

TEST AV SALTSYRA

Gör så här

1. Blanda 1/2 till 1 tesked ren bikarbonat i ett halvt glas vatten på morgonen.
2. Drink blandningen på fastande mage.
3. Ta tiden från det att du sväljer tills dess att du rapar.
4. Upprepa testet tre morgnar i rad för att få ett mer tillförlitligt resultat.

Avläs resultatet – rapar du?

- Inom 1-2 minuter: Troligen har du tillräckligt med saltsyra.
- Efter mer än 3 minuter: Detta tyder på brist på saltsyra – ju längre tid det tar, desto mindre saltsyra har du generellt.
- Väldigt tidig rap (upprepade gånger): Kan indikera för mycket saltsyra. Blanda dock inte ihop detta med små rapar som kan uppstå av att du svalt luft tillsammans med vätskan.

Sammanfattning: Ju längre tid det tar att rapa, desto mindre saltsyra har du.

Vad händer egentligen? Det basiska (bikarbonaten) reagerar med det sura i magsäcken och skapar en kemisk reaktion – en neutralisation – där koldioxid och vatten bildas. Koldioxiden kommer upp som en eller flera rapar, förutsatt att magsäcken är tillräckligt sur.

Misstänker du brist på saltsyra? Om du misstänker brist, kan du testa tillskott av saltsyratebletter i samband med måltider.

OBS! Om du har magsår, magkatarr eller tar NSAID-läkemedel som kan irritera magsäcken, bör du vara försiktig med extra saltsyra.

Mitt testresultat:

Dag 1:

Dag 2:

Dag 3: