

Krhke kosti, degenerativne bolezni, akutna in kronična vnetja in raka preprečuje želodčna kislina

# Kislina, ki »ubija« za zdravje

**N**avdušenci nad zdravim načinom življenja govorijo: »Si, kar ješ.« A to ni povsem res. Nismo, kar jemo – smo, kar naše telo vsrka iz hrane. Še tako kakovostna hrana ne prinese zdravja, če nam manjka želodčne kisline. Klorovodikove kisline ali HCl. Telo ne vsrka hranil, če imamo kisline premalo, si jo uničujemo s hitro in predelano hrano, alkoholom, tobakom, stresom in zdravili oziroma mamili. Pomanjkanje povzroča tudi težave s prebavo, napihjenost, zgago, vetrove in spahovanje. Iz knjige *Vzemite zdravje v svoje roke* avtorice Elaine Hollingsworth povzemamo del poglavja o želodčni kislini.

V vestniku *Orthopaedic Surgeon* je pisalo: »Antacidi, zdravila, ki jih toliko ljudi redno jemlje, so tako nevarna, da bi jih takoj umaknili iz prodaje, če farmacevtski karteli ne bi bili tako močni. Že več desetletij je znano, da vsakič, ko jih zaužijemo, iz kosti "izgine" med 130 in 300 mg kalcija. Vsebujejo aluminij in pripomorejo k pojavu Alzheimerjeve bolezni.«

## POMANJKANJE KISLINE

Želodčno kislino imamo zato, ker je ključnega pomena za naše zdravje. Je tako močna, da lahko najbolj žilav zrezek v eni uri spremeni v mesno juho. Predstavljajte si, kaj povzroči tak zrezek, ko se znajde v želodcu, ki mu primanjkuje kisline – težave s prebavo, pomanjkljivo vsrkanje hranil, neprijetne simptome, kot so napihjenost, zgaga, vetrovi in spahovanje. Vse to zaradi pomanjkanja, ne pretirane količine kisline. Ker obstaja tako malo svarilnih simptomov, lahko človek zaradi pomanjkljivega vsrkanja hranilnih snovi trpi več let in počasi stra-

*Še tako kakovostna hrana ne prinese zdravja, če nam manjka želodčne kisline.*

da. In posledice? Krhke kosti, degenerativne bolezni, akutna in kronična vnetja, ki jih povzročijo klice, katere bi želodčna kislina zlahka uničila, če bi je bilo dovolj, ter rakasta obolenja.

## TUDI RAK

Da, pojavi se lahko celo rak, kar je logično, če o zadevi dobro premislimo.



*Antacidi, zdravila, ki jih toliko ljudi redno jemlje za »zmanjševanje kisline«, so tako nevarna, da bi jih takoj umaknili iz prodaje, če farmacevtski karteli ne bi bili tako močni.*

Ko je v želodcu dovolj kisline, lahko ta uniči vsiljive mikroorganizme in razgradi nevarne prehranske dodatke. Če pa v želodcu ni dovolj te življenjsko pomembne snovi, se lahko aditivi spremenijo v rakotvorne nitrozamine.

Leta 1970 mi je prijatelj, napreden zdravnik v Los Angelesu, povedal, da je klorovodikova kislina v želodcu tako dragocena, da bi morali z zakonom prepovedati sleherni preparat, ki vsebuje antacid. Povedal mi je tudi nekaj, kar je izjemno koristilo ljudem, ki sem jim svetovala v letih po tem srečanju. Zdravniki takrat namreč HCl niso predpisovali, ne da bi pacientu v nos vstavili cevko, ki so jo potisnili do želodca in preverili kislino. Ko sem odvrnila, da je takšno početje grozno, se je zasmel in rekel, da postopek sicer ni nujen in da potrebo po dodatni solni kislini najlažje ugotovimo tako, da med obrokom pogoltnemo tableto. Če ne potrebujemo HCl, nas bo v želodcu malce peklo – težavo zlahka odpravimo, če zaužijemo veliko vode.

Danes obstajajo tudi drugi testi. Lahko se odločite za analizo mineralov v laseh, s katero merimo raven makromineralov ter mineralov v sledih. Če vam primanjkuje pet ali več mineralov – predvsem tistih, ki jih telo slabo absorbira, če v želodcu ni dovolj kisline (kalcij, cink in železo) – obstaja verjetnost pomanjkanja kisline. Pri drugi preiskavi ugotavljamo kemično sestavo blata, pri čemer smo pozorni na neprebavljene beljakovine. Pomanjkanje želodčne kisline lahko prepozna tudi izurjen iridolog.

## POGLEJTE NOHTE

Določanje odmerkov HCl zna biti težavno. Dober pokazatelj so seveda

Nizka količina klorovodikove kisline in pepsina v želodcu je povezana z apnenjem arterij, visoko ravni holesterola, visoko ravni trigliceridov, visokim krvnim tlakom in celo debelostjo – vse naštetost lahko škodi srcu.

rezultati. Če ste imeli težave zaradi napihnjenosti, vetrov ipd., bi se jih morali hitro znebiti. Če imate podolgovate črte na blelih, mehkih nohtih, bi morale te z uživanjem nadomestnih količin klorovodikove kisline izginiti, nohti pa bi se morali okrepiti in postati rožnati. Sčasoma bi se morali okrepiti tudi »zdelani« lasje, težave s kožo pa bi morale izzveneti. Postopno se izboljša splošno počutje.

V primerih dolgotrajnega pomanjkanja želodčne kisline ozdravitev ni preprosta – človek ne more zgolj zaužiti prgišča tablet in pričakovati, da bo takoj bolje. Takrat bi potrebovali izkušnega,



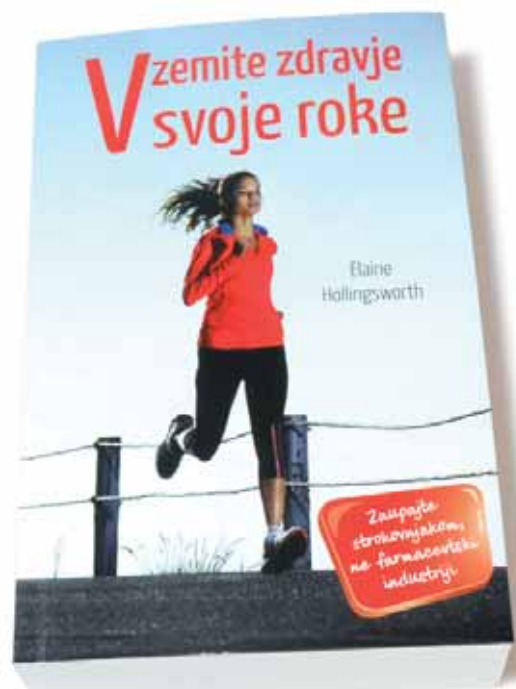
razgledanega naturopata, ki se bo šel »detektiva«, saj lahko predpiše analizo mineralov v laseh, ki je izjemno koristna. Lahko imate hudo pomanjkanje železa, ki vodi v izčrpanost. Preverite tudi, ali vas zobozdravnik ni zastrupil z živim srebrom. Imate brezupno pomanjkanje vitaminov B-kompleksa in/ali encimov? Ko resnica pokuka na dan, lahko ukrepamo in uravnotežimo ravnino omenjenih snovi.

## TUDI OTROCI

Mnogim ljudem že od rojstva primanjkuje želodčne kisline ali pa se jim takšne težave pojavijo v otroštvu. V popolnem svetu bi otroci seveda imeli ogromno zalogo HCl. A le pogledjte, kaj je v povprečnem nakupovalnem vozičku – večina je polna grozljivih smeti v obliki hitre in predelane hrane, nevarnih sojinih izdelkov in najhujših olj. Nič čudnega, da naše otroke pesti pomanjkljivo vsrkavanje hranil, saj jim primanjkuje želodčne kisline, poleg tega pa jih lahko doletijo še vse druge bolezni, ki jih povzročata neverjetno nezdrava hitra ter predelana hrana, ki jo morajo presnoviti njihova drobna telesa! Je kaj nenavadnega, da imajo sladkorno bolezen, astmo, ponavljajoče se okužbe vseh vrst, slabokrvnost, zajedavce, celiakijo in hude težave s kožo? Zdravnika Wright in Lenard v svoji knjigi pojasnjujeta, kako se otroci, ki se znajdejo na njuni kliniki Tahoma v Kentu v ameriški zvezni državi Washington, znebijo teh grozljivih težav. To jim uspe s pomočjo izboljšane prehrane in nadomestnega jemanja HCl.

## JABOLČNI KIS

Kadar nadomestno jemanje HCl ne pride v poštev, si lahko pomagamo z jabolčnim kisom. Žlička kisa v kozarcu vode, pol ure pred obrokom, pogosto odpravi nekatere ali celo vse simptome. Zdravnika Wright in Lenard pravita: »V nekaterih kulturah prebavne motnje odpravljajo z limoninim sokom ali kisom. Vendar to ni idealno. Na tak način



Knjigo, iz katere povzemamo ta članek, dobite na [www.arashop.si](http://www.arashop.si) ali 051/307 777.

sicer lahko ublažimo simptome, hranila pa se ne vsrkajo tako dobro kot takrat, kadar uživamo nadomestne odmerke HCl.«

Ko jemo in je raven HCl nizka, želodec dalj časa prebavlja hrano. Razpoložljiva količina HCl se zmeša s hrano. Ker želodec nima dovolj kisline, se njegova vsebina ne sprazni v tanko črevo, ampak nekaj hrane zaide nazaj v požiralnik. Ker grlo ni zaščiteno pred kislino – nima takšne sluznice, kot jo ima želodec – nas začne peči. Če skušamo pekočo zgago odpraviti z antacidi, nas resda ne bo več peklo, težava pa nas bo pestila, dokler ne bomo zreli za operacijo. Da bi se ognili tej usodi, moramo želodcu zagotoviti to, kar obupno potrebuje – klorovodikovo kislino s pepsinom pa tudi acidofilne in prebavne encime. A tega ne počnite, dokler se podrobno ne seznanite s kontraindikacijami (čiri, nesterooidna protivnetna zdravila). Razmislite tudi o tem, da bi omejili uživanje sladkorja in žit, najverjetnejšega vzroka težave.

R. M. ❁