

# Związek kwasu żołądkowego z naszym zdrowiem

**Niedobór kwasu żołądkowego może powodować niestrawność, złe wchłanianie i wzdęcia prowadzące do chorób zwyrodnieniowych, ostrych i przewlekłych infekcji, a nawet raka. Ten niedobór można przezwyciężyć za pomocą prostej terapii.**

Elaine Hollingsworth

Copyright © 2000–2012

Wyciąg z III rozdziału książki  
*Take Control of Your Health and  
Escape the Sickness Industry*  
(*Weź zdrowie w swoje ręce i uwolnij się  
od przemysłu chorobowego*)

<http://www.doctorsaredangerous.com>

Tytuł oryginalny: „Why Stomach Acid Is Essential for Our Health”, (Nexus, vol. 19, nr 5).

**Zapomnij o zwodniczych reklamach – potrzebujesz kwasu a nie leków zobojętniających!**

**E**ntuzjaści zdrowia powtarzają to od dziesięcioleci: „Jesteś tym, co jesz”. Problemem w tym, że się mylą! Nie jesteśmy tym, co jemy, ale tym, co przyswajamy. Nawet najlepsza na Ziemi dieta nie będzie w stanie zapewnić nam zdrowia, jeśli będzie brakowało nam ważnego składnika: kwasu żołądkowego. Tak jest – kwasu. W tym przypadku jest to kwas solny. Nie możemy wchłaniać istotnych dla zdrowia substancji odżywczych, jeśli ta istotna część układu pokarmowego jest niszczone przez leki zobojętniające lub jeśli urodziliśmy się ze skłonnością do niedoboru kwasu solnego w soku żołądkowym, bądź jeśli nasz żołądek został uszkodzony przez śmieciowe pokarmy, alkohol, tytoń, stres i narkotyki.

Propaganda firm farmaceutycznych wmawia nam, że „nadmiar kwasu” musi być zneutralizowany. To jest bezczelne, wyrachowane kłamstwo! Kłamstwo wycenione na siedem miliardów amerykańskich dolarów, jest to bowiem kwota, jaką firmy farmaceutyczne zarabiają co roku, sprzedając swoje mocno szkodliwe leki zobojętniające sok żołądkowy i środki zobojętniające kwas. Ich zyski rosną z roku na rok – problemów z górną częścią układu pokarmowego przybywa i leki na żołądek stanowią największą pulę leków sprzedawanych w Stanach Zjednoczonych.

W profesjonalnym magazynie *Orthopedic Surgeon (Chirurg ortopeda)* czytamy: „Leki zobojętniające sok żołądkowy, które tak wiele osób często przyjmuje, są tak niebezpieczne, że zostałyby wycofane z rynku, gdyby kartele farmaceutyczne nie były tak silne. Od dziesięcioleci wiadomo, że za każdym razem, kiedy są przyjmowane, pozbawiają kości od 130 do 300 mg wapnia. Zawierają aluminium, i przyczyniają się do choroby Alzheimera”.

Natura nie wprowadziła kwasu do naszych żołądków po to, by firmy farmaceutyczne mogły zarabiać miliardy, ograniczając jego działanie. Natura miała dobry powód umieszczając go tam – jest on absolutnie niezbędny dla zdrowia. Nasz kwas żołądkowy jest tak silny, że może w ciągu godziny zredukować najtwardszy stek do mięsnej zupy. Proszę wyobrazić sobie, co dzieje się z nim, gdy trafi do żołądka z niedoborem kwasu solnego w soku żołądkowym: niestrawność, złe wchłanianie pokarmu, a czasem nieprzyjemne objawy, takie jak wzdęcia, pieczenie, gazy i odbijanie – wszystko to nie dlatego, że kwasu jest za dużo, ale że za mało. Ponieważ istnieje niewiele objawów ostrzegawczych, zespół złego wchłaniania może naraść przez wiele lat, co prowadzi do powolnego zagłodzenia. W rezultacie kości rozpadają się, pojawiają się choroby zwyrodnieniowe, ostre i przewlekłe zakażenia wywołwane przez bakterie, które są łatwo zabijane przez normalny kwas żołądkowy, oraz nowotwory.

Tak, nawet rak, i jest to logiczne, kiedy się nad tym zastanowi. Kiedy żołądek ma normalny poziom kwasu, jest w stanie przeciwstawić się inwazji mikroorganizmów i zneutralizować niebezpieczne dodatki do żywności, ale jeśli żołądkowi brakuje tego podstawowego elementu, dodatki mogą doprowadzić do wytworzenia rakotwórczych nitrozoamin.

## **Niedobór kwasu solnego w soku żołądkowym**

Moje pierwsze spotkanie z kwasem żołądkowym udzieliło mi lekcji, której nigdy nie zapomnę. W latach 1960. mieszkałam w Europie i po sześciu miesiącach nierozsądnego obżerania się makaronem we Włoszech poczułam się wyczerpana. Lekarz, do którego udałam się po poradę, nie miał pojęcia, co robić, więc pojechałam do Londynu i tam zaniemogłam. Znajomi zabrali mnie do lekarza, który zbadał mój puls i powiedział mi, że jest niebezpiecznie niski. Potem zapytał mnie o moich krewnych i wtedy zdałam sobie sprawę, że jestem w poważnych tarapatkach. Przeprowadzono badania i postawiono diagnozę: złośliwa anemia. Przez dwa miesiące musiałam przyjmować witaminę B-kompleks, żelazo w zastrzykach i jeść dużo czerwonego mięsa, jednak, jak się okazało, bez żadnej poprawy.

Przypuszczalnie bojąc się, że umrę na skutek jego bezradności, mój lekarz zawiózł mnie do specjalisty przy ulicy Harley. (Byłam zbyt osłabiona, aby dostać się tam o własnych siłach – czy dzisiaj jakiś lekarz zdobyłby się na coś takiego?) Pierwsze pytanie, jakie zadał mi ów specjalista – lekarz starej szkoły – brzmiało: „Czy próbowała pani kwasu solnego?”

Nie miałam klasycznych objawów niedoboru kwasu solnego w soku żołądkowym, choć pamiętam, że pytałam mojego lekarza, kiedy miałam 16 lat, dlaczego moje paznokcie pękają, dlaczego mocno mrużę oczy w słońcu i czemu cierpię na nocną ślepotę. Wiedziałby dlaczego, gdyby zadał sobie trud zapoznania się z podręcznikiem z zakresu podstawowej opieki lekarskiej. Zamiast tego zasugerował mi jedynie, że muszę nauczyć się z tym żyć. Te i inne trapiące mnie problemy zdrowotne były wyraźnymi oznakami, że potrzebuję dodatkowego kwasu. Gdyby ten człowiek posiadał elementarną wiedzę medyczną, mógłby zaoszczędzić mi wielu lat borykania się z problemami, które omal nie doprowadziły do mojej śmierci. Prawie wszyscy lekarze popełniają dziś ten sam błąd.

Specjalista z ulicy Harley z miejsca zrozumiał, o co chodzi. Przepisał silną formę kropli kwasu solnego. Krople należało rozcieńczyć i sączyć przez szklaną słomkę w celu uniknięcia uszkodzenia szkliwa. Elixir musiał być pity przed każdym posiłkiem. Po dwóch tygodniach odzyskałam siły i od tego momentu aż do dziś przyjmuję kwas solny, tyle że obecnie w kapsułkach.

W roku 1970 postępowy zaprzyjaźniony lekarz z Los Angeles powiedział mi, że kwas solny w żołądku jest tak cenny, że każdy lek zobojętniający go powinien być prawnie zakazany. Powiedział mi również coś, co okazało się wyjątkowo przydatne ludziom, którym doradzałam w ciągu wielu lat, jako że lekarze w tamtych czasach często nie przepisywali kwasu solnego bez uprzedniego włożenia do żołądka rurki przez nos w celu sprawdzenia w nim jego poziomu. Kiedy przeraziłam się tym, roześmiał się i powiedział, że ta procedura nie jest konieczna i że najprostszym sposobem na określenie, czy uzupełnienie kwasu jest potrzebne, jest przyjęcie tabletki z posiłkiem. Jeśli nie potrzebuje się kwasu solnego, dojdzie do nieznacznego pieczenia w żołądku, które łatwo zneutralizować pijąc dużą ilość wody.

Obecnie istnieją inne testy. Jedną z opcji jest analiza mineralna włosów, w ramach której dokonuje się pomiaru makroelementów i pierwiastków śladowych. Jeżeli ilości pięciu lub więcej soli mineralnych są niewystarczające, zwłaszcza tych, o których wiadomo, że są słabo wchłaniane w stanach

niskiej kwasowości (np. wapń, cynk i żelazo), wówczas najprawdopodobniejszą przyczyną jest niedobór kwasu solnego w soku żołądkowym. Kolejny test to analiza chemiczna stolca pod kątem nie strawionych białek. Dobrze wyszkolony irdolog również potrafi rozpoznać niedobór kwasu żołądkowego.

Należy pamiętać, że pH służy do oceny kwasowości lub zasadowości danego środowiska (w tym przypadku naszego żołądka). Skala zaczyna się od zera i kończy na 14. Odczyn pH wynoszący 7 oznacza odczyn neutralny, poniżej 7 mamy do czynienia z kwasami a powyżej z zasadami. Przy normalnym poziomie kwasu w żołądku odczyn pH wynosi od 2 do 3.

Niektórzy lekarze zalecają kapsułkę Heidelberga. Jest to mały czujnik pH z nadajnikiem wielkości dużej kapsułki witaminowej, który jest uwiązany do długiej nici i połykany. Nic służy do usuwania go z żołądka zaraz po przekazaniu wyniku pomiaru drogą radiową do odbiornika. Ta metoda jest kosztowna i nieprzyjemna, poza tym nie uwzględnia godzinnych zmian pH w żołądku. Jednakże „Wielka Medycyna” i „Wielka Farma” (farmacja) kocha ją, bo jest to „naukowa” i oświetlana procedura.

Oprócz tego jest jeszcze metoda „spróbuj i jeśli nie padniesz, to znaczy, że jest ci to potrzebne”. Jest szybka i tania, a wynik natychmiastowy. Nie jest jednak naukowa, chociaż, jak już wspomniałam, zaprzyjaźniony lekarz powiedział mi, że jest dokładna i bezpieczna.

Tego testu nie powinien robić ktoś, kto cierpi na wrzód żołądka lub korzysta z jakichkolwiek leków przeciwzapalnych, takich jak na przykład aspiryna, ibuprofen (np. Advil, Motrin), kortykosteroidy (np. prednizon), Indocin, Butazolidin i wiele innych NSAID-ów (nonsteroidal anti-inflamatory drug – niesteroidowy lek przeciwzapalny). Mądrzy ludzie i tak unikają NSAID-ów, zważywszy na to, co na swojej stronie internetowej [www.mercola.com](http://www.mercola.com) podaje dr Joseph Mercola: „w roku 1993 ze 140000 przypadków hospitalizacji z powodu choroby zwyrodnieniowej bezpośrednią przyczyną 25000 zgonów było przyjmowanie dużych dawek lub długotrwałe stosowanie NSAID-ów”.

Jeśli pacjent przyjmuje jakieś leki, przed rozpoczęciem eksperymentów z kwasem solnym powinien skontaktować się z lekarzem, albowiem lekarze przepisują wiele niebezpiecznych leków, które są usilnie reklamowane. Co chwilę pojawiają się nowe, w związku z czym mogłam pominąć jakieś

**W roku 1970 postępowy zaprzyjaźniony lekarz z Los Angeles powiedział mi, że kwas solny w żołądku jest tak cenny, że każdy lek zobojętniający go powinien być prawnie zakazany.**

**STOP MIAŻDŻYCY, ZAWAŁOM SERCA I UDAROM MÓZGU  
REWOLUCYJNE ODKRYCIA DOKTORA RATHA!  
MEDYCYNA KOMÓRKOWA KLUCZEM DO USUNIĘCIA  
PRZYCZYNY CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWEJ**

**WIĘCEJ INFORMACJI NA**

[www.medycynakomorkowa.com](http://www.medycynakomorkowa.com)

Kontakty:

**Grzegorz Dulas – konsultant medycyny komórkowej II stopnia**  
tel. 784 015 302, 44-714 09 03, e-mail: [g.dulas@medycynakomorkowa.com](mailto:g.dulas@medycynakomorkowa.com)

**Michał Szymczak – konsultant medycyny komórkowej II stopnia**  
tel. 784 771 524, e-mail: [m.szymczak@medycynakomorkowa.com](mailto:m.szymczak@medycynakomorkowa.com)

**ZDROWE SERCE BIJE DŁUŻEJ**

lizyna + prolina + witamina C

oryginalna formuła w zapobieganiu miażdżycy, zawałom serca i udarom mózgu



**LINUS**

(90 tabletek)

Producent: Studio 3 Farma S.r.l. – Włochy

zakupić można w firmie



Elżbieta Mayer

ul. Sokolska 33/73

40-086 Katowice

tel. 32 258 71 78, tel. kom. 505 373 968

[piccolo.mayer@wp.pl](mailto:piccolo.mayer@wp.pl)

nr rachunku bankowego: 68 1440 1172 0000 0000 0398 3528

z tych, które kolidują z kwasem solnym. Proszę pamiętać, że wszelkie leki przeciwzapalne mogą powodować krwawienie i wrzody żołądka. Łącząc je z kwasem solnym zwiększa się to ryzyko. Ludzie na kortyzonie, przyjmujący nawet niewielkie dawki (fizjologiczne), muszą podchodzić do kwasu solnego ostrożnie, korzystając z pomocy profesjonalnego doradztwa. Jeśli uzupełnianie jest konieczne, bezpieczniej jest przyjąć kwas solny w dużym odstępie czasu od kortyzonu.

Przez wszystkie lata, w czasie których zajmowałam się naturalnymi metodami przywracania i dbania o zdrowie, nie natknęłam się na nikogo, kto by nie skorzystał z przyjmowania dodatkowego kwasu solnego. Jego niedobór może być spowodowany przez wiele czynników: długotrwały stres, w jakim większość z nas żyje, śmieciowa żywność, antybiotyki, aktywne lub bierne palenie, duże spożycie ziarna, wegetarianizm, wiek, silnie alkaliczna dieta itp. Większość ludzi jest jednak nieświadoma roli kwasu żołądkowego, z wyjątkiem sytuacji, w których mają okazję oglądać reklamy telewizyjne straszące sponsorowanymi przez Wielką Farmę ostrzeżeniami przed „nadmiarem kwasu”.

Monitorowanie dozowania kwasu solnego może być trudne. Wyniki są oczywiście dobrym przewodnikiem. Jeśli wzdęcia, gazy itp. stanowią problem, to po przyjmowaniu kwasu solnego powinny szybko stać się rzadsze lub ustać. Jeśli mamy podłużne linie na białych, miękkich paznokciach, to w miarę suplementacji powinny one powoli zaniknąć – paznokcie powinny się wzmocnić i stać różowe. Martwe włosy i problemy skórne również powinny ulec poprawie po pewnym czasie, podobnie jak ogólne samopoczucie.

W przypadku długotrwałego niedoboru kwasu żołądkowego odzyskanie zdrowia nie może ograniczyć się do przyjęcia kilku pigułek. Konieczny jest tu oświecony naturopata, który musi przeprowadzić detektywistyczne dochodzenie: powinien zamówić analizę mineralną włosów, która jest niezwykle przydatna. Nasz poziom żelaza może być poważnie uszczuplony, co prowadzi do wyczerpania. Ważne jest też sprawdzenie, czy nasz dentysta nie zatrąwa nas rtęcią. Czy nasze witaminy z grupy B oraz/lub enzymy są wyczerpane? Gdy znamy już prawdę, wówczas możemy podjąć właściwe działania mające na celu usunięcie tych niedoborów.

Przez dziesięciolecia czułam, że mój głos jest głosem wołającego na puszczy. Tymczasem dwóch wybitnych amerykańskich lekarzy, dr Jonathan V. Wright i dr Lane Lenard, napisali znakomitą książkę *Why Stomach Acid Is Good For You (Dlaczego kwas żołądkowy jest dla nas korzystny)* (M. Evans & Co., 2001), która powinna znaleźć się na biurku każdego lekarza, który dba o dobro swoich pacjentów. Gorąco polecam ją wszystkim tym, którzy sądzą, że mogą mieć „kwasową niestrawność” i zażywają leki w celu uwolnienia się od niej. Książka zawiera dokładny opis tego, co należy zrobić, aby uzdrowić swój żołądek z uszkodzeń, które spowodowały te okropne leki. Kiedy już wyzdrowiejemy, będziemy mogli przyjmować potrzebny nam kwas solny w celu umożliwienia naszemu organizmowi wchłaniania składników odżywczych, których rozpaczliwie potrzebujemy.

### Lek w postaci octu z jabłek

Wielu ludzi rodzi się z niskim poziomem kwasu żołądkowego albo nabywa tę dolegliwość we wczesnym dzieciństwie.

Oczywiście, w idealnym świecie dzieci będą miały obfite dostawy kwasu solnego. Póki co przeciętne wózki w supermarkecie są nafaszerowane przerażającą ilością śmieci, niebezpiecznych produktów sojowych i najgorszego rodzaju olejów. Nic dziwnego, że nasze dzieci mają złe wchłanianie z powodu niedoboru kwasu żołądkowego i cierpią na inne choroby wywołane przez bardzo niezdrową śmieciową dietę, którą ich biedne organizmy mają metabolizować! Nic dziwnego, że mają cukrzycę, astmę, wszelkiego rodzaju nawrotowe zakażenia, niedokrwistość, pasożyty, celiakię i skórę w okropnym stanie. Dr Wright i Lenard wyjaśniają w swojej książce, jak przychodzące do ich Kliniki Tahoma w Kent w stanie Waszyngton dzieci uwalniają się od tych nieszczęść za sprawą zmiany diety i uzupełniania niedoboru ich kwasu solnego.

Zrozpaczona matka powiedziała mi, że jej czteroletni syn od urodzenia cierpi na biegunki, że nigdy nie miał normalnego wypróżnienia. Lekarze, którzy go badali, przepisywali mu leki, które okazywały się bezużyteczne. W końcu polecono jej wizytę u specjalisty, który miał wprowadzić do odbytu dziecka odpowiedni aparat. Po tym badaniu miano przeprowadzić operację – zapewne bolesną, szkodliwą i niepotrzebną.

Kiedy zapytałam o jego inne objawy, matka powiedziała mi, że jest anemiczny i ma Giardię<sup>1</sup>. W tym momencie wiedziałam już, na czym polega problem: brak kwasu solnego.

Trudno pojąć, jak lekarze mogli nie zauważyć tego, co powinien wiedzieć każdy student pierwszego roku medycyny! Pierwszym podejrzanym w przypadku stwierdzenia

anemii powinien być poziom kwasu żołądkowego, zaś pierwszą rzeczą, której należy szukać, gdy zachodzi podejrzenie występowania pasożytów, jest, oczywiście, kwas solny.

Ponieważ nie jestem lekarzem i nie wolno mi przepisywać leków, zasugerowałam staroświeckie i bezpieczne lekarstwo: łyżkę octu jabłkowego na szklanke wody pitą pół godziny przed posiłkami. No i udało się, chłopiec po raz pierwszy w swoim życiu jest już normalny. Gdyby nie mała porcja jabłkowego octu, to bezbronne dziecko mogłoby zostać nieodwracalnie uszkodzone przez zbędne procedury medyczne. Gdy matka powiedziała lekarzowi, że jej syn czuje się teraz dobrze za sprawą tego środka, arogancko odrzekł: „Och, proszę się nie ośmieszać!”

Ostrzeżenie: nie należy dawać dzieciom kapsułek z kwasem solnym, gdyż mogą one uwięznąć im w gardle, lub takim, które są za małe, aby można byłoby im wyjaśnić, dlaczego ich brzuch nagrzewa się od nich.

W innym przypadku pewien górnik z Zachodniej Australii zadzwonił do mnie, aby podziękować mi za ten środek, o którym przeczytał w piątym wydaniu mojej książki. Powiedział, że przez 20 lat dokuczały mu chorobowe objawy po jedzeniu, czemu nie potrafił zaradzić żaden lekarz. Ostatni z nich powiedział mu, że powinien się cieszyć, że jeszcze żyje! Ponieważ przebywał w australijskim buszu, nie mógł udać się do apteki. W rezultacie spróbował octu i po raz pierwszy od 20 lat jego objawy zniknęły!

Są to zwyczajne historie i pomoc, jaką mogę zaoferować ludziom, nie wynika z tego, że jestem geniuszem, ale z tego, że lekarzom przekazuje się wiedzę o farmaceutykach, a nie o przyrodzie i zdrowym rozsądku.

Jak już wspomniałam, kiedy suplementacja kwasem solnym nie jest możliwa, łyżka octu jabłkowego rozpuszczone-

**Pierwszym podejrzanym  
w przypadku stwierdzenia  
anemii powinien być poziom  
kwasu żołądkowego...**

go w szklance wody pita 30 minut przed posiłkami często uwalnia od niektórych lub nawet wszystkich objawów. Jak piszą doktorzy Wright i Lenard: „W niektórych kulturach zaleca się leczenie dolegliwości żołądkowych sokiem z cytryny lub octem. Ale nie jest to idealny sposób. Choć objawy mogą częściowo ustąpić, rzeczywiste trawienie składników odżywczych i ich przyswajanie nie poprawiają się w takim stopniu jak przy przyjmowaniu kwasu solnego”.

Spróbowanie octu na początek jest doskonałym sposobem na ocenienie, czy należy wziąć kwas solny. Bądźmy ostrożni z sokiem z cytryny, ponieważ może on doprowadzić do erozji szkliwa zębów. Ponadto sok z cytryny oraz ocet mogą przyczynić się do rozwoju *Candida albicans* (grzybicy).

Doktorzy Wright i Lenard zalecają rozpoczęcie od jednej kapsułki betainy kwasu solnego przyjmowanej tuż po rozpoczęciu jedzenia. Jeśli nie wstąpią żadne problemy, należy zwiększyć dawkę do dwóch kapsułek na początku posiłku. Następnie, pod warunkiem braku pieczenia w żołądku, po kilku dniach ponownie zwiększa się dawkę, przyjmując dodatkowe kapsułki podczas spożywania posiłku.

Ilość kwasu solnego w kapsułkach różni się w zależności od kraju. W celu znalezienia właściwej dawki konieczne jest racjonalne eksperymentowanie. Jeśli na przykład pięć kapsułek powoduje uczucie ocieplenia, należy wrócić do czterech kapsułek z każdym posiłkiem tej samej wielkości. Ostatecznie, po tym jak brzuch „naprawi się”, potrzeba będzie mniej kapsułek. Odkryliśmy, że większość ludzi poprzestaje w końcu na jednej lub dwóch kapsułkach przyjmowanych wraz z każdym istotnym posiłkiem. Ci, którzy cierpią na zakażenie układu moczowego, muszą pamiętać, że przedawkowanie kwasu solnego może podrażnić pęcherz.

### Zagrożenia powodowane przez leki zobojętniające kwas

Czy którykolwiek kardiolog ostrzegał was, tak jak podają doktorzy Wright i Lenard, że „niewystarczająca produkcja kwasu solnego i pepsyny w żołądku wiąże się z utwardzeniem tętnic, wysokim poziomem cholesterolu, wysokim poziomem trójglicerydów, nadciśnieniem, a nawet otyłością, która może oznaczać kłopoty sercowe?” Prawdopodobnie nie. On i jego koledzy są zbyt zajęci rozdawaniem recept na statyny i skierowań na wykonywanie przełyków omijających (bypassów), żeby myśleć o tych prostych, nieinwazyjnych i tanich środkach.

A co na to nasz internista? Czy wspomniał, że świat zachodni jest bliski epidemii pasożytów, która wynika w dużej mierze z zażywania leków zobojętniających kwas? Jeśli nie, to powinien doksztacić się, biorąc pod uwagę spostrzeżenia doktorów Wrighta i Lenarda, którzy piszą w swojej znakomitej książce, że niedobór kwasu żołądkowego czyni z nas ofiary „salmonelli, cholery, czerwonki, tyfusu i gruźlicy, nie wspominając o ogrodowej odmianie zgagi, biegunce, zaparciach, wzdęciach i pasożytach”.

Mieszkałam przez trzy lata na Haiti, gdzie ludzie są nękanani przez pasożyty i gdzie „leki”, które nie działają, były częstym tematem rozmów przy kolacji. Nie wiedziałam wtedy, że kwas solny, który przywiozłam ze sobą i przyjmowałam z nabożeństwem, był jedyną rzeczą, która pozwoliła mi uniknąć tego przykrego losu. Później, kiedy mieszkałam

w Afryce, Indiach i na Sri Lance, byłam w stanie rozpoznać swoją wiedzę i pomóc wielu chorym.

Kolejna wiadomość z książki *Why Stomach Acid Is Good For You* brzmi: „...nie ma wątpliwości, że zobojętnienie kwasu promuje przerost bakterii a nadmierny wzrost bakterii wytwarzanie rakotwórczych związków nitrozoaminy. Nie ma też wątpliwości, że leki zobojętniające kwas zwiększają postęp i ostrość zanikowego zapalenia żołądka u osób zakażonych *H. pylori*<sup>2</sup> i że zanikowe zapalenie żołądka jest głównym czynnikiem ryzyka raka żołądka”. To rak.

Co z tymi, którzy mówią: „Tak, ale mam refluks i/lub GERD i muszę przyjmować środki zobojętniające kwas?” Odpowiadam na to: „To błąd!” Choć środki zobojętniające kwas mogą zmniejszyć objawy, są jak dolewanie benzyny do ognia i ostatecznie prowadzą do poważnych schorzeń.

Refluks (w przypadku którego kwas wraca do przełyku) i/lub bardziej poważne zaburzenie żołądkowo-przełykowe (lub przełyku) w postaci choroby refluksowej (GORD lub GERD) nie są spowodowane przez nadmiar kwasu, ale przez jego niedobór. Jeśli ktoś ma GORD/GERD, nie powinien nazywać go „niestrawnością kwasową”. Lepiej nazywać to „niestrawnością z braku kwasu”.

Oto, jak to działa. Jeśli podczas jedzenia poziom kwasu solnego jest niski, nasz żołądek przetrzymuje żywność dłużej i obecny w nim cały kwas solny miesza się z żywnością. Żołądek podjeżdża nam do gardła i ponieważ nie ma wystarczającej ilości kwasu, zamiast przemieścić jego zawartość do jelita cienkiego zwraca część pokarmu do przełyku. Następnie, nie chronione przed kwasem taką samą barierą w postaci błony śluzowej jak żołądek gardło zaczyna piec. Stąd termin „zgaga”. Jeśli potraktujemy to pieczenie środkiem zobojętniającym kwas, pieczenie ustanie, ale problem pozostanie i w ostatecznej konsekwencji staniemy się kandydatem do operacji. Aby uniknąć tego losu, należy podać żołądkowi to, czego rozpaczliwie potrzebuje: kwas solny z pepsyną oraz *Lactobacillus acidophilus* (gatunek bakterii z rodzaju *Lactobacillus*) i enzymy trawienne. Zanim to jednak zrobimy, zapoznajmy się wcześniej z przeciwwskazaniami (np. nie należy przyjmować go, jeśli cierpimy na chorobę wrzodową lub przyjmujemy NSAID-y). Należy poważnie zastanowić się nad ograniczeniem spożycia cukru i zbóż, które są prawdopodobnie pierwotną przyczyną problemu.

Jeżeli lekarz przepisał nam jeden z inhibitorów pompy protonowej lub blokery H<sub>2</sub>, takie jak Prilosec, Prevacid, Zantac, Pepcid i Tagamet, to prawdopodobnie nie zabiją nas one od razu. Proszę jednak pamiętać, że Propulsid powodował to, co ostatecznie zmusiło władze do wycofania go z rynku.

Jeżeli lekarz zdecydował się na opcję zobojętniania kwasu, zamiast powiedzieć pacjentowi, jak leczyć żołądek w naturalny sposób, wówczas pacjent powinien znaleźć lekarza, który nie został całkowicie zindoktrynowany przez Wielką Farmę. Taki lekarz powinien ostrzec pacjenta, że są to jedne z najbardziej zabójczych leków. Na przykład Prilosec praktycznie eliminuje kwas w żołądku na całą dobę. To oznacza, że konieczna asymilacja nie odbywa się i pacjent powoli umiera z głodu.

Jeśli poinformowano go o konieczności operacji w przypadku tego łatwego do skorygowania stanu, należy rozważyć

**...niedobór kwasu żołądkowego czyni z nas ofiary „salmonelli, cholery, czerwonki, tyfusu i gruźlicy, nie wspominając o ogrodowej odmianie zgagi, biegunce, zaparciach, wzdęciach i pasożytach”.**

to, co powiedział dr Joseph Mercola i w numerze z grudnia 2002 roku zamieścił magazyn *Men's Journal*: „Chirurgiczne rozwiązanie nie powinno mieć miejsca w radzeniu sobie z tym czysto fizjologicznym problemem. Przyszłe pokolenia będą zdziwione tym, jak głupio nasz obecny system medyczny starał się leczyć przy pomocy operacji problem, który jest głównie biochemicznej natury”.

W Centrum Zdrowia Hipokratesa (Hippocrates Health Centre) zaobserwowaliśmy wręcz niezwykle przypadki uwolnienia się od tego schorzenia za sprawą samej tylko diety oczyszczającej organizm. Nie ma wątpliwości, że to schorzenie powoduje zła dieta, a to oznacza, że jest dobra dieta, która potrafi je wyleczyć. Ta oczywista prawda nie dotarła jeszcze do gabinetów przeciętnych lekarzy. Aby oświadczyć ten stan, należy przede wszystkim przestać zatruwać organizm byle jakim pokarmem, unikać cukru, wyeliminować wszystkie ziarna aż do czasu całkowitego wyleczenia, a być może nawet na stałe, przyjmować *Lactobacillus acidophilus* i enzymy trawienne, pozyskiwać witaminę D poprzez wystawianie się na działanie Słońca, a także z pożywienia lub suplementów, oraz pić dużo czystej wody. Gdy żołądek zostanie uzdrowiony, można przystąpić do przyjmowania kwasu solnego w opisany wcześniej sposób.

Należy jednak pamiętać, że autodiagnozowanie jest nierozsądne. W przypadku wątpliwości należy zajrzeć do książki doktorów Wrighta i Lenarda *Why Stomach Acid Is Good For You*. To wspaniały poradnik pokazujący drogę do wyzdrowienia.

Dla tych, którzy zastanawiają się, jak to możliwe, że lekarze nie wiedzą o tym prostym remedium, proszę wziąć pod uwagę, że Wielka Farma:

- zarabia ponad 7 miliardów dolarów rocznie, sprzedając leki zobojętniające i blokujące kwas solny;
  - finansuje i kontroluje szkoły medyczne;
  - w morderczym uścisku trzyma agencje nadzorcze, takie jak amerykański Urząd ds. Żywności i Leków (Food and Drug Administration; w skrócie FDA) i australijski Zarząd Dobrami Terapeutycznymi (Therapeutic Goods Administration; w skrócie TGA);
  - przekazuje politykom ogromne sumy pieniędzy;
  - wydaje miliardy na zachęty dla lekarzy.
- Czy muszę mówić dalej?

### Wykrywanie blokady nerwów

Na przestrzeni wielu lat, w czasie których moja książka została szeroko udostępniona, otrzymałem setki opinii od osób, których trawiennym i innym problemom zdrowotnym znacząco pomogło przyjmowanie kwasu solnego.

Niektórzy z nich stwierdzili, że nie udało się im uzyskać diagnostycznego sygnału „ciepła” w żołądku bez względu na ilość przyjmowanych kapsułek kwasu solnego. W takim przypadku należy przerwać przyjmowanie kwasu solnego do czasu zdiagnozowania i naprawienia problemu. Zwykle jest to spowodowane blokadą nerwów w kręgosłupie.

Istnieje prosty test na ustalenie, czy taka blokada istnieje. Należy nabyć butelkę kwasu nikotynowego (ale nie niacyny ani amidu kwasu nikotynowego) ze sklepu ze zdrową żywnością. Niewykluczone że trzeba będzie zamówić go gdzie indziej, ponieważ wersja wywołująca „uderzenia gorąca” nie zawsze jest dostępna w Australii i innych krajach (należy skontaktować się z New Zealand Nutritionals pisząc na adres enquiries@vita-fit.nz). Następnie należy rozwiązać problem w bezpieczny sposób, zaczynając od przyjęcia pół tabletki przed śniadaniem. To powinno wywołać „niacynowe zaczerwienienie”, jeśli ta dawka okaże się odpowiednia. Jeśli nie, trzeba wziąć trochę więcej następnego dnia rano. Kiedy pojawi się zaczerwienienie, należy sprawdzić, czy czerwony kolor rozciąga się na palce rąk i nóg. Jeśli nie, wskazuje to na istnienie blokady nerwów kręgosłupa i wówczas trzeba zamówić wizytę u wykwalifikowanego kręgarza. Dr John Whitman Ray z Body Electronics powiedział mi, że pierwszy kręgosłup powinien być ustawiony jako pierwszy. Potem, kiedy kręgosłup zostanie skorygowany, kwas solny będzie bezpieczny i skuteczny, poza tym przyjmowane przez nas inne składniki odżywcze będą wprowadzone na poziom komórkowy.

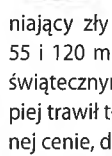
Trzeba wiedzieć, że kwas nikotynowy jest tak mocny, iż wzmacnia działanie wszelkich leków i suplementów, jakie zażywamy. Należy bardzo uważać na stosowane dawki. Na przykład wiele osób przyjmuje duże ilości magnezu w celu pozbycia się zaparc. Bardzo szybko odkrywają, czasami w przykry sposób, że potrzeba do tego znacznie mniej magnezu, ponieważ kwas nikotynowy powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, pobudzając nerwy w całym ciele, w tym jelita. Wnętrznosci, które działały opieszale przez dziesiątki lat, u niektórych nawet od dzieciństwa, nagle ożywają się i są w stanie poruszać się normalnie bez żadnej pomocy środków przeczyszczających, które są jedyną pomocą oferowaną przez lekarzy akademickich. Ta kombinacja jest najlepszym lekarstwem na uporczywe zaparcia, jakie znam.



**Bursztynowa lampa** – jej złote światło działa przeciwdepresyjnie, uspokajająco, idealna też do sypialni dziecka (1100 zł).



**Medalik Madonny z Gwadelupy** – poświęcony kolorowy talizman z Meksyku, rękodzieło meksykańskich artystek, każdy jest inny, oprawiony w srebro (święteczna cena 98 zł).



**Laleczki z afirmacją** – inspirowane mądrością Wschodu i japońską lalką kokeshi, do postawienia w domu, do dekoracji wnętrza, na prezent, podnoszą energię otoczenia (wysokość 11 cm, 68 zł).

**HCG – krople homeopatyczne odchudzające** – skuteczny preparat zmieniający zły metabolizm, dostępne w pojemności 30, 55 i 120 ml. Warto zastosować na około 23 dni przed świątecznym obżarstwem, aby organizm szybciej i lepiej trawił tłuszcz. Poj. 120 ml w promocyjnej, świątecznej cenie, dla dwóch osób – potrójnie taniej.



**Krem różany dr Hauschka** – kultowy krem dzień-noćny z płatków róż zbieranych przy pełni Księżycy, receptura od 50 lat ta sama (80 zł/30 ml).

**Miód Manuka** – naturalny antybiotyk, przy pierwszych objawach grypy, zgadze, *Helicobacter pylori* oraz przy gronkowcu (ceny zależą od pojemności).

**Na miejscu i wysyłkowo:**

**Multi~Natura**

**Kraków, ul. Miodowa 34**

**tel./fax 12 423-21-48, tel. kom. 507-049-578**

**www.multinatura.pl**

**dokończenie na stronie 60**

