

Atviļņa ceļvedis



Atrast mani citur:

-  deffo.pro
-  [YouTube – @deffo.pro](https://www.youtube.com/@deffo.pro) [apelsīns](#)
-  [Instagram – @deffo.pro](https://www.instagram.com/deffo.pro)
-  [TikTok – @deffo.pro](https://www.tiktok.com/@deffo.pro)
-  [X / Twitter – @DeffoPro](https://twitter.com/DeffoPro)

 **Tālrunis: +371 26401224**

 **E-pasts: sazinies@deffo.pro**

Atruna

Šis materiāls nav medicīniska konsultācija vai ārstniecības rekomendācija.

Es neesmu ārsts, un es nesniedzu medicīnisku diagnozi, ārstēšanu vai medicīniskus padomus.

Šis darbs ir **informācijas apkopojums**, balstīts uz:

- dažādu ārstu un nozares speciālistu runraidēm, raidījumiem, rakstiem un intervijām,
- zinātniskajiem darbiem,
- cilvēku personīgajām pieredzēm interneta forumos,
- idejām no maksas kursiem,
- kā arī manas un man tuvu cilvēku personīgās pieredzes.

Šī informācija ir paredzēta kā **izglītojošs materiāls** un **ideju avots** tiem, kuri vēlas papildināt savu veselības uzlabošanas ceļu, īpaši gadījumos, kad līdzšinējās pieejas nav devušas gaidītos rezultātus.

Svarīgi:

- Lēmumu par jebkura uztura bagātinātāja vai produkta lietošanu pieņem tu pats.
- Tu arī pats uzņemies pilnu atbildību par sekām vai iespējamām blaknēm.
- Ja tu nepiekrīti šim apgalvojumam vai nejūties droši, **lūdzu, nelieto šo materiālu.**

Pirms jebkādu izmaiņu veikšanas uzturā, dzīvesveidā vai papildvielu lietošanā, vienmēr konsultējies ar savu ārstu vai kvalificētu veselības aprūpes speciālistu.

Visi centieni šī materiāla izveidē ir veikti pēc **labākās sirdsapziņas**, ar mērķi sniegt cilvēkiem **vairāk zināšanu un iespēju izdarīt informētus lēmumus** par savu veselību.

Šī grāmatiņa, iespējams, nekad netiks pabeigta. Nākotnē te plānoju pievienot sekojošas tēmas:

- Kā saprast kuru produktu lietot vadoties pēc saviem simptomiem
- Kādā secībā tos lietot
- Kā veicināt barības vada, rīkles, balsenes atjaunošanos (K vitamīns)
- Efektīvas probiotikas
- Veselības diagnostika un produktu pielietojums vadoties pēc rezultātiem



Ievads

Tava līdzšinējā pieredze ar atvilni visticamāk ir sekojoša - to bieži uzskata par kuņģa skābes problēmu – “par daudz skābes”. Ārsts izrakstīs kaut kādu kuņģa skābi samazinošo medikamentu (piem. Omeprazol) un uz laiku paliek labāk, taču pēc dažiem mēnešiem problēma saasinās **un nākamais solis ir operācija.**



1. Atviļņa cēloņi

Atvilnis nav cēlonis, bet **sekas** – bieži vien tā pamatā ir **mikroorganismu savairošanās kuņģī**, kas fermentējot tevis apēsto ēdienu rada **gāzes un spiedienu kuņģī**, kurš spiež kuņģa saturu augšup. Taču tas nav vienīgais iemesls – tālāk uzskaitīti galvenie iespējamie iemesli, kas atvilni izraisa vai saasina:

1. Nepareizi ēšanas paradumi

- Pārēšanās – kuņģis tiek pārpildīts, radot spiedienu uz sfinkteru.
- Vēla ēšana – gremošana palēninās, un kuņģī sākas ēdiena fermentēšanās.
- Ātra ēšana – nepietiekama sakošļāšana palielina gremošanas slodzi.
- Pārmērīgs šķidruma daudzums pie ēdienreizēm – atšķaida kuņģa sulu samizinot skābes līmeni kuņģī.
- Provocējoši produkti – piemēram, šokolāde, piparmētra, alkohols, citrusaugļi, kā arī saldumi, limonādes un saldie alkoholiskie dzērieni

2. Hronisks iekaisums un oksidatīvais stress

- Novājināta imunitāte nespēj tikt galā ar gļotādas bojājumiem.
- Ilgstošs iekšējs iekaisums traucē normālu gremošanu.
- Iekaisuma vielas kairina gan kuņģi, gan barības vadu.

3. Mikrobioma disbalanss

- **SIBO (baktēriju pāraugšana)** – izraisa gāzes, spiedienu, vēdera pūšanos, caureju vai aizcietējumus.
- **SIFO (sēnīšu pāraugšana)** – līdzīgi simptomi kā SIBO, bet vairāk noguruma, smaguma sajūtas, kāre uz saldumiem.
- **Candida, H. pylori, citi patogēni** – fermentē ēdienu, bojā gļotādu un vājina gremošanas sistēmu.

💡 **Abi** – SIBO un SIFO – ir nepieminēts, bet ļoti būtisks refluksa cēlonis, kas **prasa** pielāgotu uzturu.

4. Stresa faktori un nervu sistēmas disbalanss

- 🌿 **Vagus nerva** darbības traucējumi – traucē gremošanas signālus starp smadzenēm un kuņģi.
- 🌿 Ilgstošs psiholoģiskais stress – samazina kuņģa skābi un novājina sfinktera refleksus.
- 🌿 Trauksme, hronisks saspringums – bieži pavada refluksa simptomus un pasliktina gremošanu.

5. Fiziski iemesli

- 🌿 **Spiediens vēderā** no ciešiem apģērbiem, grūtniecības vai aptaukošanās.
- 🌿 **Gulēšana uz muguras pēc ēšanas** – veicina skābes plūsmu uz augšu.
- 🌿 **Diafragmas trūce (hiatālā hernija)** – kuņģa augšdaļa "izspiežas" krūšu dobumā, traucējot slēdzējmuskuļa darbību.

6. Zems kuņģa skābes līmenis

- 🌿 Paradoksāli, bet ļoti bieži atvilni izraisa **nevis pārāk daudz, bet par maz kuņģa skābes**.
- 🌿 Parasti pati kuņģa skābes sintēze nav traucēta – problēma ir tajā, ka kuņģī esošie patogēni to aktīvi neitralizē. Kuņģa skābes sintēzes problēmas biežāk novēro vecākiem cilvēkiem
- 🌿 Sekas:
 - Pārtika ilgāk uzturas kuņģī fermentācija gāzes un spiediens.
 - Mikroorganismi kuņģī turpina vairoties.
 - Gremošanas enzīmi netiek aktivēti
 - slikta uzturvielu uzsūkšanās un iekaisums.

Turklāt atvilni nereti pavada **gastrīts**, kairinātās zarnas sindroms, kā arī citas zarnu problēmas.

2. Atviļņa veidi un termini

Atvilnim ir dažādi nosaukumi un formas, un tas var radīt neskaidrības, kad cilvēks meklē palīdzību vai risinājumu. Šeit ir īss pārskats par galvenajiem terminiem un to nozīmēm:

Dažādi atviļņa slimības nosaukumi

Gastroezofageālā refluksa slimība (GERS)

- **Angliski:** Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)
Klasiskā atviļņa forma. Rada grēmas, skābes sajūtu kaklā, dedzināšanu aiz krūšu kaula.
Sinonīmi: GERS, atviļņa slimība

Laringofaringeāls reflukss

- **Angliski:** Laryngopharyngeal Reflux (LPR)
Skābes vai gremošanas fermentu atvilkme līdz balsenei un rīklei.
Bieži nav grēmām raksturīgās dedzināšanas sajūtas, bet ir citi simptomi: aizsmakums, sāpošs kakls, rīta klepus, sajūta, ka “kamols kaklā”.
Sinonīmi: rīkles reflukss, balsenes reflukss

Klusais reflukss

- **Angliski:** Silent Reflux
LPR forma bez redzamas dedzināšanas sajūtas vai grēmām.
Simptomi parādās galvenokārt kaklā, mutē, degunā vai balsī.
Tiek saukts par “klusu”, jo to ir grūtāk diagnosticēt – bieži tiek jaukts ar citām problēmām.

Reflukss

- **Angliski:** Reflux
Vispārīgs termins, kas apzīmē jebkāda veida kuņģa satura atvilkmi uz augšu – gan ar simptomiem, gan bez tiem.
Var attiekties uz GERD, LPR vai arī citām mazāk klasificētām refluksa formām.

Atviļņa slimība

- Latviski lietots kā sinonīms GERD, taču dažkārt tiek lietots arī attiecinot uz LPR.
Bieži izmantots tautas valodā kā vispārīgs apzīmējums “refluksa problēmām”.

Fizioloģiskie mehānismi un medicīniskie termini

Barības vada apakšējā sfinktera vājums

- **Angliski:** Lower Esophageal Sphincter (LES) Dysfunction
Sfinkteris (jeb **vārstulis / slēdzējmuskulis**) nenoslēdzas pietiekami cieši, un kuņģa saturs brīvi plūst atpakaļ barības vadā. Viens no biežākajiem GERD (refluksa slimības) cēloņiem.

Diafragmas trūce

- **Angliski:** Hiatal Hernia
Kuņģa augšējā daļa izspiežas cauri diafragmai uz krūšu dobumu, veidojot spiedienu. Palielina refluksa un grēmu iespējamību, īpaši guļot. Tautā zināms arī kā kuņģa trūce.

Aizkavēta kuņģa iztukšošana

- **Angliski:** Delayed Gastric Emptying (Gastroparesis)
Kuņģis tukšojas pārāk lēni, kas veicina fermentāciju, gāzes un spiedienu. Bieži saistīts ar zemu kuņģa skābi, nervu sistēmas traucējumiem vai cukura diabētu.

Pārmērīga kuņģa skābes ražošana

- **Angliski:** Hyperchlorhydria
Relatīvi reta situācija. Skābes ir pārāk daudz – var izraisīt dedzināšanu un diskomfortu, īpaši, ja barības vada aizsargfunkcija ir traucēta. Dažkārt saistīta ar stresu vai noteiktiem medikamentiem (piemēram, nesteroidiem pretiekaisuma līdzekļiem).
Sinonīms: paaugstināta skābe kuņģī

Zema kuņģa skābe

- **Angliski:** Hypochlorhydria
Viena no biežākajām un nepamanītākajām refluksa saknēm. Izraisa vāju gremošanu, fermentāciju kuņģī, spiedienu un atvilni.
Sinonīmi: samazināta kuņģa skābe, kuņģa skābes deficīts

Balsenes un rīkles reflukss

- **Angliski:** Laryngopharyngeal Reflux (LPR)
Kuņģa saturs (skābe, fermenti, žults) nokļūst līdz balsenei un rīklei. Bieži bez klasiskām grēmām, bet ar simptomiem kā:
 - aizsmakums
 - rīta kņudošs kakls
 - “kamols kaklā”
 - pastāvīgs klepusPazīstams arī kā klusais reflukss (Silent Reflux), jo simptomi nereti nav saistīti ar dedzināšanu.

Noderīgi padomi:

-  Ja tev nav klasisko "grēmu", bet bieži ir **kakla iekaisums, balss problēmas, rīta aizsmakums**, iespējams, tev ir **LPR vai silent reflux**.

- 🌿 Daudzi ārsti fokusējas tikai uz GERD, tāpēc šo **terminu izpratne palīdz labāk aizstāvēt sevi pie speciālista** vai veidojot savu dziedināšanas plānu.

Citi termini

- 🌿 **Herksings** (no angļu herxing - Jariša-Herksheimera reakcija) ir process kurā sākot lietot kaut kādus līdzekļus, kuriem ir antibakteriāls, anti-fungāls un antiparazītisks efekts izraisa pazīmes kā sliktu dūšu, galvas sāpes, drebuļus, locītavu sāpes, ādas niezi, alerģiskas reakcijas kā klepu, šķaudīšanu, acu niezi un asarošanu. Cilvēkiem, šo nesaprotot, rodas priekšstats, ka šī reakcija ir no kāda lietotā medikamenta vai produkta, bet tas varētu būt vairāk kā organisma iekaisuma reakcija uz patogēnu miršanas laikā izdalītajiem toksīniem. Šāda reakcija varētu rasties no jebkuriem produktiem kas ietekmē mikrobiomu. Biežāk tas varētu būt no produktiem kā stipra vērmeļu tēja, alicīns vai ķiploks, kurkumas vai kurkumīna un pat no probiotikām. Šai situācijā glābiņš adsorbenti kā aktivētā ogle un produkti aknu atbalstam: taurīns, holīns, mārdadzis utt.

Ko darīt, ja parādās Herksheimera reakcijas simptomi?

Sastopoties ar šādiem simptomiem, svarīgi ir mierīgi izvērtēt situāciju.
Pajautā sev: vai šobrīd esi gatavs turpināt plānoto ārstēšanās protokolu?

Ja simptomi kļūst traucējoši, tu vari:

- 🌿 **Samazināt lietoto līdzekļu devu vai lietošanas biežumu**, dodot ķermenim vairāk laika pielāgoties.
- 🌿 **Pārtraukt uz brīdi** vai **samazināt slodzi**, ja ikdienas dzīves apstākļi (darbs, pienākumi) nepieļauj mierīgu atveseļošanos.

Pirms turpini, padomā:

- 🌿 Vai tev būs iespēja būt mājās, mierā un atpūtā, ja simptomi saasināsies?
- 🌿 Vai tev ir pieejami palīglīdzekļi, kas varētu atvieglot šo procesu (piemēram, **adsorbenti toksīnu saistīšanai, aknu atbalsts, ūdens, minerāli, viegls uzturs**)?

Atceries: šis process nav sacīkstes. Ķermeņa dziedināšanās ir kā vilnis – dažreiz jāļaujas, dažreiz jāpieņem lēmums pabremzēt.



3. Simptomi, blaknes un sekas

Cilvēki bieži nesaista šos simptomus ar atvilni vai zemu kuņģa skābi, bet tie var būt skaidras pazīmes, ka gremošanas sistēma cieš:

Kuņģa un barības vada simptomi

- Dedzināšana aiz krūšu kaula (klasiskās grēmas)
- Spiediena sajūta kuņģa apvidū
- Rīšanas grūtības vai sajūta, ka “kamols kaklā”
- Rūgta vai skāba garša mutē
- Uzrūgšana pēc ēšanas

Mutes, kakla un elpošanas simptomi

- Sāpošs, kņudinošs kakls bez redzama iemesla
- Hronisks sausums rīklē
- Hronisks klepus, balss aizsmakums
- Sajūta, ka bieži “jārēcina balss”
- Skābes bojājumi zobu emaljai
- Rīta aizsmakums vai balss trūkums pēc nakts

Sistēmiski simptomi, kas var būt saistīti ar atvilni

- Nogurums, miegainība, smaga galva
- Vēdera pūšanās, gāzes, vēdera diskomforts
- Pastiprināta tieksme pēc saldumiem (īpaši pie SIFO)
- Vāja apetīte vai ātra pieēšanās sajūta
- Ādas problēmas (piemēram, ekzēma vai akne)
- Vāja imunitāte, biežas infekcijas

Ilgstošs atvilņa, skābi samazinošo medikamentu un zemas kuņģa skābes iespajds uz veselību

Zema kuņģa skābe nav tikai “neērts simptoms”. Tā var izraisīt virkni fizioloģisku traucējumu, kas ietekmē visu gremošanas ķēdi un rada labvēlīgu vidi patogēniem organismiem.

Kas notiek, ja kuņģī trūkst skābes?

- Gremošanas fermenti netiek aktivizēti, īpaši pepsīns, kas ir atbildīgs par proteīnu sadalīšanu.

- 🌿 Olbaltumvielas netiek pienācīgi sagremotas, paliek lielos fragmentos, kas veicina fermentāciju un gāzu veidošanos.
- 🌿 Barības vielas uzsūcas sliktāk, jo trūkst sagatavošanas kuņģa posmā.
- 🌿 Zarnās un kuņģī rodas pārmērīga fermentācija, veidojas gāzes, kas rada spiedienu uz kuņģi un barības vada sfinkteru atvēršanos.
- 🌿 Kuņģis vairs nepilda savu aizsargfunkciju – mikroorganismi, vīrusi, parazīti, kas parasti tiktu neutralizēti, izdzīvo un savairojas.

📌 Rezultātā: palielinās diskomforts, iekaisums, traucēta gremošana un veidojas barības vielu deficīti, kas tālāk ietekmē visu organismu.

Biežākie uzturvielu deficīti šādā stāvoklī:

🌿 **Vitamīns B12**

Nepieciešams kuņģa skābes un "intrinsic factor" klātbūtnē.

Deficīts = nogurums, nervu bojājumi, mēles dedzināšana.

🌿 **Dzelzs (īpaši neheme forma – Fe³⁺)**

Nepietiekama skābe = slikta pārvēršana uz uzsūcamo formu.

Deficīts = anēmija, bālums, matu izkrišana, nespēks.

🌿 **Cinks**

Nepieciešama skābe vide šķīdināšanai un jonu veidošanai.

Deficīts = vāja imunitāte, slikta brūču dzīšana, ādas problēmas.

🌿 **Magnijs**

Zema skābe + disbioze = slikta uzsūkšanās.

Deficīts = krampji, nervozitāte, aizcietējumi, miega traucējumi.

🌿 **Kalcijs**

Skābe nepieciešama no augu izcelsmes avotiem.

Deficīts = kaulu vājums, osteopēnija/osteoporoze.

🌿 **Olbaltumvielas un aminoskābes**

Nepilnīga šķelšana fermentācija, imūnsistēmas slodze, pārtikas nepanesības, autoimunitāte.

🌿 **Folāts (B9)**

Netieši ietekmēts caur disbiozi un vāju proteīnu šķelšanu.

Deficīts = vājums, garastāvokļa traucējumi, augļa attīstības riski.

Asins analīzes ko ir vērts uztaisīt, ja ilgstoši esi lietojis kuņģa skābi mazinošos medikamentus

- 🌿 Cinks, B12, dzelzs, feritīns, transferīns, kopējais olbaltums, c-ro, augsti jutīgs c-ro



4. Atlabšanas stratēģija (trīs balsti)

Lai sāktu ceļu uz atveseļošanos no atvīļņa un ar to saistītajām problēmām, mēs koncentrēsimies uz **trīs galvenajiem pamatiem**, kas ietekmē kuņģa veselību un gremošanas procesu kopumā.

♦ **Šie trīs balsti nav vienīgais risinājums, bet tie ir tie, uz kuriem es balstos savā darbā – uzturs, uztura bagātinātāji un gremošanas fizioloģijas atjaunošana.**

♦ Pārējās terapijas – fiziskās aktivitātes, ķermeņa mehāniskā nostiprināšana, stresa vadība, fizioterapija – ir ļoti nozīmīgas, taču tās prasa citu speciālistu līdzdalību.

1. Kuņģa skābes stimulēšana pirms ēšanas

- 🌿 Lai uzlabotu gremošanu un palīdzētu kuņģa skābei iznīcināt potenciālos patogēnus (piemēram, **Candida**, **H. pylori**).
- 🌿 Samazinās mikroorganismu izraisīto **fermentāciju** un **gāzes veidošanos**, kas ir viens no atvīļņa mehānismiem.
- 🌿 **Metodes:**
 - Etiķis, citronūdens, kajēnes piparu šoti, ingvers, rūgtie augi.
 - Betains HCl, ja nepieciešams un atbilstoši panesamībai.

2. Uzturs un ēšanas paradumi

- 🌿 Lietosim produktus, kas ir **mazāk fermentējami**, vieglāk sagremojami, nerada **gāzu uzkrāšanos** un spiedienu kuņģī.
- 🌿 Sakārtosim **ēšanas ritmu** – pietiekami ilgi starp ēdienreizēm, ēšana mierā, vakara ēdienreižu ierobežošana.

Pamatprincipi:

- 🌿 LOW FODMAP / zemu ogļhidrātu pieeja
- 🌿 Histamīna ierobežošana (ja nepieciešams)
- 🌿 Rūpīgi izvēlēta pārtika: kvalitāte > kvantitāte
- 🌿 Atturēšanās no pārēšanās, saldumiem, rauga izstrādājumiem

3. Uzturvielas un kuņģa gļotādas stiprināšana

- 🌿 Atjaunosim kuņģa skābi, **barosim gļotādu**, mazināsim **iekaisumu** un atbalstīsim **sfinktera sadzīšanu**.
- 🌿 Nodrošināsim pietiekamu **mikroelementu un vitamīnu piegādi**, lai gremošanas sistēma varētu darboties pilnvērtīgi.

Svarīgākās vielas:

- 🌿 **B1 vitamīns, magnijs, cinks, lakricas DGL, melatonīns, betaīna HCl**

- 🌿 Dzelzi saistošas vielas (laktoferīns, kurkumīns, EGCG), lai kavētu patogēnu bioplēvju veidošanos
- 🌿 Uzturvielu deficītu korekcija, kas bieži veicina atvīlī

Šie trīs pamati palīdzēs sakārtot gremošanas fizioloģiju, lai **simptomi mazinātos**, un **ķermenis spētu pašatjaunoties**. Šis process **nav lineārs** – pirmajās dienās pat var būt īslaicīgs pasliktinājums, bet ar konsekvenci un pacietību rezultāti nāk.



5. Prakse: Ko darīt soli pa solim

Kā dabiski stimulēt kuņģa skābi pirms ēšanas

Pirms ēdienreizēm vari izmantot vairākas vienkāršas metodes, lai **uzlabotu gremošanu** un **stiprinātu kuņģa signālus**, neizmantojot zāles vai papildvielas.

Te ir svarīgi saprast – samazināta kuņģa skābe = vairāk mikroorganismu kuņģī kas fermentē ēdienu = vairāk gāzu = vairāk atvīlņa simptomu un problēmu. Šis solis – stimulēt kuņģa skābi var šķist ļoti pretrunīgs, bet tas ir vitāli nepieciešams lai novērstu problēmas cēloni, nevis tikai mazinātu simptomus.

🔑 Ieteicamie paņēmieni:

- 🌿 **Ābolu etiķis**
 - 1–2 ēdamkarotes **nedzidrināta ābolu etiķa** izšķīsti nelielā daudzumā silta ūdens.
 - Dzer ātri, neskalojot mutē – vari lietot salmiņu, lai pasargātu zobu emalju.
 - + Palīdz stimulēt skābi, satur acetātus, kas labi ietekmē resnās zarnas vidi.
- 🌿 **Citronūdens vai marinēti produkti**

Pirms ēšanas vari iedzert nedaudz citronūdens vai apēst nelielu daudzumu **kaperu, gurķu, olīvu, aso piparu**.
- 🌿 **Kajēnes piparu šots**

½ tējkarotes kajēnes piparu + silts ūdens + neliela karotīte olīveļļas.

 - Samaisi un izdzer vienā rāvienā.
 - + Kajēnes pipari uzlabo asinsriti un gremošanas reakciju.
- 🌿 **Ingvers**

Apēd mazu gabaliņu svaiga ingvera pirms ēšanas.

 - + Veicina kuņģa tonusu, pretiekaisuma iedarbība un var palīdzēt pret sliktu dūšu.
- 🌿 **Rūgtie augi**

Rūgtu augu uzlējums pirms ēdienreizes – piemēram, pelašķi, vērmele, diždadža sakne.

 - + Rūgtais garšas signāls stimulē kuņģa un aknu sekrēciju.

Ko darīt, ja kuņģa skābes stimulēšana izraisa dedzināšanu?

Pirmkārt, **svarīgi nošķirt**, kur ir dedzināšana – **kuņģī** vai **barības vadā**, jo pieejas būs atšķirīgas.

Dedzināšana barības vadā (ne kuņģī)

Šajā gadījumā gļotāda ir kairināta, bet kuņģis pats vēl funkcionē labi. Vari izmēģināt sekojošus **maigus un nomierinošus tautas līdzekļus**:

- 🌿 **Kartupeļu ciete**
 - Nomierina, pārklāj, absorbē lieko skābi.
- 🌿 **Kokosriekstu eļļa (1 tējk. – 1 ēdk.)**
 - Mierina gļotādu, bet ja ir tauku gremošanas traucējumi – lietot piesardzīgi.
- 🌿 **Auzu milti / auzu ūdens**
 - Veido pārklājošu, maigu tekstūru.
 - ⚠ Jāskatās individuāla reakcija – satur FODMAP.
- 🌿 **Ghee vai sviests (nelielā daudzumā, tukšā dūšā)**
 - “Iesviesto” kuņģa gļotādu, nomierina.
- 🌿 **Silts ūdens ar šķipsniņu cepamās sodas**
 - Ķīmiski neitralizē skābi. Lietot reti un piesardzīgi.
- 🌿 **Alvejas želeja (iekšķīgai lietošanai)**
 - Ļoti iedarbīga LPR gadījumā, īpaši ja nav pievienots cukurs vai citronskābe.
- 🌿 **Kumelišu vai fenheļa tēja**
 - Pretiekaisuma, spazmolītisks un nomierinošs efekts.
- 🌿 **Banāns (ļoti nogatavojies)**
 - Dažiem nomierina kuņģi, bet satur FODMAP – jāskatās tolerance.

Dedzināšana tieši kuņģī

Šeit var būt aizdomas par **gastrītu** – iekaisušu vai kairinātu kuņģa gļotādu. Šajā gadījumā **skābes stimulēšanu uzsāc tikai ļoti piesardzīgi vai vispār atliek** līdz stāvoklis uzlabojas.

Dabiskie risinājumi:

- 🌿 Kāpostu sula
- 🌿 Granātābolu vai dzērveņu sula
- 🌿 Zaļā tēja, vērmeļu tēja (vāji koncentrēta)
- 🌿 Aktivētā ogle – palīdz, ja ir gāzes
- 🌿 Kokosriekstu piens / tauki – tikai, ja nav problēmu ar tauku uzsūkšanu
- 🌿 Sviests vai ghee – nomierinošs efekts
- 🌿 Maigs, dabisks medus

✦ **Atceries:** ne visas metodes der visiem. Vēro sevi – gremošana ir ļoti personiska. Dažiem palīdz rūgtums, citiem – maigums. Svarīgi ir **nepārslogot kuņģi**, īpaši vakaros.



6.Uzturs

Uzturs un ēšanas paradumi ir viens no svarīgākajiem pamatiem atveseļošanās ceļā no atviļņa un zemas kuņģa skābes problēmām. Bieži tieši **ikdienas paradumi** un pārtikas izvēle nosaka, cik ātri kuņģis spēj atjaunoties un atvilnis mazināties.

Uztura paradumi, kas palīdz dziedēt gremošanas sistēmu

- ✦ **Ēd ēdienreizēs, neuzkod neko starp tām**
 - Dod gremošanas sistēmai laiku atpūsties starp ēdienreizēm un galvenais – vēderam pienācīgi iztukšoties lai tur izbeigtos visi fermentēšanās – tātad gāzu ražošanās procesi.
- ✦ **Nedzer daudz šķidruma kopā ar ēdienu**
 - Atšķaida kuņģa sulu, pasliktinot gremošanu – veidojot labvēlīgu vidi mikroorganismiem kuņģī.
- ✦ **Stimulē kuņģa skābi pirms ēšanas**
 - Kā aprakstīts sadaļā par kuņģa skābes stimulēšanu.
- ✦ **Neēd vēl vakarā**
 - Vēlās maltītes + guļus stāvoklis ļoti, ļoti pastiprina atviļņa problēmu.
- ✦ **Izvairies no limonādēm un saldajiem dzērieniem – īpaši uzsverot saldinātos alkoholiskos dzērienus:**
 - alus,
 - liķieri,
 - saldie vīni,
 - vieglie, saldie alkoholiskie kokteiļi (rum-kolas, alkohols ar sulu utt.)
- ✦ **Lai “nosistu” vēlu vakara apetīti izmanto:**
 - sālsūdeni,
 - rūgto tēju (piem., pelašķu, vērmeļu),
 - ½ tējkaroti kokosriekstu tauku.
 - Ingveru

- tējas ar garšvielām

Te slēpjas viens no svarīgākajiem atziņas punktiem visā šajā procesā:
Tā “neizturamā” vēlme ēst vēlu vakarā nav tava vājuma izpausme – tā nāk no mikroorganismiem, kas dzīvo tavā kuņģī un zarnās. Tiem vajag, lai tu **vēlu vakarā pieēstos** – ideālā gadījumā ar **saldumiem un bulciņām**, kas ir perfekts “bārs un diskotēka” vēdera patogēniem.

Naktī gremošana apstājas, un viss, ko apēd, paliek **raudzēties, fermentēties, bojāt** tavas gļotādas un veicināt iekaisumu. Mikroorganismi turpina **uzdzīvot**, vairoties un izdalīt toksīnus – tieši tad, kad tavs ķermenis mēģina atjaunoties.

Tāpēc **atteikšanās no vēlas ēšanas** – lai cik grūti tas nebūtu – var būt viens no **jaudīgākajiem un arī grūtākajiem soļiem visā šajā ceļā.**

i Papildu resurss: [Ēšanas paradumi – deffo.pro](https://deffo.pro)

Uztura stratēģijas atvilkšana un kuņģa skābes līdzsvarošanai

Katrs cilvēks ir atšķirīgs. Dažiem pietiek ar **vienkāršām izmaiņām uzturā un ēšanas paradumos**, un atvilkšana sāk mazināties. Citiem, kuri ar šo problēmu cīnījušies jau gadiem vai kuriem ir **papildus sarežģījumi** (disbioze, gastrīts, zarnu kairinājums), būs nepieciešama **precīza un konsekventa pieeja vismaz uz 2 mēnešiem.**

Ja pietiek ar nelielām izmaiņām

Lai sāktu, dažkārt pietiek **izslēgt visriskantākos produktus**, kas visbiežāk izraisa fermentāciju un gāzes veidošanos:

- 🌿 Kvieši, mieži, rudzi un to miltu izstrādājumi (piemēram, maize, makaroni)
- 🌿 Rauga mīkla – jo īpaši nepilnīgi izcepta
- 🌿 Saldumi, rafinēts cukurs
- 🌿 Kafija, alkohols, šokolāde, piparmētra, citrusaugļi (dažiem)
- 🌿 Asie ēdieni (izņemot kajēnes piparus, kas bieži darbojas pozitīvi)
- 🌿 Alkoholiskie dzērieni ar augstu cukuru saturu: alus, saldie vīni, liķieri, alkoholiskie kokteiļi ar limonādēm, sulām un sīrupiem

Ja simptomi ir spēcīgi vai ilgstoši

Cilvēkiem, kuriem ir ilgstoši atvilkļa simptomi un papildus arī zarnu problēmas (SIBO, SIFO, gastrīts), ieteicams izmantot **precīzāk strukturētu uzturu** – visbiežāk tas būs **LOW CARB (uzturs ar samazinātu ogļhidrātu daudzumu) + LOW FODMAP (uzturs ar mazāku fermentējamo produktu saturu)** pieeja.

Ko nozīmē LOW FODMAP un LOW CARB diēta – un kāpēc tās kombinēt?

LOW FODMAP

- 🌿 FODMAP = **Fermentējamie Oligo-, Di-, Mono-saharīdi un Polioli**
- 🌿 Tie ir cukuri un šķiedras, ko gremošanas sistēma ne vienmēr spēj pārstrādāt.
- 🌿 Tie fermentējas rodas **gāzes, spiediens, pūšanās**, kas var veicināt atvilkli.

LOW CARB

- 🌿 **Zemu ogļhidrātu uzturs** samazina cukuru daudzumu – atņemot barības avotu gan patogēniem mikroorganismiem, gan fermentācijai.
- 🌿 Īpaši svarīgi, ja pastāv **SIBO vai sēnīšu pāraugšana (SIFO)**.

Kāpēc kombinēt?

Apvienojot šīs pieejas:

- 🌿 ↓ fermentējamie cukuri un šķiedras
- 🌿 ↓ zarnu spiediens, gāzu veidošanās
- 🌿 ↑ zarnu mikrofloras līdzsvars
- 🌿 ↑ gremošanas komforts
- 🌿 ↓ atvilkļa epizodes

Vienīgais izaicinājums: **pārejas posms**. Ķermenim jāiemācās enerģiju iegūt no taukiem, nevis ogļhidrātiem. Tas var ilgt no pāris dienām līdz 2–3 nedēļām, kuru laikā **enerģijas līmenis var kristies**. Tomēr kad ķermenis pielāgosies, tu jutīsies **stiprāks, enerģiskāks un stabilāks** nekā jebkad agrāk.

Un tomēr ēst tieši zemu ogļhidrātu uzturu – tas ir efektīvāk, bet nav obligāti. Un daļai cilvēku zemu ogļhidrātu uzturs var izrādīties ļoti pat nepiemērots. Varbūt tava darba specifika prasa lielu enerģijas daudzumu un ogļhidrāti tev ir ļoti svarīgi. Šādā gadījumā kartupeļi, rīsi, griķi kā arī medus, augļi un ievārījumi ir tavi labākie ogļhidrātu avoti. Vēl viena no opcijām, ir, piemēram, brokastis ogļhidrātus neuzņemt – atstāt tos pārējām ēdienreizēm.

LOW FODMAP un LOW CARB produktu tabula

	Gaļa
Ko ēst	Visa veida gaļa ar saprotamu un zināmu izcelsmi
Piezīmes	Gastrīta gadījumā liesāks, iespējams, strādā labāk
Piemēri	Aknu pastētes, mēle želejā, aukstās gaļas, kaulu smadzenes, gaļas konservi dažādi, kaulu buljoni
Ko neēst	Industriāli pārstrādātas gaļas ar nesaprotamām sastāvdaļām
	Olas
Ko ēst	Visa veida olas
Piezīmes	Ideāli būtu olas dzeltenumu jēlu, baltumu maksimāli gatavu
	Zivis
Ko ēst	Visa veida jūrā zveidotās un vietējās zivis
Piezīmes	Konservi kas ir “savā sulā” satur vērtīgos omega3 taukus – apēd tos visus.
Ko neēst	Neēd eļļu no konserviem eļļā – tas ir biodizelis! Mākslīgi audzētās zivis kā lašus, foreles, heks utt. No visiem konserviem tuncis ir mazāk jēdzīgais.
	Piena produkti
Ko ēst	Sviests, skābais krējums. Kazas piena produkti, nogatavinātie sierī, kefīrs, jogurti un visi citi fermentētie piena produkti
Piezīmes	Ja tu domā, ka tev ir piena alerģija, pārbaudi ar īstu lauku pienu – no tāda piena daudziem nemaz nav alerģijas
	Jūras produkti
Ko ēst	Austeres, mīdijas, kalmāri, astoņkāji, garneles, jūras salāti utt.
	Augļi
Ko ēst	Zemenes, mandarīni, apelsīni, ananāsi, kivi, kantalupes melones, mellenes, dzērvenes, laims, citrons, papaija, greipfrūts, avenas
Ko neēst	Āboli, bumbieri, arbūzs, mango, ķirši, persiki, plūmes, nektarīni, avokado, žāvētas plūmes, vīģes, melone, dateles, rozīnes.
	Dārzeņi
Ko ēst droši	Gurķi, Burkāni, Kabači, Rutki, Cukini, Salāti (romiešu, ledus), Lociņi (zaļā daļa), Ķirbis (mazos daudzumos), Ziedkāposts (mazos daudzumos), Brokoļi, Redīsi, sviesta pupiņas (mazās porcijās), Kreses, Rukola, Dārza salāti, Dilles, Pētersīļi, Koriandrs, Ingvera sakne, Alvejas mīkstums

Uzmanīgāk ar:	Parastie kartupeļi, Tomāti, Baklažāni, Spināti, Saldie kartupeļi, Olīvas, Paprika, Salāti, Brokoļi (kāti), Ziedkāposts (lielos daudzumos), Fenhelis (ja ir jutīgums), Ingvers (ja kuņģis ļoti jutīgs)
Ko neēst	Sīpoli, Ķiploki, Artišķi, Kāposti (īpaši baltie), Briseles kāposti, Kukurūza (svaiga vai vārīta), Bietes, Batātes (saldie kartupeļi), Pastinaki, Skvošs (dažādi veidi), Jeruzalemes artišķi
Piezīmes	Kartupeļus ir OK kombinēt ar citiem dārzeņiem (piem. zupās un sautējumos), bet vajadzētu atturēties tos ēst lielos daudzumos
	Pākšaugi
Ko ēst	Zaļie konservētie zirņi, svaigās-vārītās cūku pupas, sviesta pupiņas
Ko neēst	Zirņus, pupas, lēcas
	Rieksti
Ko ēst	Valrieksti, pekanrieksti, brazīlijas, lazdu, makadāmija, ciedru
Piezīmes	Ideāli būtu blanšēti, grauzdēti, tik valriekstus un pekanriekstus negrauzdē.
Ko neēst	Indijas rieksti, zemesrieksti, mandeles, uzmanīgi ar pistācijām
	Fermentētie produkti
Ko ēst	Ēd jebko fermentētu ja neizraisa problēmas: skābēti kāposti, gurķi, kimči, āboli, tējas sēnes, rīsu sēnes, bērzu sulas utt.
Piezīmes	Fermentētie ēdieni satur histamīnu kas dažiem var būt problemātisks
	Putras
Ko ēst	Griķi, Rīsi (balti), Kvinoja, Čia sēklas, Linu sēklas, Amarants, Prosa, Tapiokas bumbiņas (nelielos daudzumos)
Ko neēst	Mieži, Kvieši (īpaši pilngraudu), Rudzi, Kuskuss, Bulgur, Auzu pārslas, Pērļu mieži, Speltas putraimi
	Saldumi
Ko ēst	Medus, mājas ievārījumi, sukādes, žāvēti augļi utml. Lietas nelielos daudzumos
Piezīmes	Esi uzmanīgs ar žāvētiem augļiem, tie var saturēt konservantus, kas var būt riebīgi pret zarnām, piemēram aprikozes žāvētās oranžās.
Ko neēst	Kakao produktus, citrusaugļu saldumus
	Tauki
Ko ēst	Kokosa tauki, sviests, olīveļļa, liellopu tauki, cūku tauki, kakao sviests
Piezīmes	Gastrīta gadījumā pārāk trekns var būt problēmatiski

Ko neēst	Margarīnu un augu eļļas rafinētās
	Marinējumi
Ko ēst	Olīvas, gurķi, bietes, kaperi, bambusa dzinumi, sēnes utml.
Piezīmes	Marinējumi kādam var būt riskanti, jātestē uzmanīgi
	Sēnes
Ko ēst	Visa veida sēnes
Ko neēst	Sēnes, parasti ir drošs un veselīgs produkts

Ko darīt ar histamīnu? Vai tas visiem ir problēma?

Ne visiem, bet **dažiem cilvēkiem ar zarnu iekaisumu vai gļotādu bojājumiem** paaugstinās jutība pret **histamīnu** – vielu, kas organismā darbojas kā signālmolekula un imūnsistēmas mediators.

Histamīnu bagāti vai atbrīvojoši produkti:

-  Nogatavināti sieri, kūpinājumi, konservi
-  Tomāti, spināti, baklažāni
-  Fermentētie produkti (piem., skābēti kāposti)
-  Banāni, avokado, citrusaugļi
-  Alkohols

Svarīgi:

-  **Ja tev pēc ēšanas rodas simptomi kā nieze, migrēna, sirdsklauves, šķaudīšana – vari būt histamīna jutīgs.**
-  Šādā gadījumā meklē atslēgvārdus: **MAST CELL ACTIVATION** (mastocītu aktivēšana).
-  **Nav nepieciešams izslēgt šos produktus visiem.** To dara tikai pēc simptomu novērojuma.

Par šo tēmu plānoju vēl padziļinātu aprakstu nākotnē.



7. Uztura bagātinātāji - teorija

Uztura bagātinātāji var būt ļoti vērtīgs palīgs ceļā uz gremošanas sistēmas līdzsvarošanu, taču tos nepieciešams izmantot **ar izpratni** par to **funkcijām, mērķi un ierobežojumiem**. Šajā sadaļā aplūkosim **galvenās kategorijas**, kurās sadalās uztura bagātinātāji, kas var palīdzēt atvilņa un zemas kuņģa skābes gadījumā.

1. Gremošanas veicināšana = ātrāka iztukšošanās, mazāk gāzu, mazāk atvīlna

Jo efektīvāk gremo kuņģī, jo mazāk ēdiens stagnē, fermentējas un rada spiedienu. Tas nozīmē:

- 🌿 Ēdiens ātrāk nokļūst tievajā zarnā.
- 🌿 Veidojas mazāk gāzu un toksisku blakusproduktu.
- 🌿 Samazinās kuņģa satura spiediens uz sfinkteru.
- 🌿 Mazinās atvīlnis, diskomforts, iekaisums.

Šai kategorijai pieder:

- 🌿 gremošanas enzīmi,
- 🌿 vielmaiņas un vagus nerva atbalsts,
- 🌿 probiotikas un
- 🌿 zarnu kustības uzlabošanas rīki.

2. Kuņģa gļotādas aizsardzība, kad kuņģa skābes līmenis sāks atjaunoties

Sākot atjaunot kuņģa skābi, var uz laiku pasliktināties pašsajūta – **iepriekš tur “dzīvojošie” mikroorganismi mirst**, atbrīvo toksīnus un padara kuņģi jutīgu. Gļotāda var būt novājināta vai bojāta, tāpēc:

Šajā brīdī svarīgi:

- 🌿 Nomierināt kuņģi
- 🌿 Atjaunot gļotādu
- 🌿 Pasargāt sevi no paša kuņģa sālsskābes kairinājuma

Palīgi šeit:

- 🌿 DGL lakricas ekstrakts,
- 🌿 Aloe vera un citi augi/ekstrakti
- 🌿 cinka karnozīns,
- 🌿 glutamīns,
- 🌿 minerālvielas ar sulfātiem (SO₄)

3. Pretiekaisuma un antioksidatīvie līdzekļi gļotādu dzīšanai

Kuņģa un barības vada gļotādu bojājumi bieži rodas ilgstoša iekaisuma dēļ. Atveseļošanās procesā ļoti vērtīgi ir:

- 🌿 Nomierināt iekaisumu
- 🌿 Stimulēt audu reģenerāciju
- 🌿 Aizsargāt šūnas no oksidatīvā stresa

Šeit noder:

- 🌿 kurkuma (kurkumīns),
- 🌿 melatonīns,
- 🌿 ingvers,
- 🌿 alicīns (no ķiploka).

Dzelzs kontrole vēderā – antibakteriāls un pretiekaisuma efekts:

- 🌿 laktoferīns (pirmpiens)
-

4. Vagus nerva un nervu sistēmas atbalsts

Bez pareizas **nervu saziņas**, kuņģis nedarbojas. Tieši **vagus nerva disfunkcija** bieži ir pamatā:

- 🌿 Lēnai kuņģa iztukšošanai
- 🌿 Disbiozei
- 🌿 Nepilnīgai enzīmu izdalīšanai
- 🌿 Sfinktera atslābšanai

Un tomēr – **ļoti maz cilvēku apzinās**, ka šis process ir saistīts ar uzturvielu deficītiem, īpaši:

- 🌿 **B1 vitamīns (tiamīns)**
- 🌿 **karnitīns**
- 🌿 **holīns**
- 🌿 **citi B grupas vitamīni**
- 🌿 **mitohondriju atbalsta vielas**

! Piezīme:

Omeprazols un citi **protonpumpju inhibitori**, kas paredzēti atviļņa ārstēšanai, **traucē arī B1 transportu**, jo bloķē līdzīgu mehānismu. Tas padziļina problēmu, nevis risina.

5. Uzturvielas, kas vajadzīgas kuņģa skābes sintēzei

Lai kuņģa skābe **vispār varētu veidoties**, ir vajadzīgas specifiskas izejvielas un enzīmu kofaktori. Bez tiem:

- 🌿 Nevar veidoties sālsskābe (HCl)
- 🌿 Neaktivizējas pepsīns
- 🌿 Gremošana "paliek uz pauzes"



Kritiski svarīgas vielas:

- 🌿 Nātrijs un hlors (sāls)
- 🌿 Cinks
- 🌿 B1 vitamīns un citi B vitamīni
- 🌿 Magnijs

6. Betaīna hidrohlorīds – kuņģa skābe kapsulā

Šie produkti satur sālsskābi (parasti kopā ar betaīnu) un tiek lietoti **tieši pirms ēdienreizes**, lai:

- 🌿 Uzlabotu gremošanu
- 🌿 Aktivizētu fermentus
- 🌿 Apkarotu kuņģa patogēnus
- 🌿 Uzlabotu uzturvielu uzsūkšanos

! Svarīgi:

Šos produktus **nedrīkst lietot gastrīta, čūlas vai neskaidru vēdera sāpju gadījumā**, kamēr nav pilnīgas skaidrības par kuņģa stāvokli.

7. Uzturvielas, kas cieš zemas kuņģa skābes dēļ

Zema kuņģa skābe ne tikai traucē gremošanas procesu, bet arī **tieši ietekmē svarīgu uzturvielu uzsūkšanos**. Kuņģis ir kā “ieejas punkts” barības vielām – ja tas nedarbojas pareizi, daudzas vielas **netiek sagatavotas** tālākai uzsūkšanai zarnās.

Biežākie uzturvielu deficīti zemas kuņģa skābes gadījumā:

🌿 **Dzelzs (īpaši ne-heme forma, Fe^{3+})**

Kuņģa skābe nepieciešama, lai to pārveidotu uz uzsūcamo Fe^{2+} formu.

Deficīts = anēmija, vājums, matu izkrišana, aukstas rokas un kājas.

🌿 **Vitamīns B12**

Nepieciešama skābe, lai B12 atdalītos no olbaltumvielām pārtikā.

Bez HCl un “intrinsic factor” uzsūkšanās nav iespējama.

Deficīts = nogurums, depresija, atmiņas zudums, neiropātija.

🌿 **Cinks**

Nepieciešama skābe, lai cinks kļūtu jonu formā, ko zarnas var uzņemt.

Deficīts = slikta imunitāte, lēna brūču dzīšana, ādas problēmas.

🌿 **Magnijs**

Ilgstoši zema skābe un disbioze = slikta absorbcija.

Deficīts = krampji, nervozitāte, aizcietējumi, sirdsdarbības traucējumi.

🌿 **Kalcijs**

Daļēji skābes atkarīga uzsūkšanās (īpaši no augu avotiem).

Deficīts = trausli nagai, kaulu vājums.

🌿 **Olbaltumvielas un aminoskābes**

Bez pietiekamas skābes **neaktivizējas pepsīns** – slikta proteīnu šķelšana.

Sekas = pūšanās, fermentācija, pārtikas nepanesības, traucēta imūnsistēma.

🌿 **Folāts (B9)**

Netieši ietekmēts caur disbiozi un vājo olbaltumvielu metabolismu.

Deficīts = nogurums, slikts garastāvoklis, augļa attīstības riski.

8. Adsorbenti – detoksikācija gremošanas traktā

Sākot atjaunot normālu kuņģa skābes līmeni un veicinot gremošanu, organismā notiek **masīva iekšējā "tīrīšana"**. Mikroorganismi, kas līdz šim bija "ieperinājušies" tur, kur tiem nevajadzētu būt (kuņģī, tievajās zarnās), **iet bojā**.

Tas ir solis uz atveseļošanos, bet tam ir arī sava tumšā puse – **bojā gājušie patogēni izdala toksīnus**, kas var:

- 🌿 saasināt simptomus (migla galvā, nogurums, miegainība),
- 🌿 izraisīt **iekaisumu** un **reakcijas no aknām un imūnsistēmas**,
- 🌿 **kairināt zarnu sienīgas** un paši kļūt par iekaisuma stimulatoriem.

Biežākie toksīni, kas izdalās šajā procesā:

- 🌿 **Lipopolisaharīdi (LPS)** – baktēriju membrānu daļas, ļoti iekaisinoši.
- 🌿 **Acetaldehīdi** – raugu un sēnīšu blakusprodukti (piem., no Candida).
- 🌿 **Amonjaks, histamīns, amīni** – dažādi sabrukšanas produkti.

Kā palīdz adsorbenti?

Adsorbenti **piesien** šos toksīnus zarnās, neļauj tiem:

- 🌿 uzsūkties asinīs,
- 🌿 izraisīt sistēmisku iekaisumu,
- 🌿 radīt "detoksikācijas simptomus".
- ♦ Šajā grupā ietilpst:
 - 🌿 **Aktivētā ogle** – īpaši efektīva gāzu un toksīnu piesaistē.
 - 🌿 **Uztura māli (piemēram, bentonīts)** – piesaista LPS, metālus, baktēriju atliekas.
 - 🌿 **Zeolīts** – minerāls ar spēcīgu detoksikācijas iedarbību (bet jālieto ar zināšanām).
 - 🌿 **Šungīts, humīnvielas, fulvīnskābes** – dabas vielas, kas saista un izvada piesārņojumu.

Kad lietot?

- 🌿 Sākot atjaunot skābi vai lietojot antibakteriālus un pretsēnīšu līdzekļus.
- 🌿 Ja ir simptomi kā "migla galvā", miegainība, neizskaidrojams nogurums, galvassāpes, slikta pašsajūta bez redzama iemesla.

! Adsorbentus **nelieto kopā ar uztura bagātinātājiem vai zālēm** – tie var bloķēt arī to iedarbību. Lieto **atsevišķi**, vismaz 1,5–2 h starpā.

🌟 **Kopsavilkumā:**

Detoksikācija ir dabisks solis ceļā uz dziedināšanu. Adsorbenti darbojas kā **"putekļusūcēji" gremošanas traktā**, palīdzot **attīrīt vidi**, mazināt **iekaisumu**, un ļaujot ķermenim **koncentrēties uz atjaunošanos**.

9. Citi uztura bagātinātāji ātrākai atlabšanai

- 🌿 Vitamīns K – palīdz ātrāk sadzīt savainotam barības vada, rīklei un balsenei



8. Uztura bagātinātāji – kā lietot un ko lietot?

Gremošanas veicināšana

Kombinētie gremošanas enzīmi visām situācijām

Enzīmi tev var noderēt ja:

- 🌿 Ja tavs vēders vienmēr jūtās pilns un piebāzts
- 🌿 Ja tev vēderā pēc ēšanas ir smaguma sajūta
- 🌿 Ja tev pēc ēšanas nāk miegs

[Doctor's Best, Digestive Enzymes](#)

[Life Extension, Enhanced Super Digestive Enzymes](#)

Lietošana: lieto sākot ēst pa 1 kapsulai

Natokināze – enzīmi ne tikai gremošanai, arī asinsritei un pīķa proteīna degradēšanai

2-3 kapsulas dienā ar ēdienu vai tukšā dūšā

[Arthur Andrew Medical, Nattovena®, Pure Nattokinase](#)

Probiotikas – labās baktērijas kapsulā

Probiotikas ir ļoti vērtīgi lietot īpaši tad ja:

- 🌿 uzturā nelietojat fermentētos ēdienus (tas ir tur kur mēs dabūjam šīs vērtīgās baktērijas),
- 🌿 pēc antibiotiku kursiem un
- 🌿 tīri profilaktiski pie dažādiem gremošanas traucējumiem.

Probiotiku vienīgais mīnuss ir – tu nekad nevari zināt, vai tās nostrādās un vai tās nostrādās par labu tev. Nereti tomēr cilvēkiem sākot tās lietot var saasināties kādi nepatīkami gremošanas simptomi. To nekad nevar paredzēt – cilvēku mikrobiomi ir ļoti dažādi un vai tevis izdzertās probiotikas nostrādās tas ir atkarīgs vai tavš esošais mikrobioms pieņems tevis izdzertos labos mikrobus kapsulā vai cīnīsies un konkurēs ar tiem.

Probiotikas var pirkt te:

<https://ivbiotic.eu/>

[California Gold Nutrition, LactoBif® 30 Probiotics](#)

Kuņģa gļotādas aizsardzība

Gļotādu atjaunojošie rīki var noderēt tiem kam:

- 🌿 Ir dedzināšana vai sāpes vēderā no dažādiem produktiem

DGL lakricas ekstrakts

DGL ir ļoti efektīvs un jaudīgs rīks kuņģa gļotādas atjaunošanai un jaudīgs rīks arī gastrīta gadījumā.

Kā darbojas DGL ekstrakts?

- 🌿 **Aizsargā kuņģa un barības vada gļotādu**

DGL veicina **gļotu (mucīna) sekrēciju**, kas pārklāj kuņģa un barības vada iekšpusi ar aizsargslāni. Tas palīdz:

- samazināt kairinājumu no kuņģa skābes;
- veicināt bojāto gļotādu dziļāku dzīšanu (piemēram, ezofagīta gadījumā);
- mazināt skābes izraisītu dedzināšanu bez nepieciešamības bloķēt pašas skābes veidošanos.

- 🌿 **Pretiekaisuma efekts**

DGL satur flavonoīdus, kas palīdz **nomierināt iekaisumu** kuņģī un barības vadā.

- 🌿 **Nesatur glikirizīnu**

Parastā lakrica var paaugstināt asinsspiedienu un traucēt elektrolītu līdzsvaru, bet **DGL forma ir attīrīta no glikirizīna**, tāpēc to var lietot ilgākosursos.

Produkti:

DGL košļājamās tabletes ko lieto pirms ēšanas – novērš vēdera dedzināšanu

[Natural Factors, DGL, Deglycyrrhizinated Licorice Root Extract](#)

[NOW Foods, DGL with Aloe Vera](#) – kombinēts produkts ar aloe vera ekstraktu – kuņģa gļotādas stiprināšanai – 2 kapsulas starp ēdienreizēm

[Jarow Formulas, Mastic Gum](#) – ir neitrāla šķiedrviela, kas absorbē toksīnus un palīdz vēdera saturam veiksmīgi virzīties uz priekšu – nav fermentējams un novēršs pūšanos.

[Doctor's Best, PepZin GI®, Zinc-L-Carnosine Complex](#) – šis produkts ir efektīvs kā kuņģa gļotādas atjaunošanai un stiprināšanai tā arī “caurās zarnas” novēršanai. Tas parasti nav labs cinka avots, bet var tāds būt, ja to lieto vairāk – piem. 4 kapsulas dienā. Lieto pirms ēšanas 1-2 kapsulas. Cinka karnozīnam šai kontekstā ir 3 būtiski efekti: cinka avots, tas remontē gļotādas un tas nepatīk gastrītu izraisošiem patogēniem

[EVLution Nutrition, Glutamine](#)

Glutamīns lēts, plaši pieejams produkts – aminoskābe – ir vairāk būtiska tievās zarnas veselībai. Atviļņa kontekstā tas var būt svarīgs, kā iekaisuma novēršanas instruments – būtisks enerģijas avots tieši tīvajai zarnai. Ar cinka karnozīnu kopā – lielisks, plaši izmantots komplekts gremošanas sistēmas atjaunošanai. Lieto pa 5g pirms ēšanas.

Sulfātus mēs parasti varam dabūt dzerot minerālūdeņus ar augstu SO₄ sastāvu tajos, vai lietojot mikroelementu produktus.

[Trace, ConcenTrace® Trace Mineral Drops](#)

Pretiekaisuma līdzekļi un antioksidanti

Pretiekaisuma līdzekļus der izskatīt arī ja:

-  Tev ir hronisks nogurums
-  Tev sāp locītavas vai muskuļi
-  Tu ilgi un lēni slimo
-  Tev ir vienmēr aizlikts deguns
-  Liekas, ka tu uzkrāj lieko šķidrumu un tu sāc “piepūsties”

Kurkumīns

ir lielisks pretiekaisuma līdzeklis ar plašu efektu – kā uz gremošanas sistēmu, tā, piemēram, arī locītavām un pat smadzenēm. Lieto ar ēdienu pa 1-2 kapsulām 2-3 reizes dienā. Atviļņa gadījumā aptuveni 2 gramu dienā ir efektīva deva

Produkti:

-  [Life Extension, Curcumin Elite, Turmeric Extract](#)
-  [Solaray, Turmeric](#)

Melatonīns

ir lielisks palīgs miegam, bet vēl svarīgāka ir tā antioksidanta un antitoksīna funkcija, kā arī spēja modulēt un regulēt teju visas antioksidantu sistēmas mūsu organismā. Tā vienīgais mīnuss ir iespēja dabūt draņķīgu garastāvokli nākamajā rītā. Tāpēc es iesaku vienmēr pieturēties pie zemākas devas it īpaši testējot to pirmās reizēs. Smagi slimojot melatonīnu var un vajag lietot pat vairāk arī dienā. Ir pētījumi, kas norāda uz ātrāku barības vada sfinktera atjaunošanos lietojot melatonīnu.

- 🌿 [Life Extension, Melatonin, 6 Hour Timed Release, 750 mcg](#) – neliela un jēdzīga deva, lēnās izlādes formulējums – labākais ikdienas lietošanai un miegam
- 🌿 [21st Century, Melatonin, Extra Strength, Prolonged Release, 10 mg](#) – ļoti liela deva uz tableti, bet tableti var sadalīt un lietot pēc situācijas
- 🌿 **Ingvers** ir lielisks pretiekaisuma līdzeklis un lielisks gremošanas stimulants reizē. Starpcitu arī vīriešu hormoniem ļoti vērtīga lieta. Iesaku lietot ingveru uzturā. Vīri pirms ēšanas apēd saknes gabalu naga izmērā. Dāmas dzer tēju.

Alicīns

ir antibakteriāla un antifungāla komponente no ķiploka. Diemžēl ķiploks pats satur arī stipri fermentējamas šķiedrvielas un dažiem stipri kairina vēderu. Ja parastais ķiploks garšo un strādā labi – tad lieto to. Bet tā var paņemt alicīnu kā uztura bagātinātāju – tas sekmēs mikroorganismu iznīdēšanu no kuņģa, kas palīdzēs atrisināt atvilni.

Lieto 1-3 kapsulas dienā ar ēdienu

- 🌿 [Life Extension, Optimized Garlic](#)
- 🌿 [Kyolic, Aged Garlic Extract](#)

Vagus nerva un nervu sistēmas atbalsts

Vitamīns B1 – tiamīns

Vitamīnam B1 (tiamīnam) ir būtiska nozīme vielmaiņā un nervu sistēmas darbībā – tai skaitā arī **vagus nervam**, kas vada lielu daļu gremošanas regulācijas. B1 deficīts ir ļoti izplatīta problēma, taču to **praktiski nav iespējams noteikt ar standarta asinsanalīzēm**, ja vien deficīts nav ļoti smags.

Interesanti, ka B1 deficīts bieži neskars visu ķermeni vienlaikus – tas var ietekmēt **konkrētus orgānus vai sistēmas**, piemēram, **kuņģi vai zarnas**, kas vienkārši kādā brīdī pārtrauc normāli funkcionēt. Rezultātā gremošana stagnē, ēdiens ilgāk paliek kuņģī, sāk fermentēties – un tas viss veicina **atvilni**.

Šāds deficīts mūsdienās var attīstīties pavisam nemanāmi, jo:

- 🌿 **cukuriem bagāts uzturs** būtiski palielina B1 patēriņu,

- 🌿 **alkohols un daudzi medikamenti** (piemēram, ibumetīns, metformīns) traucē tā vielmaiņu,
- 🌿 arī **smēķēšana, kafija un melnā tēja** veicina tā noārdīšanos.

Vitamīnam B1 ir vairākas formas, un katra no tām var iedarboties atšķirīgi – bieži kombinējot dažādas B1 vitamīna formas var panākt lielisku efektu kā uz vielmaiņu un nervu darbību, tā uz gremošanas sistēmu kopumā.

Pēc pieredzes redzams, ka cilvēkiem, kuri **nav ilgstoši lietojuši alkoholu**, labi darbojas **tiamīna mononitrāts, hidrohlorīds** vai **benfotiamīns**.

Savukārt tiem, kam ir **dziļāki vielmaiņas traucējumi**, īpaši pēc hroniskas alkohola lietošanas, daudz efektīvāka var izrādīties **TTFD forma** vai **sulbutiamīns**, kas spēj “iekustināt” iestagnējušu kuņģi un gremošanu.

Hidrohlorīda forma – ir vērts notestēt arī parasto, lēto B1 vitamīnu – tas var lieliski nostrādāt.

[NOW Foods, B-1](#)

Kā lietot: sāk ar 1 kapsulu dienā, var pamēģināt droši līdz pat 5 kapsulām dienā

Benfotiamīns labāk nokļūst audos kur ir sabojāta B1 vitamīna normālā vielmaiņa. Tas ir efektīvs līdzeklis stagnējoša vēdera atdzīvināšanā, gremošanas uzlabošanā un palīdz pret aizcietējumiem.

[Life Extension, Benfotiamine](#)

Devas: sāk ar 1 kapsulu dienā, var pamēģināt līdz pat 5 kapsulām dienā pakāpeniski ceļot devu.

TTFD – tiamīna tetrahidrofurfurildisulfīds ir Japānā izstrādā B1 vitamīna forma, kas ļoti efektīvi strādā visiem tiem, kam kaut kādu iemeslu dēļ parastās vitamīna B1 formas nestrādā. Īpaši labi tas nostrādā bijušajiem alkoholiķiem – alkohols ļoti stipri degradē tiamīna vielmaiņu šūnās un TTFD to var palīdzēt novērst.

[Thiamax - TTFD](#)

Devas: ar tiamax gan ir ļoti viegli pāršaut pār pa strīpu un pirmie simptomi, kas par to liecinās būs bezmiegs. Kapsulā ir 100mg pulvera, tāpēc es iesaku patestēt sākumā ar ¼ daļu kapsulas vai pusi.

Brīdinājums: Tiem kas piedzīvo trauksmes un citus veģetatīvās distonijas simptomus, tiem B1 vitamīns var saasināt simptomus! Tas gan nenožīmē, ka B1 vitamīns jums nav nepieciešams, jums ir jābūt ļoti uzmanīgiem ar vitamīna B1 devu.

Holīns

Holīns ir neiromediatora acetil-holīna izejviela kas ir galvenā saziņas molekula starp nerviem, muskuļiem un orgāniem – arī zarnām un kuņģi. Un tas var palīdzēt ar stagnējošu gremošanas sistēmu.

[Natural Factors, Phosphatidyl Choline](#)

devas: 2-3 kapsulas dienā sākot ēst

Citi holīna donori: Alpha GPC, CDP Choline (Citicholine)

Holīns uzturā: aknas, olas dzeltenums

B komplekss

Visi B grupas vitamīni vienā kapsulā. B vitamīni ir kofaktori ļoti daudziem bioķīmiskajiem procesiem tavā organismā. Tie var palīdzēt kā uzlabot gremošanu tā vielmaiņai un nervu sistēmai kopumā. Īpaši, ja pēdējos gadus uzturs ir sastāvējis no industriāli pārstrādātiem produktiem.

[Life Extension, BioActive Complete B-Complex](#)

ThiActive B – ir, iespējams, labākie B vitamīni pasaulē

Vitamīnu lietošanas sākuma protokols pie gremošanas problēmām

Ja cilvēkam ir gremošanas traucējumi, kas varētu būt saistīti ar tiamīna deficītu (piemēram, vēdera pūšanās, slikta apetīte, slikta gremošana, reflukss), ieteicams sākt ar vienkāršu, viegli panesamu tiamīna formu – parasti tas ir tiamīna hidrohlorīds (Thiamine HCL).

Pamata protokola elementi:

1. Tiamīns (B1):

Sāc ar 100 mg tiamīna hidrohlorīda vai benfotiamīna no rīta un vakarā.

- Pakāpeniski palielini devu katru nedēļu, ja ir laba panesamība, līdz aptuveni **400–600 mg dienā.**

2. Magnijs:

Lietot 200–400 mg dienā (piemēram, magnija taurinātu, glicinātu vai malātu), sadalot devu 2-3 daļās.

3. B-komplekss:

- Vēlams metilētā formā (piem., metilkobalamīns, metilfolāts), sākumā lietot ¼ līdz ½ kapsulu dienā, vēlāk palielināt līdz pilnai devai.

4. Papildus elektrolīti:

- Nātrijs un kālijs, ja nepieciešams, īpaši, ja ir zems asinsspiediens vai bieža urinēšana.

- Ar elektrolītiem tu sevi vari nodrošināt dzerot kaulu un/vai dārzeņu biljonus kam pievienots sāls.

Svarīgi padomi:

- **Sāc lēni:** Ja ir izteikti simptomi vai zema tolerance, tiamīnu lieto no pavisam nelielām devām (piem., 10–50 mg dienā), īpaši ja ir novērotas spēcīgas reakcijas uz papildvielām.
- **Simptomi var īslaicīgi pasliktināties:** Tā saucamā „paradoksālā reakcija” – simptomi var pasliktināties pirms kļūst labāk. Tādēļ devas palielina tikai tad, kad simptomi ir atgriezušies sākotnējā līmenī.
- **Līdzsvaro ar citām uzturvielām:** Tiamīns palielina vajadzību pēc magnija, kālija, nātrija un citām B grupas vitamīnu formām – īpaši riboflavīna (B2), biotīna (B7) un B12.

Citas lietas kas var atbalstīt vielmaiņu uzlabojot mitohondriju darbību

Mitohondriji ir ne tikai “enerģijas rūpnīcas” mūsu šūnās. No to efektivitātes ir atkarīgi visi mūsu šūnu procesi – īpaši tie orgāni – kuros mitohondriju ir daudz – tas ir smadzenēs, sirdī, aknās un arī zarnās.

Dažas lietas kas būtiski var uzlabot to darbību ir:

- 🌿 koenzīms Q10 (ubiquinol forma), taurīns, alfa lipo skābe (R-lipoic acid forma)
- 🌿 antioksidanti kā Vitamīns C un E, NAC
- 🌿 mikroelementi kā selēns, cinks, varš.

Uzturvielas, kas vajadzīgas kuņģa skābes sintēzei

Lai kuņģa skābes sintēzei būtu viss nepieciešamais:

Sāls - izmanto jebkādu sāli uzturā kas NAV smalkais, balinātais galda sāls. Iespējams, raktuvēs iegūtais sāls ir labāk nekā jūras sāls potenciālā mikroplastikas piesārņojuma dēļ.

Cinks – to varētu uzņemt ar iepriekš minēto cinka karnozīnu.

Magnijs – ir vitāli svarīgs teju visam, arī kuņģa skābes sintēzei

Lieto pa 2-5 kapsulām dienā, atkarībā no potenciālā deficīta (domā – jo vairāk stresa un miega problēmu, jo vairāk lieto)

[Swanson, Albion®, Magnesium Glycinate](#)

HCl saturoši uztura bagātinātāji (Betaine HCl)

Betaina hidrohlorīds ir produkts, kas nonākot kuņģī sadalās un pārtop par sālsskābi – veicinot kuņģī skābāku vidi tādējādi traucējot tur eksistēt dažādiem patogēniem kas fermentē ēdienu un ražo gāzes – izraisot atvilni. Šī produkta efektam būtu svarīgi saprast tā

lietošanu. To, pareizi pielietojot nevajadzēs lietot visu mūžu – pēc pareizi izpildīta kursa kuņģī atgriezīsies normāla vide un jums, iespējams, to nekad vairs nevajadzēs. Ir 2 veidi kā to lietot – viens ir paņemt sev nepieciešamo kapsulu daudzumu uzsākot ēst – jo treknāks ēdiens un jo vairāk tajā ir proteīna, jo vairāk kapsulu. Otrs ir lēnām, ar katru ēdienreizi, ceļot devu un pēc simptomiem nosakot savu maksimumu audzēt devu un uz laiku, palikt pie atrastās devas pie katras ēdienreizes. Laikam ejot šo produktu vajadzēs lietot ar vien mazāk, kamēr to nevajadzēs lietot vairs vispār.

Betaīna HCl protokols atvilņa un gremošanas uzlabošanai

1. Sāc ar proteīniem bagātu maltīti

Ēd maltīti, kas satur vismaz 15–20 gramus olbaltumvielu (piemēram, 120–170 g gaļas vai zivju).

2. Lieto 1 kapsulu Betaīna HCl maltītes sākumā

Pieņemsim, ka tev ir 500–650 mg kapsula. Izdzer to pašā maltītes sākumā.

3. Novēro sajūtas pēc ēšanas

Pēc maltītes pievērs uzmanību sajūtām kuņģa un nabas apvidū. Meklē šādus simptomus:

- smaguma sajūta,
- siltums vai karstums,
- dedzināšana,
- nepatīkams spiediens vai diskomforts.

4. Pakāpeniski palielini devu

Ja pēc 1 kapsulas nejūti diskomfortu, nākamajā dienā ar līdzīgu maltīti mēģini 2 kapsulas. Turpini šo procesu, palielinot devu par 1 kapsulu katru dienu, līdz parādās kāds no 3. punktā minētajiem simptomiem.

5. Atrodi savu optimālo devu

Kad izjūti diskomfortu, tava optimālā deva ir par 1 kapsulu mazāka nekā tā, kas izraisīja simptomus.

 Piemēram, ja simptomi parādījās pie 5 kapsulām, tava ideālā deva ir 4 kapsulas.

 Nepārsniedz 5–6 kapsulas vienā reizē.

6. Ar laiku devu būs nepieciešams samazināt

Kad tava kuņģa funkcija uzlabojas, tu jutīsi, ka līdz šim ievērotā deva sāk radīt nelielu diskomfortu (piemēram, karstumu, grēmām, sajūtu, ka "par daudz").

Tas nozīmē, ka kuņģis sāk darboties pats, un HCl no ārpuses vairs nav nepieciešams tik daudz.

👉 Nākamajā ēdienreizē samazini devu par 1 kapsulu.

Turpini šo procesu līdz pat tam, kad vairs nav nepieciešams papildus Betaīns HCl.

7. Pielāgo kapsulu skaitu porcijas proteīnam

Lielā proteīna porcijā (piemēram, liels gaļas gabals) 1 papildu kapsula.

Maz proteīna porcijā lieto par 1 kapsulu mazāk.

Tādējādi tu pielāgo devu pēc reālās vajadzības.

Kā noteikt savu individuālo devu?

- 🌿 Katram cilvēkam nepieciešamā Betaīna HCl deva ir individuāla
- 🌿 Nav universālas formulas – jāizmēģina pakāpeniski, kā aprakstīts iepriekš.
- 🌿 Nepietiekama deva nedos efektu.
- 🌿 Pārāk liela deva radīs diskomfortu.
- 🌿 Tava “zelta vidusceļa” meklēšana ir daļa no atveseļošanās.

Betaīna hidrohlorīda pieredzes stāsti

Padalīšos ar 2 radikāli dažādiem pieredzes stāstiem pa šī produkta lietošanu.

Ilzes pieredze

Ilze, aptuveni 30 gadus veca, ar atvilni sāka saskarties grūtniecības laikā, un pēc dzemdībām simptomi nepazuda. Meklējot risinājumu, Ilze uzsāka Betaīna hidrohlorīda lietošanu, sākot ar 1 kapsulu pie ēdienreizes.

Pēc pirmās kapsulas būtisku izmaiņu vēderā viņa nejuta. Ilze turpināja lēnām palielināt devu – katrā nākamajā ēdienreizē pievienojot vēl vienu kapsulu –, līdz pie 4 kapsulām parādījās pamanāma karstuma sajūta vēderā. Tajā brīdī viņa samazināja devu uz 3 kapsulām un turpināja lietot šo devu pie katras ēdienreizes.

Tā kā brokastis parasti tika apēsts mazāks ēdiena daudzums, jau pēc nedēļas arī 3 kapsulas sāka radīt karstuma sajūtu. Ilze devu samazināja uz 2 kapsulām. Pēc vēl nedēļas šī pati sajūta parādījās arī pie 2 kapsulām. Tāpēc viņa pārgāja uz 1 kapsulu pie katras ēdienreizes.

Aptuveni 3–4 nedēļu laikā arī 1 kapsula radīja vieglu siltuma sajūtu vēderā. Ilze turpināja lietot pa 1 kapsulai vēl pāris nedēļas, galvenokārt pie lielākās dienas ēdienreizes. Kopumā tika izlietota aptuveni puse Betaīna hidrohlorīda burkas.

Šajā laikā atvilnis izzuda.

Aptuveni pēc pusgada, kad atvilnis uz īsu brīdi atgriezās, Ilze vēlreiz lietoja Betaīna hidrochlorīdu – šoreiz tikai uz ļoti īsu kursu. Tā bija pēdējā reize, kad bija nepieciešama šī papildvielas lietošana.

Arvīda pieredze

Arvīdu atvilnis mocīja jau vairākus gadus. Paralēli tam viņš saskārās arī ar citām veselības problēmām – alerģiskām reakcijām uz dažādiem ēdieniem, ļoti zemu enerģijas līmeni, traucētu miegu, pastāvīgu vēdera uzpūšanos un veģetatīvo distoniju ar tam raksturīgajām trauksmes lēkmēm. Visu šo laiku viņš lietoja Omeprazolu.

Vēloties uzlabot savu veselību, Arvīds bez dziļākas izpētes sāka lietot vairākus uztura bagātinātājus vienlaicīgi – B grupas vitamīnus, magniju un betaīna hidrochlorīdu. Sākotnēji atviļņa simptomi strauji mazinājās, taču jau dažu dienu laikā parādījās citi simptomi – saasinājās trauksmes epizodes un pastiprinājās veģetatīvās distonijas izpausmes.

Aptuveni pēc nedēļas, kad simptomi kļuva gandrīz neciešami, Arvīds pārtrauca visu lietoto produktu lietošanu. Situācija pakāpeniski sāka uzlaboties.

Tomēr šis piedzīvojums atklāja negaidītu faktu – neiedziļinoties detaļās kā, bet Arvīds atklāja, ka viņam bija arī parazitāru problēma (šoreiz ir runa par tiem, kas ar neapbruņotu aci saskatāmi).

No Arvīda pieredzes var izcelt vairākas svarīgas atziņas:

-  **Uztura bagātinātājus vienmēr ieteicams testēt izolēti un mazākās devās,** lai saprastu, kā ķermenis uz tiem reaģē.
Pat produktiem ar sinerģisku iedarbību vienlaicīga lietošana var radīt neskaidru ainu.
-  **Stiprinot kuņģa skābi, iespējams atklāt līdz šim nesaprastus veselības aspektus.**
Kuņģa skābe ir viens no svarīgākajiem organisma aizsardzības mehānismiem pret patogēniem un parazītiem. Stiprinot skābes līmeni, tiek uzlabota arī žults izdalīšanās, kas papildus veic aizsargfunkcijas.
-  **Slikta reakcija uz produktu vai terapiju ne vienmēr nozīmē, ka produkts ir “vainīgs”.**
Arvīda gadījums spilgti ilustrē klasisku Herksheimera reakciju, kas var rasties, kad organisms strauji sāk attīrīties no patogēniem.
-  **Vitamīna B1 deva jāpielāgo individuāli.**
Arvīda gadījumā daļa simptomu bija saistīta arī ar pārāk lielu vitamīna B1 devu.

Produkti

-  [**Doctor's Best, Betaine HCL, Pepsin and Gentian Bitters**](#) – liela deva – 650mg kapsulā

 [Swanson, Betaine HCl Hydrochloric Acid with VegPeptase](#) – mazāka deva kapsulā 325mg – vieglāk pielāgot devu

Samazinātas kuņģa skābes un skābi mazinošo medikamentu lietošanas sekas – uzturvielu deficīti

Šādā situācijā stipri ietekmēta ir dažādu uzturvielu absorbēšana. Uzskaitīšu tās un apskatīsim veidus kā šos deficītus novērst.

Dzelzs

Dzelzi vislabāk ir uzņemt ar sarkano gaļu. Atjaunojot normālu kuņģa skābes līmeni – ar šo nevajadzētu būt problēmām. Laktoferīns var palīdzēt dažādos veidos – tas absorbē dzelzi vēderā kur tam nevajag ilgstoši atrasties un ieviekt asinsritē kad ir tā deficīts vai izvada to ārā proficīta situācijās

Dzelzs uztura bagātinātāji ir ļoti, ļoti slikts veids, kā cīnīties ar dzelzs deficītu, tie slikti absorbējas, veicina zarnu iekaisumu, baro zarnu patogēnus, un stimulē hepcidīnu – hormonu peptīds kas veicina procesus BLOĶĒT mikroelementu absorbēšanu zarnās un “slēpt” dzelzi aknās, imunitātes šūnās un liesā.

[Jarrow Formulas, Lactoferrin](#)

Šis laktoferīna produkts satur **apolaktoferīnu** – specifiski izstrādāta laktoferīna forma, kas nesatur dzelzi. Šāds produkts savāc dzelzi vēderā labāk – kam ir ļoti jaudīgs pretiekaisuma efekts zarnās. Iespējams, dzelzs deficīta gadījumā parastais laktoferīns pat būtu labāk. Lietošana: 1-2 kapsulas dienā ar ēdienu

Laktoferīns ir govs pirmpiena sastāvā. Ja ir iespēja iegādāties pirmpienu – izmanto to. Sākuma notestē nelielu devu – vai nav negatīvas reakcijas. Svaigs pirmpiens leduskapī uzglabājas 3 dienas, ne vairāk. Tad notēmē 3 dienās izdzeramo pirmpiena daudzumu un uztaiši sev “pirmpiena kursu”. Sasaldēts pirmpiens arī saglabā laktoferīnu, zinātniskie dati rāda, ka laktoferīna daudzums samazinās aptuveni par 10% katru mēnesi glabājot to sasaldētu.

Interesanti par laktoferīnu – tas palīdz absorbēt dzelzi deficīta gadījumā un palīdz izvadīt to proficīta situācijā. Laktoferīns lietots kopā ar dzelzs uztura bagātinātājiem nedaudz uzlabo to absorbēšanos. Tam ir jaudīgs antibakteriālais efekts vienkārši atņemot baktērijām tik svarīgo dzelzs avotu.

Vitamins B12

B12 ir viens no vitamīniem kas lieliski absorbējas mutes gļotādā – tas ir turot to zem mēles. Kamēr tiek risinātas vēdera problēmas, tikmēr šāda opcija ir ļoti efektīva B12 līmeņa atjaunošanā

[Life Extension, Vitamin B12, Methylcobalamin](#)

Cinks

Bez iepriekš minētā cinka karnozīna, kas būtu izcili labs variants bojātiem vēderiem, otra labākā cinka forma būtu cinka bisglicināts – arīdzan maigs pret jūtīgiem vēderiem un lieliski uzsūcas.

[Thorne, Zinc Bisglycinate](#)

Svarīgākais par cinku: tukšā dūšā lietots var izraisīt sliktu dūšu vai pat vemšanu. Var veicināt vara izvadīšanu no organisma.

Magnijs

Magnija deficīts ir teju visiem stresa un bezmiega pārņemtajiem – pirmās tā deficīta pazīmes ir sekls miegs, nespēja nomierināties un atbrīvoties no riebīgām domām, savilkti muskuļi, aizcietējumi, zems enerģijas līmenis utt. Magnijs ir zaļajos dārzeņos un lapās – tā atbrīvošanai un absorbēšanai ir nepieciešama kuņģa skābe. Tāpēc tiem, kurus nomocījis atvilnis (tātad pazemināta kuņģa skābe) noteikti ir magnija deficīts. Magnijs ir produkts ko varētu lietot arī pulvera formā – tas noteikti būs lētāk un ne tikai – pulvera magnijam ir mazāk pievienoto palīgvielu kas varētu kādam kairināt vēderu.

[NOW Foods, Magnesium Bisglycinate Powder](#) – pulverī

Šim pulverim ir viegli salkana garša, labi šķīst ūdenī. Dažiem cilvēkiem šī garša ļoti nepatīk, bet vairumam tā šķiet panesama.

[Natural Factors, Magnesium Bisglycinate](#) - kapsulās

Magnija devas ir no 100-500mg dienā, sadalot 2-3 devās, lielāko daļu magnija lietojot pirms miega. Jo sliktāks tavs miegs un stresaināka ir tava dzīve, jo vairāk to lieto.

Kalcijs

Iespējams kalcijs citrāts ir labākā kalcijs forma tiem kas ilgstoši ir lietojuši PPI. Kalcijs deficīts ir relatīvi reta parādība.

[Life Extension, Calcium Citrate with Vitamin D](#)

Olbaltumvielas un aminoskābes

Kuņģa skābe un kuņģa gremošanas enzīmi ir ļoti būtiski normālai proteīnu sašķelšanai un uzsūkšanai. Tiem kas ilgstoši lietojuši PPI varētu būt hroniskā aminoskābju deficītā. Parasti šie cilvēki ļoti labi reaģē uz dažādiem aminoskābju uztura bagātinātājiem, kā piemēram – glicīns un taurīns rada jūtamu miera un miega efektu, tirozīns vai triptofāns uzlabo garastāvokli un/vai miegu un BCAA būtiski uzlabo atjaunošanos pēc fiziskām aktivitātēm.

Šīs visas nosauktās lietas ir proteīnu sastāvā un gremošanas sulas un enzīmi tās sagatavo lai zarnas tās uzsūktu, bet bojātas gremošanas gadījumā tas notiek ļoti slikti un organisms ir hroniskā aminoskābju badā. Kamēr vēdera problēmas tiek risinātas palīdzēt var proteīnu pulveru **IZOLĀTI**. Parastie proteīna pulveri šai situācija nederēs. Izolāts nozīmē “jau iepriekš daļēji sagremots proteīns” kur gremošanas sistēmai vajag mazāk darba lai to absorbētu. Šādus produktus var nopirkt katrā sporta uztura bodē.

Vai tev ir nepieciešams proteīna izolāts? Ne obligāti, bet tas var palīdzēt atveseļoties un atjaunoties ātrāk, īpaši tad ja, piemēram, darba specifikas dēļ nesanāk paēst normālu kvalitatīvu proteīnu – tad šāds produkts ir perfekts proteīna avots cilvēkiem ar daļēji sabojātu gremošanu.

[California Gold Nutrition, Sport, Whey Protein Isolate](#)

Adsorbenti – detoksikācija gremošanas traktā

Aktivētā ogle

[Swanson, Activated Charcoal](#)

Uztura māli un zeolīts

Adsorbentu veikals Vācijā

<https://www.zeolith-bentonit-versand.eu/?country=LV>

Humīnvielas, fulvīnskābes

<https://black-stuff.com/lv/products/black-stuff-powder-refill>

Kombinētais adsorbents

[Codeage, Full Spectrum Binder+](#)

Kad nepieciešams lietot adsorbentus:

- 🌿 Ja tev bieži ir caureja
- 🌿 Ja lietojot kādus no produktiem tev ir negatīva reakcija

🌿 9. Citi procesi šai situācijai

Lai dziedinātu gremošanas sistēmu un barības vadu, ar uzturu un uztura bagātinātājiem vien ne vienmēr pietiek. Ir arī citi – tikpat svarīgi – veidi, kā palīdzēt sev.

Atrodi **labu meistar**u, kas var **iemācīt pareizi elpot, vingrot**, un, ja nepieciešams, **atbalstīt ķermeni ar piemērotu masāžu** lai novērstu barības vada trūci un sfinktera disfunkciju.

- 🌿 Elpošana ar diafragmu (jeb vienkāršāk sakot - elpošana ar vēderu)
- 🌿 Pastaiga pēc ēdienreizēm
- 🌿 Neapgulties un nesaliekies pēc ēšanas
- 🌿 Diafragmas un orgānu masāžas
- 🌿 [IQoro](#) palīgierīces darbība atvīļņa novēršanai un ne tikai:
 - IQoro ir neliela ierīce, kas, trenējot mutes un rīkles muskuļus, stiprina dziļākos rīšanas procesā iesaistītos muskuļus un uzlabo nervu signālus starp smadzenēm un šiem muskuļiem.
Regulāra lietošana atjauno muskuļu funkciju, kas palīdz labāk aizvērt barības vada apakšējo sfinkteru, novēršot kuņģa skābes noplūdi atpakaļ barības vadā – t.i., mazina vai novērš GERD simptomus.
 - Tiesa, šīs iekārtas cena, kas ir relatīvi vienkāršs plastmasas gabals ir neadekvāti augsta. Es vēl neesmu veicis padziļinātu izpēti lai atrastu lētākas alternatīvas, bet iespējams šādu iekārtu var kāds uztaisīt pats, vai tam izmantot, piemēram, sev atbilstoša izmēra ēdamkaroti.
 - Neliels [video](#) par to kā to lietot



10. Medikamentu apskats

Ilgstošas PPI lietošanas iespējamās negatīvās sekas:

- 🌿 **Mitohondriju bojājumi un enerģijas ražošanas traucējumi**
PPI var traucēt šūnu enerģijas ražošanu, bojājot mitohondrijus, kas var ietekmēt vispārējo organisma darbību.
- 🌿 **Palielināts demences un Alcheimera slimības risks**
Pētījumi liecina, ka ilgstoša PPI lietošana var būt saistīta ar paaugstinātu demences attīstības risku.
- 🌿 **Mikrobioma nelīdzsvarotība un zarnu veselības pasliktināšanās**
Samazināta kuņģa skābes ražošana var veicināt kaitīgu baktēriju vairošanos un zarnu mikrobioma disbalansu.
- 🌿 **Barības vielu uzsūkšanās traucējumi**
PPI lietošana var samazināt svarīgu barības vielu, piemēram, B12 vitamīna, magnija un dzelzs, uzsūkšanos.
- 🌿 **Palielināts infekciju risks**
Zema kuņģa skābes līmeņa dēļ organisms var kļūt uzņēmīgāks pret dažādām infekcijām, tostarp Clostridium difficile.

🌿 **Iespējama tiamīna (B1 vitamīna) vielmaiņas traucēšana**

Pētījumi liecina, ka PPI var ietekmēt tiamīna uzsūkšanos un metabolismu, kas var novest pie tā deficīta. Tiamīna trūkums var izraisīt neiroloģiskus simptomus, piemēram, nogurumu, atmiņas traucējumus un perifēro neiropātiju.

Latvijā izmantotie kuņģa skābi mazinošie medikamenti:

1. Antacīdi – neitralizē jau esošo kuņģa skābi

🌿 **Darbības sākums:** dažu minūšu laikā

🌿 **Iedarbības ilgums:** īss (30 min līdz 2 stundas)

🌿 **Piemēri:**

- **Rennie** (kalcijs un magnija karbonāts)
- **Gaviscon** (algīnāti un antacīdi)
- **Maalox** (magnija hidroksīds + alumīnija hidroksīds)

✓ Lieto, lai ātri mazinātu grēmām līdzīgus simptomus (pēkšņi, akūti)

2. H2 blokatori (histamīna H2 receptoru antagonisti) – samazina skābes veidošanos, blokējot histamīna iedarbību uz kuņģa šūnām

🌿 **Darbības sākums:** 1–2 stundas

🌿 **Iedarbības ilgums:** līdz 12 stundām

Piemēri:

- **Ranitidīns** (vēsturiski populārs, bet daudzviet vairs nav pieejams)
- **Famotidīns** (vēl joprojām plaši lietots)

✓ Efektīvāki nekā antacīdi, bet mazāk spēcīgi nekā PPI

3. PPI (protonu sūkņa inhibitori) – blokē protonu sūkņus kuņģa šūnās, apturot skābes veidošanos

🌿 **Darbības sākums:** lēnāks (vairākas stundas), bet efekts uzkrājas

🌿 **Iedarbības ilgums:** līdz 24 stundām un vairāk

🌿 **Piemēri:**

- **Omeprazols**
- **Esomeprazols**
- **Pantoprazols**
- **Lansoprazols**

✓ **Visefektīvākie** ilgtermiņa skābes samazināšanai (piemēram, refluksa slimības, čūlas gadījumā)



11. Dažas receptes no zāļu grāmatām

Paaugstinātas kuņģa skābes mazināšanai

Sastāvdaļas:

Linsēklas, fenheļa augļi, lakricas saknes, kalnes sakneņi, liepu ziedi, piparmētras lapas, diždadzītes saknes, vērmeļu laksti, paegļa čiekurogās, cigoriņa saknes, salvijas lapas.

Lietošana:

1 ēdamkarote uz 1 glāzi ūdens. Dzer pa $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ glāzei 3 reizes dienā, 1,5–2 stundas pirms ēšanas.

Gastrīta gadījumā (zema skābe)

Sastāvdaļas:

Asinszāles laksti, lielās ceļtekas lapas, melleņu lapas, aronijas augļi, kalnes sakneņi, pupaļpša lapas, pelašķa laksti.

Lietošana:

1 ēdamkarote uz 1 glāzi ūdens. Dzer pa $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ glāzei 2–3 reizes dienā, 20–30 minūtes pirms ēšanas.

Tautas medicīna iesaka arī svaigu kartupeļu sulu – $\frac{3}{4}$ glāzes 1 stundu pirms ēšanas.

Kurss: 10 dienas.

Tēja ēstgribas rosināšanai un gremošanas veicināšanai

Sastāvdaļas:

Kalnes sakneņi, puplakša lapas, ķimeņu augļi, vērmeļu vai pelašķa laksti, asinszāles laksti, piparmētras lapas, pelašķa laksti, dilles augļi, cigoriņa saknes, diždadzītes saknes, pienenes saknes.

Lietošana:

1 ēdamkarote uz 1 glāzi ūdens. Dzer pa 1 glāzei pirms ēšanas.

Tēja pret gāzu veidošanos un uzkrāšanos

Sastāvdaļas:

Augstiņu laksti, melisas lapas, ķimeņu augļi, fenheļa augļi, majorāna laksti, salvijas lapas, piparmētras lapas, lavandas ziedi.

Lietošana:

1 ēdamkarote uz 1 glāzi ūdens. Dzer pa $\frac{1}{2}$ –1 glāzei 2–3 reizes dienā.