Pārņemta ar jauno ideju, izmēģināju vairākus preparātus, lai palielinātu kuņģa skābes daudzumu (*HCl Pepsin* no *BioCare* un *Betaine HCl no Source Naturals*), kā arī veicu asins analīzes (pirms un pēc preparātu lietošanas). Analīžu rezultāti melns uz balta apstiprināja, ka mēneša laikā dzelzs līmeni asinīs biju palielinājusi no 4 uz 22 vienībām, tātad – vairāk nekā piecas reizes! Pēc kuņģa skābes preparāta lietošanas tikai vienu mēnesi dzelzs rādītāji pirmo reizi dzīvē bija normas robežās, lai gan gadu desmitiem ārsti bija ieteikuši lietot citus līdzekļus. Palielinājās arī ferritīna un hemoglobīna rādītāji, bet galvenais – es sajutu vairāk enerģijas un dzīvesprieka!

Sālsskābes preparāti jālieto īsi pirms maltītes vai ēšanas laikā. Svarīgi atrast savu individuāli optimālo devu – pirmajā ēšanas reizē sākumā lieto vienu tableti, nākamajā – divas, aiznākamajā – trīs, līdz kādā reizē kuņģī sajūt vieglu dedzināšanu.[3] Tas nozīmē, ka viena tablete ir par daudz, un nākamajā maltītē iepriekš lietoto tablešu daudzums par vienu ir jāsamazina – tā ir optimālā deva.

Nav nozīmes dzert maz preparāta, jo tad sālsskābes gluži vienkārši nebūs pietiekami, lai nodrošinātu labu gremošanu. Ja skābes kuņģī jau tāpat ir nepietiekami, svarīgi to arī nesamazināt, tāpēc ēšanas laikā nevajadzētu dzert. Jāpiebilst, ka no skābi palielinošiem preparātiem nerodas atkarība, tos jebkurā brīdī var pārtraukt lietot.

Dabiski gremošanu veicina citrona sula vai nedaudz etiķa, ko pievieno ēdienam. Tāpat ļoti svarīgi, lai uzturā būtu labie tauki (olīveļļa, avokado, olas, dzīvnieku tauki u. c.), kas tālāk var gādāt par hormonu veidošanu, labu smadzeņu darbību un katras šūnas veselību organismā. Arī tauku šķelšanai palīdzēs normāls sālsskābes līmenis, jo tas veicinās žults izdali.

Svarīgi! Kuņģa skābi vairojošos preparātus nedrīkst lietot cilvēki, kam ir kuņģa čūla, gastrīts vai cits iekaisums kuņģī vai divpadsmitpirkstu zarnā, jo papildu skābe rada lielāku kairinājumu.

Kur slēpjas problēmas sakne?

Kuņģa skābes nepietiekamība mūsdienās ir teju hroniska problēma, tāpēc skābes pavairošana, iespējams, palīdzētu atrisināt daudzus citus simptomus, ne tikai samazināt anēmiju un tādējādi arī depresiju. Tā, piemēram, pazemināta kuņģa skābes daudzuma sekas var būt skābes atvilnis (te gan jāskata garāka cēloņsakarību ķēde). Arī ārsts Džonatans Raits (*Jonathan V. Wright*), žurnāla "Ko Ārsti Tev Nestāsta" konsultants, jau pirms vairāk nekā divdesmit gadiem savā grāmatā *Dr. Wright's Guide to Healing With Nutrition* stāsta par anēmijas iemesliem un risinājumiem. Viņš jau toreiz, 1993. gadā, sapratis, ka hroniska anēmija visbiežāk ir saistīta ar pazeminātu kuņģa skābes daudzumu. Raits pat izpētījis, ka vīriešiem zems kuņģa skābes līmenis ir galvenais anēmijas iemesls.

Megaloblastiskā anēmija, galēja B12 vitamīna nepietiekamības stadija, vienmēr ir saistīta ar nepietiekamu kuņģa skābi. Daudziem cilvēkiem, kas lieto kuņga skābi samazinošas zāles, iespējams, būtu jālieto skābi palielinoši preparāti. Taču tas jādara, iepriekš patiešām pārliecinoties, vai skābi vajag, citādi var izveidoties kuņģa čūla.

Kuņģa skābes loma dzelzs uzsūkšanā nav pilnībā skaidra, jo daži cilvēki, kam tās trūkst, nav anēmiski, kā arī ir cilvēki, kas sirgst ar mazasinību, bet kam ir pietiekams kuņģa skābes līmenis. Tātad tas ir tikai viens no anēmiju izraisošajiem faktoriem. Tomēr daudziem cilvēkiem ar hronisku anēmiju kuņģa skābes daudzuma palielināšana palīdz samazināt anēmijas izpausmes. Raits uzsver, ka ideāli būtu, ja varētu panākt, lai skābe pati *ražotos* vairāk, nevis būtu nemitīgi jākompensē.[4]

Arī GAPS diētas izveidotāja, ārste Nataša Kempbela-Makbraida (*Natasha Campbell-McBride*) atzīst, ka būtisks solis anēmijas novēršanā ir zarnu trakta sakārtošana.[5] Daudzi vitamīni (K vitamīni, B grupas vitamīni) tiek ražoti zarnās kā labo baktēriju dzīves procesu rezultāts. Ja zarnās dominē nelabvēlīgās baktērijas, vitamīnu ražošana nav pilnvērtīga. Arī patogēnās baktērijas lielā mērā pārtiek no dzelzs, tātad apēd dzelzi, kam paredzēts nonākt eritrocītos. Lai uzlabotu gremošanu un barības vielu uzsūkšanos, Kempbela-Makbraida iesaka lietot gremošanas fermentus (pepsīnu un sālskābi).[6]

Nobeiguma vietā

Ir skaidrs, ka nav vienas pareizās anēmijas terapijas. Cik dažādi ir anēmijas veidi un izpausmes, tikpat individuāli ir jāatrod optimāla pieeja, kā cilvēku ārstēt. Jāatceras, ka terapija nav tikai klasiskā dzelzs preparātu lietošana. Stāvokli var būtiski uzlabot, ja lieto attiecīgus vitamīnus (B12) un uztura bagātinātājus (*Betaine HCl*). Taču vislabākie rezultāti būs, ja problēmu risinās, ņemot vērā visus cilvēka simptomus un konkrēto situāciju.

Anēmijas gadījumā var būt noderīga arī homeopātija un citas holistiskās medicīnas pieejas veselībai.[7] Svarīgi uzturā lietot dzelzi bagātīgi saturošus produktus un darīt visu, lai atveseļotu zarnu traktu.

Zarnu traktā sākas gan slimības, gan veselība.

Analīžu rezultāti melns uz balta apstiprināja, ka mēneša laikā dzelzs līmeni asinīs biju palielinājusi no 4 uz 22 vienībām, tātad – vairāk nekā piecas reizes! Palielinājās arī ferritīna un hemoglobīna rādītāji, bet galvenais – es sajutu vairāk enerģijas un dzīvesprieka!

Dzelzi bagātīgi satur

- Aknas
- Sarkanā gaļa
- Zivis
- Olas
- Svaigpiens
- Bietes
- Zaļie lapu dārzeņi (piemēram, spināti, sparģeļi)
- Ogas (zemenes, upenes)
- Augļi (aprikozes, granātāboli)
- Graudi un to dīgsti
- Rieksti
- Zirņi
- Pupas
- Raugs
- Melase

ATSAUCES

1 http://www.drbenlynch.com/
2 http://thethyroidsummit.com/, Dr Suzy Cohen lekcija, 2-9 June, 2014
3 http://scdlifestyle.com/2012/03/how-to-supplement-with-betaine-hcl-for-low-stomach-acid/
4 Why Stomach Acid Is Good for You: Natural Relief from Heartburn, Indigestion, Reflux and GERD, Jonathan Wright, 2001
5 Gut and Psychology Syndrome, Dr Natasha Campbell-McBride. Prezentēts *Wise Traditions Ireland Conference*, šā gada 6. februārī, Limerikā, Īrijā
6 Gut and Psychology Syndrome: Natural Treatment for Autism, ADD/ADHD, Dyslexia, Dyspraxia, Depression, Schizophrenia, Dr Natasha Campbell-McBride, 2010
7 The Clinical Medicine Guide: A Holistic Perspective, Stephen Gascoigne, 2001