

Prebava in energija

Dodatki za boljšo prebavo, zdravo črevesje, dobre črevesne bakterije in več energije (ATP)

Želodec

Betaine HCL

Betaine HCL pomaga preslabi želodčni kislini, da se hrana hitro prebavi, da ne gnije (beljakovine) ali vre (ogljikovi hidrati) v želodcu in da gre hitro naprej v dvanajsternik, kjer jo nevtralizirajo žolč in izločki trebušne slinavke. Večja kot je razlika kislosti želodca (nizek pH) in bazičnosti (visok pH) v dvanajsterniku => boljše je vsrkavanje mineralov in B12 vitamina! Bolj kot je želodčna kislina kislina, več žolča jo mora nevtralizirati, torej dodajanje Betaina HCL izboljša ne samo prebavo beljakovin, ampak posredno tudi maščob, saj jih žolč naredi topne v vodi – jih emulgira. Betaine HCL torej odpravlja osnovni vzrok raznih prebavnih težav, zgage, GERD, napihovanja, zaprtosti, disbioze, razni zaviralci protonske črpalke (Nillar, Nolpaza) in "zniževalci kislosti" kot je Rupurut (vsebuje aluminij, ki povzroča demenco!) pa samo gasijo za prebavo potrebno kislino, ki edina omogoča razkroj beljakovin v hrani do najmanjših delcev – aminokislin. Jaz, kot elektroinženir in tudi še kdo z "zdravo kmečko pametjo" ta princip razumemo, vendar tisti dolgo let šolani dohtarji, ki zaradi "opranih možganov" ne znajo več misliti s svojo glavo, ti so od farmacije naučeni po drugi logiki, to je dobička farmaciji, ki si želijo dolgotrajno bolane paciente. In seveda, ljudje bolj verjamejo "belim haljam" kot pa zdravi kmečki logiki! Sicer smo pa za

svoje zdravje odgovorni sami in ne zanašajmo se na dohtarje, kaj šele na politike, saj jih veliko dela raje za svoje dobro kot za dobro ljudi.

Razlaga zakaj trdijo ljudje z refluksom, da imajo preveč kisline (v požiralniku, kjer kisline ne sme biti, saj se lahko razvije rak), v resnici pa jo imajo premalo in se zato zgornja mišica zapiralka ne stisne dovolj: [5 Vitamins To Stop ACID REFLUX Naturally](#)

<https://lek.si/sl/zdravila-izdelki/vsa-zdravila/nillar>

www.nolpaza-control.com , www.nolpaza-control.com/navodila

Razlaga je sicer OK, ni pa OK priporočanje antacidov in blokatorjev PČ (Protonske Črpalke): [A Visual Guide to Understanding Heartburn and GERD](#)

<https://shop.planetzdravja.com/zgaga>

Premalo želodčne kisline vodi do pomanjkanja železa in vitamina B12. Če manjka B12 pa se povišan strupeni homocistein ne more razgrajevati v dobri metionin (zastaja metilacija). Povišani homocistein dela gosto kri in strdke, krči možgane in je bolj nevaren kot povišani holesterol. Poglejte si raziskavo: [Proton Pump Inhibitors Intake and Iron and Vitamin B12 Status](#)

Pepsin

Pepsin je prebavni encim, ki razgrajuje beljakovine (peptide) v osnovne gradnike aminokisline. Le dovolj močna želodčna kislina lahko aktivira delovanje pepsina! Po navadi ne manjka pepsina, ampak kisline! Dodajati ga je treba le v skrajnih primerih in morda po nekem času okrevanja ga ni treba več dodajati, medtem ko se stalnemu dodajanju Betaina HCL, vsaj pri beljakovinski hrani, ne bomo mogli izogniti.

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Pepsin>

Aloja

Aloja je super za zdravljenje želodčnih razjed, ki nastanejo zaradi bakterije *Helicobacter Pylori*. Ta se lahko razmnoži le v ne dovolj kislem želodcu, torej , če imamo pomanjkanje kisline.

www.aloearborescens.si Naročite si brezplačno e-knjigo o aloji in naročite si sadike, da jo boste gojili doma in da jo boste imeli pri roki svežo, če bo potrebna prva pomoč pri celjenju ran, opeklinah ali okužbi s *Helicobacter Pylori*.

<https://trgovina.bioresona.si/webinarji>

Črevesje

https://bioresona.com/zdravstvena_stanja/crevesne_tezave

Puščajoče črevesje (Leaky Gut) – s čim ga pozdravimo

L-Glutamine

Probiotiki

Prebiotiki

Kandida

https://bioresona.com/zdravstvena_stanja/crevesne_tezave/razrast_kandide_ali_glivicna_disbioza

Small intestinal bacterial overgrowth (SIBO)

https://bioresona.com/zdravstvena_stanja/crevesne_tezave/bakterijska_disbioza_sibo

Kronično vnetne črevesne bolezni (KVČB): Ulcerozni kolitis in Crohnova bolezen

<http://www.drmed.org/wp-content/uploads/2014/06/II-151.pdf>

Glavni cilj hranjenja je pridobivanje energije (ATP)

Človek ni to kar jé, ampak to kar vsrka, prebavi, transportira v celice in od tu še naprej v celične organele imenovane mitohondriji, ki proizvajajo energijo (ATP = Adenosine TriPhosphate). Tule

www.center-tamara.si/blog/aenean-odio-mauris-lipsum-1

je lepo opisano kako do več energije, ki jo rabimo ne samo za premikanje mišic, ampak za vse življenjske procese, tudi za deljenje celic, za razstrupljanje, ... Torej na kratko, hrana in dodatki za mitohondrije so: vitamini B-kompleksa, minerale (predvsem magnezij), polifenole (antioksidanti, ki nevtralizirajo škodljive proste radikale nastale pri "izgorevanju" hrane) in še aminokislini iz Živalskih Beljakovin (ŽB) L-karnitin (omogoča izgorevanje maščob) in kreatin (zaloga energije v mišicah), ALA- alfa lipoična kislina (najboljši antioksidant), koencimQ10 (v ŽB, arašidih, brokoliju za energijo). Q10 lahko sicer sami proizvajamo, vendar rabimo veliko ATP energije in SAM (S-Adenosil Methionin) molekul, ki so potrebne za veliko kemičnih procesov v telesu (razmnoževanje celic, razstrupljanje, metilacija). Torej nastajanje Q10 lahko pospešimo, če si povečamo proizvodnjo SAM oziroma bolje, da si znižamo njegovo porabo. Veliko SAM molekul porabimo namreč ravno za proizvodnjo ravnokar omenjenega kreatina (50%) in za proizvodnjo fosfolipidov (30%), ki gradijo celične membrane. Največ fosfolipidov je v lecitinu (obvezno sončnični, ker ni GMO) in v rumenjakih.

Na kratko, če poskrbimo za učinkovito prebavo (Betaine HCL), dodajamo lecitin, kreatin, karnitin (ali pa pojemo za eno pest živalskih beljakovin na teden), B-vitamine (vsaj kvas) in dovolj antioksidantov (vsaj C-vitamin in temnolistnato zelenjavo ter močno obarvano sadje kjer so fitociani in

antioksidanti), potem bomo imeli tudi dovolj energije in bomo zdravi!

www.abczdravja.si/hrana/kreatin-izboljsuje-telesno-zmogljivost

SAM: <https://en.wikipedia.org/wiki/Phosphatidylcholine> kjer piše "Another pathway, mainly operative in the [liver](#) involves [methylation](#) of [phosphatidylethanolamine](#) with [S-adenosyl methionine](#) (SAM) being the methyl group donor."^[13]

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26311810> "Creatine synthesis consumes ~50% of s-adenosylmethionine (SAM). Dietary creatine is lowering plasma tHcys (Homocysteine)." Če je Homocistein povišan, gosti kri in s tem večja krvni tlak in možnost nastajanja strdkov!