

14. Zink & HCL Test

Namn: _____

Datum: / /

ZinkStatus

ZinkStatus används för test av zinknivån i munslemhinnan samt som kosttillskott vid zinkbrist. Komplettera och följ upp med till exempel ZinkOptimal.

För att testa zinkbrist, håll en tesked (5 ml) av lösningen i munnen i cirka 10–20 sekunder.

Smaktest – Reaktionen när man smakar en tesked av lösningen motsvarar vanligtvis någon av följande fyra kategorier:

1. En stark och obehaglig smak känns omedelbart. Lösningen kan sväljas efter testet.
2. En tydlig men inte direkt obehaglig märks omedelbart och intensifieras efterhand.
3. Ingen omedelbar smak märks, men efter några sekunder framträder en svag smak av "metall", "sötma" eller "strävhet".
4. Ingen speciell smak eller förnimmelse märks, inte ens om lösningen hålls kvar i munnen cirka 20 sekunder.

Dosering: Dosering vuxna, enligt kategorierna vid smaktest: För 2, 3 och 4: 30 ml 1–2 gånger per dag tills reaktion uppnås. För 1: Inget behov av tillskott med ZinkStatus.

HCL magsyratest

Det är viktigt att vidta lämpliga säkerhetsåtgärder och handskas försiktigt med vätskan, då den är mycket frätande. Den används i olika behandlingar vid industriell tillverkning som framställning av läder och PVC plaster, men även borttagning av rost från järn och stålytor.

En annan användning av saltsyra, eller HCL, är vid matsmältningen. Kroppen är skyddad mot den frätande syran av slemhinnor i mag-tarmkanalen. Ofta när man tror att man lider av för mycket saltsyra, är det i själva verket för lite slemhinnor och inte tillräckligt med syra. Ja, denna syra är bra att ha!

Vuxnas behov av vitaminer, mineraler och andra näringsämnen är relativt oförändrat från och med 20-årsåldern. Dessvärre försämras vår förmåga att bryta ner mat och tillgodose oss många av näringsämnena som folsyra och vitamin B12 med åldern. Intressant nog är det minskad mängd saltsyra som produceras i magen som är en av de vanligaste anledningarna till försämrad matsmältning när man blir äldre.

Saltsyra är en viktig utsöndring i magsäcken som möjliggör nedbrytning av proteiner, aktivera enzymer och hormoner, samt skyddar mot överväxt av bakterier. Aklorhydri (total avsaknad av saltsyra i magsäcken) och hypoklorhydri (saltsyra-brist i magsäcken) är båda vanliga matsmältningsproblem, som tyvärr ofta förblir odiagnostiserade. Beroende på var du bor, eller vem du konsulterar, lider 40-98% av befolkningen till viss grad av brist på magsyra.

Symptom på brist av saltsyra i magsäcken varierar från sura uppstötningar, matsmältningsbesvär och svullen mage. Dessutom är en rad kroniska hälsotillstånd, inklusive allergier, astma och gallsten, korrelerade med ned-satt syrautsöndring. Även början av demenssjukdom kan påskyndas på grund av magsyrebrist.

Syra är en av de huvudsakliga ämnena som hjälper oss att bryta ner alla stora lass med mat till användbara näringsämnen. Trots alltmer populära mediciner med syfte att neutralisera och blockera magsyra, är just syra avgörande för hälsa och att uppnå optimal funktion. När du förhindrar magsyra, begränsar du upptaget av näring och skapar istället en miljö där sjukdomar kan frodas. Med eller utan dessa mediciner, visar forskningsresultat sedan 70 år tillbaka i tiden på att vår förmåga att producera magsyra försämras med åldern.

Ta en kapsel HCL i mitten av din nästa fasta måltid. Fortsätt att utöka dosen med en kapsel vid varje följande måltid tills dess att du kan känna att det värmer i magen.

När du kommit fram till vilken dos som skapar den varma känslan, vet du att liknande rätter, rent storleksmässigt, kräver en kapsel mindre än den dosen. Du har nu fastställt hur mycket saltsyra din kropp borde producera, men inte gör (det vill säga dosen du tar med varje måltid). Mindre måltider kräver förmodligen en mindre mängd, medan större måltider kan kräva mer. Du kommer att märka skillnad på en gång, såsom mindre svullnad, uppstötningar och matsmältningsbesvär.

Den här lilla ändringen i ditt program kan göra en enorm skillnad. Proteiner som aldrig gjorde någon nytta eftersom de aldrig nådde fram till musklerna blir nu nedbrutna och användbara. Kolhydrater som kunde ha gett dig energi kan nu utnyttjas genom matsmältning. Hälsosamma fetter som blev nödvändiga för att förbättra cellernas membran och helhet får nu äntligen en chans. Dyra tillskott som endast passerade genom kroppen, löses nu upp och blir utsläppta i ditt system.

Resultat: