

ZALECENIA PRZED PIERWSZYM BADANIEM

1. Wykonaj test na zakwaszenie żołądka

Jak sprawdzić prawidłowe zakwaszenie żołądka? Przypominam. Żle zakwaszony żołądek to; złe trawienie, złe wchłanianie, osłabiona odporność ale również nieodpowiednie wchłanianie niektórych minerałów. **Powyżej 4,5 pH żołądka (słabego zakwaszenia żołądka) podobno nie przyswajają się; żelazo, miedź, cynk i inne składniki odżywcze.**

W żołądku trawią się głównie białka i ten proces prawidłowo zachodzi tylko w środowisku bardzo kwaśnym czyli **0,8 – 1,2 pH**. Duże stężenie kwasów żołądkowych zabija również wszystkie wirusy, które się tam przedostały.

TEST

Wsyp 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej do 1/2 szklanki ciepłej przegotowanej czystej wody i wypij na czczo. Czekać aż ci się odbije (beknie).

Jeśli ci się odbije;

- do 40 sekund - to masz za mocno zakwaszony żołądek (**to niedobrze**),
- od 40 - 90 sekund - to prawidłowe zakwaszenie,
- powyżej 90 sekund - słabo zakwaszony żołądek (**to przyczyna wielu chorób**).

Wykonaj taki test, najlepiej rano na czczo, przez 3 dni pod rząd, żeby wykluczyć przypadek. Jeśli trzy krotnie potwierdzi się nie dokwaszenie żołądka, będziesz musiał zakwaszać żołądek przed każdym posiłkiem aż do skutku.

Po takim teście nic nie jedz przez co najmniej 30 minut.

2. Wykonaj test na szczelność jelit

Wypij co najmniej 1 szklankę soku z buraków. Po 2-4 godzinach obserwuj swój mocz. Jeśli mocz będzie koloru czerwonego, to świadczy o nieszczelności jelit.

Gdyby jelita były szczelne to strawiony sok byłby zneutralizowany przez wątrobę i nie miał by koloru buraczkowego tylko przezroczysty.

Nieszczelne jelita są przyczyną wszystkich stanów zapalnych i w następstwie wszystkich dysfunkcji.