrane, ki jo morajo prebavljati uboga mala telesa, je še veliko drugih motenj.

Nič čudnega, da trpijo za astmo, različnimi vrstami vztrajnih okužb, anemijo, črevesni trakti, celiakijo, težave s kožo... Z zdravo prehrano in dodajanjem klorofilne kisline bodo težave teh otrok enostavno in hitro rešene.

Za konec tega teksta sta dva ugledna ameriška zdravnika napisala vrhunsko knjigo, ZAKAJ JE GASTRIČNA KISLINA DOBRA ZA VAS. To knjigo bi moral dobiti vsak zdravnik, ki skrbi za zdravje svojih pacientov.

Medtem poslušajte svoje telo sami in če imate opisane težave, začnite uporabljati klorovodikovo kislino postopoma, dokler ne ugotovite, da je količina zadostna za vas.

Zakisanost telesa (ne želodca!)

Zakisanost lahko odpravimo med drugim tudi z vnašanjem več mineralov, predvsem kalija, kalcija, magnezija, potem z zagotavljanjem dovolj kislih želodčnih sokov (HCl), za kar rabimo dovolj cinka, s pravilno prehrano, ki nima preveč beljakovin in ima dovolj zelenjave, s podporo izločevalnim organom in s pravilnim (trebušnim) dihanjem kot je npr. metoda [Wim Hof](#).

Zakisanost je potreben predpogoj, da celice mutirajo v rakave!

<https://www.avita.si/zakisanost-telesa-mit-ali-resnica>

Zakisanost telesa kot posledica neravnovesja med kalijem in natrijem (soli) v celicah

BioScan QRMA nam lahko pokaže pomanjkanje kalija (Potassium), ki ga je v zdravih celicah 98% celotne zaloge. Problem je kalij spraviti v celice in natrij ven, saj celice natrij kar same od sebe srkajo vase, kalij pa mora noter pumpati kalij/natrijeva črpalka za kar troši ATP energijo in to je kar 40% v mirovanju! Torej je lahko vzrok K/Na neravnovesja tudi v pomanjkanju energije, ki jo proizvajajo naši mitohondriji – celične elektrarne. To proizvodnjo pa motijo tudi težke kovine, a ravno za razstrupljanje rabimo spet ATP energijo in zato se je treba [razstrupljanja](#) lotiti res čim prej in po pameti, da se rešimo iz začaranega kroga, špirale navzdol. Negativne obresti energetskega primanjkljaja so nam lahko pogubne.

Samo kot en primer kaj vse so lahko posledice tega K/Na neravnovesja govori Igor Ogorevc iz www.planetzdravja.com v filmčku [o hemeroidih in težavah reproduktivnih organov](#).

[B12 – Why Your Doctor Won't Treat You for This Vitamin Deficiency](#)

[Želodec – Najpomembnejši organ v telesu](#) – Igor Ogorevc

[Zakaj vas še vedno muči zgaga?](#) – Avita

[Preveč ali premalo kisline?](#) – Avita

www.organixx.com/low-stomach-acid

[Težave z zgago in prebavo](#) – Vitja Sikošek

[Low Stomach Acid? 3 Ways to Tell & What to Do About It](#)

[5 Vitamins To Stop ACID REFLUX Naturally](#): Betaine HCL, tekoči probiotik EM – Multif ferment in prebiotiki (inulin – , indijski

trpotec – Psyllium, česen, artičoke, chia, avokado, cikorija, fermentirana hrana) ter sončnični lecitin za živce, ingver, cink, jabolčni kis.

Prebiotiki

[The BEST 8 PROBIOTIC Foods In The WORLD](#): kefir, kimchi, bolgarski jogurt, kombuča, kislo zelje, kislata repa, natto, miso, tempeh, kisle kumare. Vse mora biti **nepasterizirano!**

Inulin

www.si.underextract.com/info/inulin-rich-foods-63639825.html

www.revijazamojezdravje.si/inulin-ustavi-debelost-otrok-pri-odraslih-prepreci-diabetes

www.drweil.com/health-wellness/body-mind-spirit/gastrointestinal/acid-reflux-symptoms-treatment

[Hypochlorhydria – lack of stomach acid – can cause lots of problems](#)

Pomagata

kurkuma:

www.drweil.com/vitamins-supplements-herbs/herbs/curcumin-or-turmeric

in

Sladki

koren:

sl.wikipedia.org/wiki/Golostebelni_sladki_koren

Kaj pravi prof. Igor Ogorevc o težavah z želodcem

Zaviralci protonske črpalke so najbolj prodajano zdravilo v Sloveniji. To je razumljivo, saj ima težave z želodcem več kot 80% odraslih. To so najpogostejši znaki: *Zgaga, slaba prebava, spahovanje, bolečine v žlički, vnetje želodčne sluznice.* Torej, naj vam odgovorim na glavno vprašanje... **“Zakaj ima kronične težave z želodcem 80% Slovencev in zakaj zaviralci protonske**

črpalke NISO rešitev?" Razlog je v resnici sila preprost. Razlog je v tem, da se kot zdravilo smatrajo t.i. "zaviralci protonske črpalke", ki delujejo tako, da "zmanjšajo izločanje želodčne kisline ter tako preprečijo njeno škodljivo delovanje na izpostavljeno sluznico". Tako vsaj pravijo farmacevtska podjetja. **"Ste si kdaj prebrali njihove stranske učinke?"** Vsako leto to zdravilo jemlje večje in večje število ljudi, hkrati pa ima vsako leto več ljudi težave z želodcem. Gastroenterologi zaviralce protonske črpalke imenujejo zdravilo, kljub temu, da so prej vse drugo kot to. Leta 2012 sta **univerza Harvard** in **bolnišnica Massachussets** objavili rezultate študije, ki je trajala 20 let in je analizirala več kot 80.000 žensk v menopavzi. **Pri pacientkah, ki so ta zdravila uživala, se je nevarnost zloma kolka povečala za polovico!** Naše izkušnje potrjujejo, da so posledice enake tudi pri moških. Zakaj zaviralci protonske črpalke povečajo nevarnost za zlom kolka? Zato, ker z **zmanjšanjem izločanja želodčne kisline in zmanjšanjem njene kislosti telesu onemogoči absorbcijo hranil iz hrane** – med njimi tudi kalcija, ki je ključen za zdrave kosti. Zraven kalcija pa tudi zmanjša absorbcijo nešteto drugih esencialnih vitaminov in mineralov (takih, ki jih telo obvezno potrebuje in jih lahko dobi zgolj iz zaužite hrane). To še ni vse. Novejše študije potrjujejo, da zaviralci protonske črpalke zvišajo nevarnost tudi za **razvoj kroničnih obolenj ledvic**. Kakšne so posledice rednega in dolgotrajnega jemanja zaviralcev protonske črpalke?

- Trajno zmanjšana sposobnost absorbcije hranil iz hrane (kalcija in ostalih nujno potrebnih mineralov in vitaminov)
- Povečana nevarnost za nastanek **bolezni ledvic**
- **Uničenje črevesne flore** (posledično oslabiljen imunski sistem)
- Povečana možnost za razvoj **demence**
- Večja nevarnost za **črevesno okužbo**, razrast bakterij v tankem črevesju in doma pridobljeno **pljučnico**

- Naslednjič vam predstavim, kako odpraviti težave z želodcem po naravni poti (brez sintetičnih zdravil z dokazanimi stranskimi učinki).

Lep pozdrav, prof. Igor Ogorevc, so-ustanovitelj Planeta Zdravja

Soda bikarbona

Hm, hm, ne vem od kje prepričanje, da je uživanje sode bikarbone zdravilno! A ja, verjetno od informacije, da zdravi raka?! Problem je, da se zaradi površnosti branja dobi napačne, oziroma popačene informacije!

Nekateri uživajo sodo kar vsak dan in morda še celo pred obroki, da si ja uničijo prebavne sokove!

1. Vse sipke soli in bikarbone vsebujejo aluminij proti sprijemanju. Aluminij dela v telesu škodo, prav tako kot težke kovine. Soda od firme Solvay je brez dodatkov aluminija!
2. Soda nevtralizira solno kislino v želodcu, ki jo nujno rabimo za uspešno prebavo. Uporabimo jo samo v izjemnih primerih "za gašenje požara", če nam je kislina prišla v požiralnik. Razlikovati moramo kislino v požiralniku in kislino v želodcu. Tu je potrebna saj ob pomanjkanju kisline zgornja zapiralka v želodcu ne tesni več dovolj in potem gre lahko kislina v požiralnik. Ta pa nima proti njej nobene zaščite kot jo ima želodec.
3. Za razkisanje telesa in medceličnine je namesto uživanja sode bikarbone, boljše urediti prehrano! Prebava ogljikovih hidratov nam dela kislo medceličnino! Energijo lahko dobimo tudi iz maščobami, namesto iz ogljikovih hidratov in s tem medceličnino alkaliziramo. Vendar se pri presnovi maščob sprošča veliko prostih radikalov, zato ne pozabimo na antioksidante! Zadnji v antioksidacijski verigi pa je vedno B3-vitamin! Uživajmo tudi dovolj mineralov iz zelenjave, ki je ne smemo

preveč prekuhavati, saj s tem uničujemo vitamine. V juho lahko damo vodo od parjenja zelenjave in od kuhanja krompirja, saj je v tej vodi veliko kalija, ki je najbolj bazičen mineral. Pogosto je pri zakisanih ravno pomanjkanje kalija, kar lahko ugotovimo z BioScan testom!

4. Na zakisanost vpliva tudi pravilno dihanje!!! Če smo v stresu, dihamo plitko in hitro, to pa povečuje zakisanost krvi. Ker kri ne sme biti niti bazična, niti zakisana, se iz kosti izloča kalcij, da nevtralizira povečano zakisanost. Torej, pomaga umirjeno, globoko dihanje in sproščanje!

Dodatno branje o želodčni kislini: <http://bioscan.si/prebava>.

Zamaščena jetra

Povišan Liver Fat Content lahko kaže na problem s presnovo maščob in lahko tudi premajhnega izločanja žolča. Vzrok za zamaščena jetra je lahko preveliko uživanje ogljikovih hidratov, ki se skladiščijo v obliki maščob v jetrih. Krom je nujen, da gre sladkor v celice, da se "pokuri" za energijo, in če ga manjka se odvečni sladkov v jetrih pretvori v maščobe, torej dobimo zamaščena jetra.

Ukrepi: izločanje žolča spodbujajo grenčine in posredno tudi dovolj močna želodčna kislina, ki jo mora žolč s svojo bazičnostjo pač nevtralizirati ob pomoči sokov trebušne slinavke. Za presnovo maščob in ogljikovih hidratov (OH) je nujno potreben **B3-vitamin**. Skoraj vsem, ki imajo močnejšo postavbo ga manjka. Brez njega se niti shujšati ne da, saj maščob ne moremo pokuriti za pridobivanje ATP – celične energije. Presnovi maščob lahko pomaga tudi lecitin, ki je emulgator in naredi maščobe topne v vodi, žolč pa naredi dovolj tekoč. **Lecitin naj bo sončnični** in ne sojin (gensko

modificirana). Jetrom pomaga sveže zmleti **pegasti badelj** zvečer z nekaj maščobe (jogurt) in **kurkumo s ščepcem popra**. Jetra namreč najbolj delajo med 2. in 4. uro zjutraj. Takrat se razstrupljamo. Badelj tudi poveča proizvodnjo celičnega antioksidanta **glutaciona!**

Priporočam: www.zdravje.si/bolezni-jeter-zolcnika

[Naravno do boljšega zdravja jeter – Adriana Dolinar](#)

Čiščenje jeter

<https://www.teta-pehta.com/ciscenje-jeter-grenka-sol>

Liposomi

Boljšo absorpcijo (vsrkavanje) prehranskih dopolnil lahko dosežemo z jemanjem **liposomske oblike nutrientov**: www.misteriji.si/blog/2019/01/14/600-krat-ucinkovitejsa-pomoc

Te liposomske oblike so res zelo učinkovite – tudi do 1000x, ampak na žalost precej drage – tudi do 100x. Zato je za domačo rabo vredno poskusiti recepte DIY (Do It Yourself):

[DIY Liposomal Encapsulation Technology](#)

[How to make Liposomal encapsulated Vitamin C at home](#)

Rok uporabe bo sicer zelo kratek – samo nekaj dni do enega meseca, ampak za doma to ni problem. Paziti moramo le, da liposome natočimo v majhne stekleničke do vrha, da ni zraka, potem pa jih hranimo v hladilniku. Kot konzervans lahko med mešanjem dodamo nekaj E-vitamina iz odprtih kapsul.

Povečana nevarnost za **zlom kolka in ostalih sklepov**

Smrčanje

www.avita.si/smrcanje-prava-nocna-mora

Srčno -Žilne težave

Povišan homocistein (HCY)

Merijo ga v Adrialabu (Synlab) za 25€. Vrednosti nad 8 so že previsoke! Z dovolj nutrienti (cink, B6, B12 in B9 – folati) je treba poskrbeti za dobro metilacijo, ki razgrajuje HCY v metionin.

Povišan HCY povzroča vse kardiovaskularne bolezni zato ker dela gosto kri in strdke!

www.lpi.oregonstate.edu/mic/health-disease/high-homocysteine