



Matsmältningen

Så här testar man enkelt själv om man har brist på saltsyra

Tag 1 tsk bikarbonat i ½ glas vatten.

Bikarbonaten ska reagera med saltsyran i magsäcken.

Normal nivå = rap inom 2 minuter

Överskott = flera rapningar inom de första 2 minuterna

Låg nivå = Rapar efter 2 – 5 minuter

Trolig brist = ingen reaktion, rapar inte alls

Hur öka produktionen av saltsyra och balansera matsmältningen?

- **Saltsyraletter (apoteket, hälsokostaffärer, Internet)**
- **Matsmältningenszymer t ex Metagest (Internet; t ex Svensk Hälsokost)**
- **Balansera ditt pH (syra/bas-balansen) med basiska mineraler t.ex björkaska, bikarbonat**
- Rå äppelcidervinäger
- Havssalt (salt är nödvändigt för produktion av saltsyra)
- Bittra örter t.ex *Svenskdroppar* (hälsokostaffärer och Internet),
- Drink något surt före maten t.ex ett par glas citronvatten.
- Ät t.ex. grapefrukt, endivsallad, ruccolasallad.

Drink vatten

- Din kropp och ditt cellsystem behöver minst 2 liter rent vatten/dag (8 -10 glas) utöver annan vätska

Vid besvär med magslemhinna och tarm

- Drink 2 glas vatten före måltiden
- Tugga maten väl – tills den smakar "sött" (då är halva jobbet gjort innan den når magsäcken)

Mildra halsbränna

Blanda 1 tsk bikarbonat i 2,25 dl vatten och drick.

Bikarbonaten neutraliserar syran som har letat sig upp.

För gallflöde och leverns funktion

Dagligen 20 -25 ml olivolja + vatten, före frukost (välj ekologisk)

Laktobakteria Bulk – läker mag- och tarmslemhinna

- Rensar avlagringar och ev tarmfickor
- Ger näring och bygger upp tarmslemhinna och tarmvägg.
- Avlastar levern, bygger immunförsvaret i tarmen.
- Välsmakande fibrer och näringspulver för tarm och tarmflora

Probiotika 1,5 miljard mjölksyrabakterieförsvär/kapsel - bygger upp tarm och immunförsvär

Synbiotika (vid ihållande obalanser) 6 miljarder/kapsel, behandlingstid 3 månader 1-4/dag