**Глава 10.**

**Роль соляной кислоты желудочного сока**

Не многие могут похвастаться знаниями уровня соляной кислоты желудочного сока. И мало кто может оценить важность роли соляной кислоты для человека. И фактически никто не знает о значении содержания необходимого количества кислоты в желудке.

Наверняка вы посещали многих докторов за свою жизнь и ни один не спрашивал о вашем уровне соляной кислоты и не проводил какие-либо тесты. И никто из ваших друзей наверняка тоже никогда не говорил о кислотности их желудка.

Оказывается между уровнем соляной кислоты и непосредственно самим здоровьем человека имеется связь. Как выяснилось, изучением этой темы занимались уже давно. Профессор Уолкер, который работал в Гарвардском университете, утверждает, что уже с 1930 года был замечен интерес к изучению этой темы. Некоторые медицинские исследователи были взвалнованы результатами гипоацидности – это пониженная желудочная кислотность. Пока остаются не до конца изученными все её последствия, но большая часть уже давно исследована и описана.

Гипоацидность — это, когда организм не может выделять необходимое количество желудочного сока. Сниженная кислотность чревата, тем, что на пищеварение оказывается разрушительное воздействие, это ведёт к нарушению всасывания необходимых организму питательных веществ. Многие минералы (цинк, кальций и витамины В-комплекса) для того, чтобы процесс из всасывания был возможен, нуждаются в соляной кислоте. Следовательно, нехватка соляной кислоты способна привести к нехватке питательных веществ и болезням.

Соляная кислота не только принимает участие во всасывании. Она разрушает вредные патогенные бактерии, микроорганизмы, яйца паразитов и грибки, попадающие через рот в организм человека. При недостаточном количестве соляной кислоты организм не может должным образом сопротивляться инфекциям.

Гастроэнтерологи зачастую находят у своих пациентов паразитов, где их быть не должно, так как при нормальной работе и должном выделении соляной кислоты они должны были погибнуть. Хотя бы даже по этой причине следует следить за концентрацией соляной кислоты.

Кислота способствует расщеплению белковых молекул. При низком уровне соляной кислоты полного расщепления белка не происходит, и они всасываются в кровь не расщеплёнными.

К 40 годам естественная концентрация кислоты в желудочном соке начинает понижаться более активно. В этом возрасте наиболее часто начинают сидеть волосы из-за нехватки питательных веществ. Это обусловлено сниженной кислотностью. Она может начать снижаться и намного раньше, до 40 лет. Это обусловлено влиянием переедания и стрессов. Именно переедание изнашивает клетки желудочной стенки, выделяющие соляную кислоту, а тек же избыточное употребление белков и жиров.

Веками рацион людей менялся в зависимости от окружающей среды. Но огромное количество клетчатки в употреблении оставалось. Подсчитано, что первобытные люди употребляли каждый день около 150 граммов клетчатки, что приводило к высокой кислотности желудка. Их зубы и челюсти были сильнее наших. Они без труда могли пережёвывать сырую еду в пюре, а затем соляная кислота помогала ей перевариться в желудке.

С того времени человек претерпел множество изменений. Проведите опыт: вам необходимо будет взять любой овощ и пережевать его как можно тщательнее. Прежде чем проглотить, вам необходимо будет выплюнуть его на тарелочку и рассмотреть. Не забывайте, что ваш организм способен усваивать лишь крошечные частицы, а большие частицы превратятся в отходы.

Если рассмотреть под микроскопом такой кусок непереваренной пищи в крови, то везде где он дотрагивался до клеток крови, они немедленно погибали. А через некоторое время он окажется, окружён слоями мертвых клеток. Это объясняется тем, что у нас в кишечнике постепенно собираются эти кусочки и это приводит к увеличению живота.

Если к этому добавить ещё и сниженную кислотность, то сразу появится ярко выраженная нехватка питательных веществ. Для выработки соляной кислоты организму потребуется сделать много усилий. Старея организм, становится неспособен вырабатывать нужное количество кислоты. С возрастом уровень кислоты у людей снижается.

У людей, у которых наблюдается сниженная кислотность, с возрастом появляется намного больше седых волос. Это результат нехватки питательных веществ. Однако доказано, что если человек начинает употреблять зелёные коктейли, то цвет волос возвращается.

Употребление пищи переработанной в блендере может улучшить ваше самочувствие и здоровье, потому что продукты являются идеально измельчёнными. В результате пища в желудке не задерживается и проходит дальше в тонкий кишечник, это помогает уменьшить расход энергии необходимой для производства соляной кислоты. Отсюда следует, что именно переработанная в блендере пища способна сохранить нашу молодость и энергию на более длительный срок.

Многие люди, начиная сыроедение, очень быстро теряют вес и не в состоянии выдержать натиска и замечаний со стороны всех родственников и друзей об их худобе!

Сделав множество исследований о воздействии гипоацидности на то, как усваивается ваша пища, выяснили, что причиной сильно большой потери веса человека может быть сниженная до минимума кислотность желудка. В таких случаях необходимо употреблять таблетки соляной кислоты с каждым приемом пищи.

Например, одна девушка на сыроедческой диете очень похудела, и её муж заволновался о ее здоровье. Они отправились к врачу, который поставил ей диагноз — ахлоридрия. Ахлоридрия – это нулевая кислотность желудка. Врач выписал ей таблетки соляной кислоты, и она смогла абсолютно спокойно продолжить сыроедение. Очень быстро её вес пришёл в норму. Для всасывания питательных веществ в желудке, ваша пища должна быть должным образом измельчена. В таком случае она способна разбиваться с помощью кислот на более мелкие частицы размером 1-2 мм. При нехватке соляной кислоты организм не в состоянии получить все нужные ему питательные вещества.

Многие люди с такой проблемой ощущают, что они в ловушке. Следуя сыроедческой диеты, эти люди устраняли симптомы некоторых заболеваний, но при этом они очень сильно худели, и им приходилось опять начинать есть вареную пищу, что приводило к возвращению их болезней.

Например, один мужчина страдал артритом, и ему посоветовали сыроедение. Результат не заставил себя ждать, артрит проходил, но ему не удавалось долго придерживаться сыроедческой диеты, потому что за несколько месяцев он худел до 60 килограмм, и его жена впадала в панику, что муж умирает. В результате, он был вынужден, снова начинать есть вареную пищу и артрит возвращался. Это был замкнутый круг. И только благодаря зелёным коктейлям ему удалось найти выход. Это помогло мужчине поддерживать свой нормальный вес и не худеть более чем до 70 килограммов.

Многим людям удалось улучшить своё состояние лишь при помощи зелёных коктейлей. Тепловая переработка делает вашу пищу намного мягче и это помогает более легкому усвоению такой пищи. Но при нагревании многие витамины исчезают, и организм страдает от нехватки витаминов. Выход из сложившегося положения лишь один, измельчённая пища в блендере намного полезнее вареной пищи и также легка в усвоении. Только лишь употребление в пищу сырых продуктов способно насытить ваш организм всеми необходимыми полезными веществами.

Существует огромное количество болезней и болезненных состояний, связанных с недостатком соляной кислоты: хронические грибковые заболевания, рост патогенных бактерий, болезнь Аддисона, артрит, аутоиммунные расстройства, розацея, астма, рак желудка, экзема, диабет, депрессия, паразиты, дерматит, рассеянный склероз, депрессия, дерматиты, диабет, крапивница, рак желудка, экзема, метеоризм, гастрит, болезни желчного пузыря, гепатит, желудочные полипы, базедова болезнь, псориаз, остеопороз, псориаз, язвенный колит. Теодор Баруди писал: "Соляная кислота асолютно необходима для жизни". Фактически, без нормальной концентрации соляной кислоты ни один человек не сможет сказать, что он полностью здоров.

Не стоит путать кислотно-щелочным балансом крови и кислотность желудка. Соляная кислота является единственной кислотой вырабатываемой желудком, и только её присутствие в организме считается нормальным. Все остальные кислоты появляются в организме в результате переработки и должны как можно быстрее быть выведенными из организма.