

## TEST NA SPRAWDZENIE STĘŻENIE KWASU ŻOŁĄDKOWEGO

Źle zakwaszony żołądek to; złe trawienie (głównie białek), złe wchłanianie, osłabiona odporność, ale również nieodpowiednie wchłanianie minerałów. Powyżej 4,5 pH żołądka (słabego zakwaszenia żołądka – powinno być 0,8-1,2 pH) **podobno nie przyswajają się; żelazo, miedź, cynk i inne składniki odżywcze.**

### Wykonaj test na zakwaszenie żołądka.

Wsypać 0,5 łyżeczki sody oczyszczonej na 0,5 szklanki ciepłej przegotowanej czystej wody i wypić duszkiem na czczo. Natychmiast po wypiciu należy zacząć mierzyć czas po jakim się odbije (beknie).

- Jeśli odbije się komuś w czasie do 40 sekund, to oznacza za wysokie stężenie kwasu żołądkowego (niedobrze).
- Jeśli odbije się komuś w czasie od 40-90 sekund, to oznacza prawidłowe zakwaszenie żołądka (bardzo dobrze).
- Jeśli odbije się komuś w czasie powyżej 90 sekund, to oznacza za słabo zakwaszony żołądek (przyczyna wielu dolegliwości).

Test zawsze należy wykonać rano na czczo przez 3 kolejne dni, żeby wykluczyć przypadek.

Jeśli trzy krotnie potwierdzi się nie dokwaszenie żołądka, wtedy trzeba będzie zakwaszać żołądek przed każdym posiłkiem aż do skutku.

**Źródło:** Ryszard Grzebyk, „Rak to nie wyrok 2”, str. 129. Naturopath Opinion. Belize 2015.

**Uwaga!** Po wykonaniu testu nie powinno się jeść przez 30 minut, należy przed posiłkiem zakwaszyć żołądek, jedną z poniższych metod;

- ssając 2-3 bryłki kamiennej, nieoczyszczonej, niejedowanej soli kłodawskiej, lub
- wypić wymieszane (1 łyżkę octu jabłkowego + 2 łyżki wody), lub
- zażyć 1-2 tabletki Betaina HCL.

## TEST NA SZCZELNOŚĆ JELIT

Wypić co najmniej 1 szklankę soku z buraków. Po 2-4 godzinach należy zaobserwować swój mocz. Jeśli mocz będzie koloru **czerwonawego**, to w bardzo dużym stopniu oznacza o nieszczelności jelit.

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

**Uwaga!** Nieszczelne jelita są przyczyną wszystkich stanów zapalnych i w następstwie wszystkich dysfunkcji z powodu zanieczyszczenia organizmu przez nadmiar **nieusuwaných toksyn**.

## TEST NA SPRAWDZENIE ZAKWASZENIA ORGANIZMU

Zakupić w aptece papierki lakmusowe do badania pH.

Badać środkowy strumień moczu 3 razy dziennie (rano, popołudniu i wieczorem), mocząc papieraek na chwilę w moczu.

Dobrze zrobić sobie tabelkę i wpisywać wyniki.

Żeby wykluczyć przypadek, powyższe testy należy wykonywać co najmniej przez 3 kolejne dni.

- **Rano** mocz ma być **zawsze kwaśny**.

- **W południe i wieczorem** mocz ma być **zawsze zasadowy**.

Jeżeli wyniki nie są zgodne z powyższymi informacjami to znaczy, że nasz organizm jest **zakwaszony**.