

Бетаин - незаменимая добавка для здорового желудка

Первым вашим бадом должен быть бетаин и это не должно даже обсуждаться. Кислотность желудка со временем у всех падает, поэтому бетаин у вас должен быть всегда в руках. Может быть, вам покажутся мои слова очень громкими, но кислотность желудка очень важна. Я читал, что здесь есть люди которые страдают ГЭРБ, и эти люди не понимают, что их решение - это нормальная кислотность желудка.

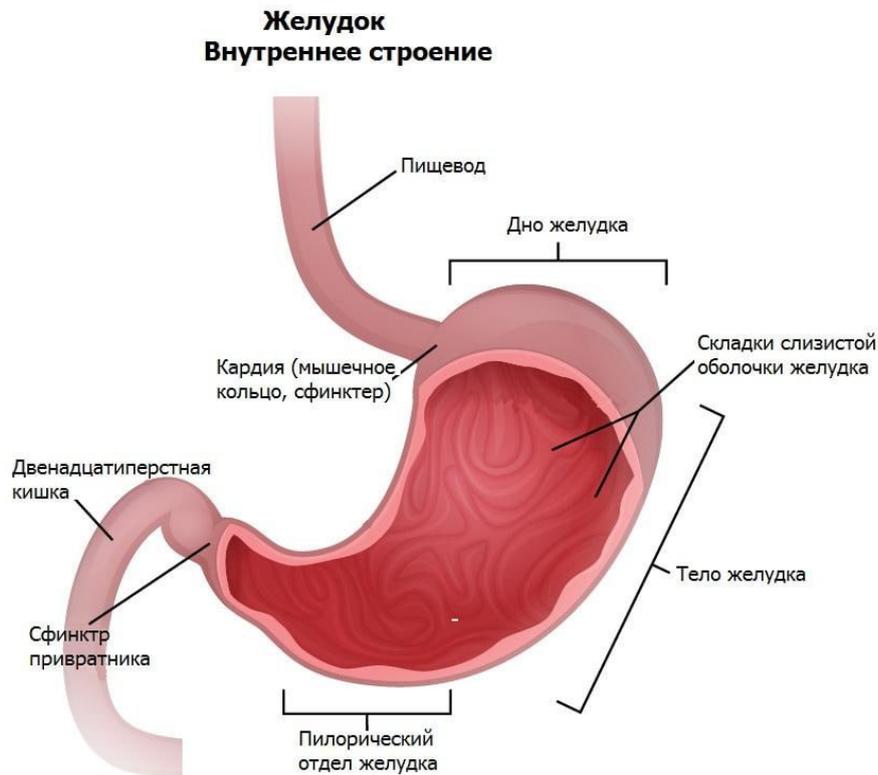
ГЭРБ - это когда содержимое желудка лезет через пищевод и даже доход до рта. Это происходит по многим причинам, но основная причина как я считаю это низкая кислотность желудка. У желудка есть свои сфинктеры (кардио-сфинктер и привратник сфинктер, они основные). Так вот, ГЭРБ возникает когда у человека страдает кардио-сфинктер и привратник. То есть эти сфинктеры тупо зевают и не закрываются тогда когда надо.

Сфинктеры - это мышцы и знаете что? Тонус этих мышц поддерживает именно нормальная кислотность желудка. Именно из-за низкой кислотности желудка люди страдают ГЭРБ и другими побочками низкой кислотности. Когда у человека нормальная кислотность желудка, то у него перестает все содержимое лезть из желудка в рот. Есть много кто кто жалуется на то что у него изжога, но настоящую проблему этого явления скорее всего человек не знает. Если человек пойдёт к гастроэнтерологу и скажет что у него изжога и ему это уже надоело (надоело страдать). Врач скорее всего пропишет этому пациенту омепрозол посчитав что у этого человека высокая кислотность желудка.

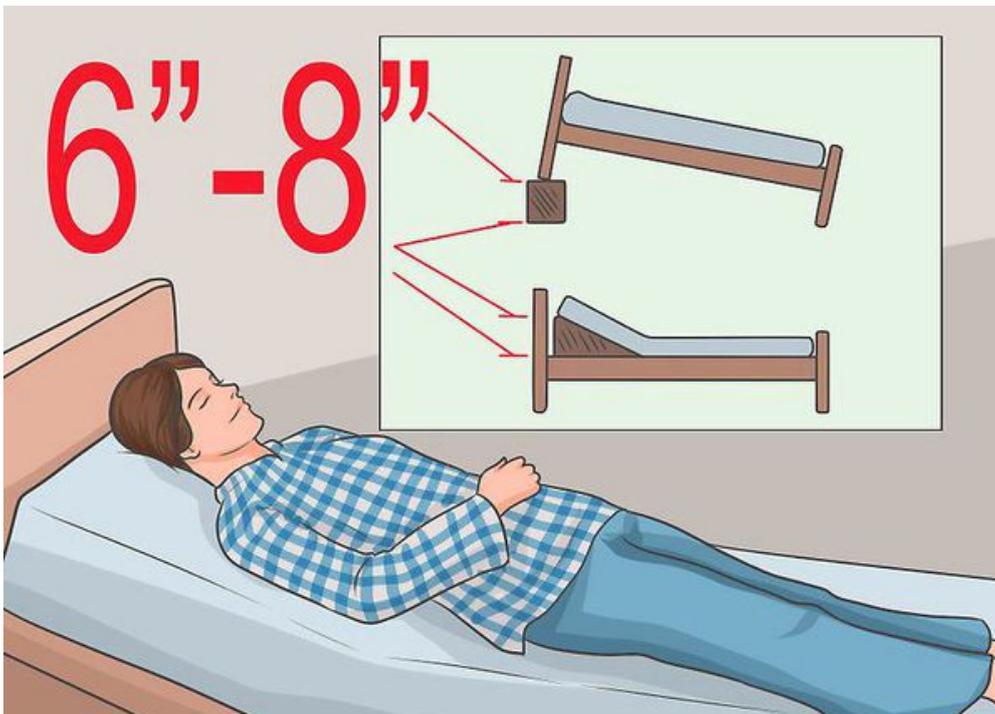
Но дело в том что омепрозол и подобные таблетки являются ингибиторными протонными помпами (в природе называем ИПП) которые подавляют секрецию соляной кислоты в желудке. То есть у человека изжога которая говорит о том что у него сфинктеры нормально не замыкаются из-за того что низкая кислотность желудка (поэтому ему желчь лезет в пищевод и в рот) и ему в добавок врач ещё записывает ИПП и он ещё сильнее атакует свой желудок и в целом здоровье.

Я сам сидел на ИПП когда не знал все то что я пишу. И я достаточно сильно тогда похерил свой желудок. ИПП нужны только в определенных ситуациях, но врачи записывают ИПП почти каждому человеку который приходит к нему с проблемами желудка. Все это калечит человека и иногда задумываешься о том что врач не лечит, а только калечит. Проблема ГЭРБа на столько пошла в даль что уже начали делать специальные кровати для тех кто

страдает от ГЭРБ. Эти кровати сделаны с наклоном для того что когда человек спал, его содержимое желудка не проходила из желудка в пищевод и дальше в рот. Это кошмар на самом деле, кошмар в том что до чего люди доходят в решении таких проблем.



Кровати, о которых я говорил:





Насчет бетаина скажу что лучше принимать бетаин вместе с пепсином потому что пепсин помогает переваривает белок.

На самом деле я немного удивлен почему Глеб не говорит про этот прекрасный БАД. Может быть он не знает про этот БАД, но про этот БАД нужно говорить.

Ещё раз, бетаин HCl и пепсин (также известные как бетаин гидрохлорид и пепсин или просто бетаин и пепсин) являются естественными компонентами желудочного сока, которые делают питательные вещества и аминокислоты из наших белковосодержащих продуктов более биодоступными за счет разрушения белковых связей. Они особенно важны для правильного усвоения белка, кальция, B12 и железа и т.д. Бетаин, также известный как ТРИМЕТИЛГЛИЦИН, представляет собой производное встречающейся в природе аминокислоты, которое выделяют из свеклы, а его кислая версия с HCl (то что нам нужно) способствует повышению кислотности в желудке

Как принимать бетаин?

Нужно сперва съесть немного пищи (бетаин лучше принимать с белковой пищей) и проглотить одну таблетку. Если вы не чувствуете ощущение тепла в желудке или отрыжку, значит у вас кислотность желудка низкая. В следующий раз когда вы снова сядете за стол покушать, вы уже должны будете проглотить 2 таблетки бетаина и так же ждать реакции (тепло или есть отрыжка). И так вы должны делать пока не почувствуете тепло или отрыжку.

Многие люди даже доходили до 12 таблеток (я лично доходил до 8). Когда вы почувствуете тепло или отрыжку, то в следующий раз когда сядете кушать, вы должны будете сделать откат на одну таблетку назад. То есть, например, вы приняли 7 таблеток и на 8 у вас тепло в желудке, вы должны в следующий раз принять уже 7 таблеток. Через время и после 7 таблеток у вас будет тепло в желудке и это значит что вы должны снова сделать откат на 1 таблетку. И так вы должны делать пока не дойдёте до 1 таблетки или вообще не будете принимать таблетки. Именно так лечиться низкая кислотность желудка. Но со временем у

вам кислотность желудка снова будет падать и вам снова нужно будет принимать бетаин, но уже в маленьких количествах (если не запустите все). Бетаин не просто является компонентом желудочного сока. Бетаин помогает желудку вырабатывать собственный желудочный сок.

Я лично сейчас принимаю такой Бетаин



Вместо Бетаина можно принимать яблочный уксус (6% кислотность) разбавив одну ложку чайную яблочного уксуса с водой и попить его во время еды. Но я лично предпочитаю бетаин потому что так мне проще.

Я так же принимал бетаин без пепсина (такие есть) и перестал такой бетаин принимать из-за малой эффективности потому что тут нет пепсина.



Автор **заметки:** north8669

Revision #4

Created 13 March 2024 18:57:31 by matvey033

Updated 17 March 2024 05:46:59 by Тимур