

Onemocnění způsobená Candidou Albicans

Obecný úvod, léčba, zrevidované rady z Alterny

Od uživatele Klára Veverková Šťastná (candida-dieta@seznam.cz) dne 8.3.2015

Komu je tento text určen? Nemocemi způsobenými kvasinkou Candida Albicans mohou trpět ženy, muži i děti. Pokud si nejste jisti, jestli vaše problémy vyvolává kvasinka Candida Albicans, doporučuji vám přečíst kapitoly 2, 3 a 4.

Obsah dokumentu - kapitoly:

1) Obecný úvod	2
2) Jak poznám přemnoženou Candidu Albicans?	2
3) Laboratorní test, krevní test, slinový test	3
4) Konkrétní fyzické projevy přemnožené Candidy Albicans	4
5) Přírodní léčba	5
6) Herxheimer-Jarischova reakce	6
7) Hypoglykémie	6
8) Detoxikace organismu, vyčištění tlustého střeva	6
9) Protikvasinková dieta	8
10) Posílení imunitního systému, posílení jater – ALTERNA tipy	14
11) Psychosomatické příčiny	14
12) Doplnující opatření	16
13) Protikvasinkové léky a přípravky	16
14) Fytoterapie – léčba bylinkami	18
15) Seznam doporučené literatury a odkazy webových stránek pro další informace	19

1) Obecný úvod

Candida albicans je parazitická kvasinka, která osídluje střeva (10-15% střevní mikroflóry), pohlavní ústrojí, ústa, jícen a krk. Tato kvasinka žije za normálních podmínek v rovnováze s ostatními bakteriemi (např. acidophilus a bifidobakterie) a kvasinkami v lidském organismu. Za určitých podmínek se však množí, oslabuje imunitní systém a způsobuje infekci známou jako kandidóza. Mikroorganismus může cestovat krevním oběhem do mnoha orgánů.

Příčiny přemnožení Candidy Albicans v těle

Steroidní hormony jako kortizon nebo anabolické steroidy v jídle nebo v lécích.

Antibiotika podávaná lidem nebo zvířatům, jejichž maso lidé jedí; antibiotika ničí užitečné bakterie (acidophilus, bifidobakter) stejně jako bakterie způsobující nemoc.

Pravidelné užívání antikoncepčních pilulek

Stres. tělo fyzicky stále v napětí, negativní událost, která nás zasáhne – smrt, rozvod...

Nesprávná výživa, kdy je přijímáno nadměrné množství cukru, výrobků z bílé mouky či polotovarů plných přidaných chemických látek.

Léčení rakoviny ozařováním - chemoterapií, **chirurgický zákrok**, **umělá výživa**

Zděděné nebo získané poškození imunitního systému, nemoci - někteří lékaři jsou přesvědčeni, že kandidóza může vést ke spuštění takových onemocnění jako chronický únavový syndrom, fibromyalgie, Epstein-Barrův virus, lupus, roztroušená skleróza, Alzheimerova nemoc, Crohnova nemoc, artritida, rakovina, autismus a další. Pokud tedy trpíte uvedenými nemocemi, bylo by vhodné udělat si i test na Candidu Albicans.

Příliš mnoho cukru v krvi, např. při cukrovce.

Přemíra alkoholu, léků nebo drog

Nakažení novorozence při porodu od matky, je-li genitální oblast zasažena infekcí.

2) Jak poznám přemnoženou Candidu Albicans?

Kandidóza u dospělých: příznaky kvasinkové nákazy u dospělých jsou často natolik všeobecné, že je lékař bez dalších diagnostických opatření jen velmi těžko může přičíst na vrub kvasinkové nákaze. Výčet sahá od chronických infekcí a bolestí hlavy přes chronickou únavu nebo deprese až po bolesti nervů a kloubů. Tyto plíživé příznaky mohou vystupovat samy nebo v kombinaci s jinými příznaky a mohou být více či méně výrazné. Jiné obtíže naopak zřetelně ukazují na příčinu onemocnění, např. chronické záněty pochvy u žen.

Obecně se dá říct, že pokud si nejste jistí, řiďte se svým instinktem – pokud jste velmi často unavení, cítíte častý deficit spánku, máte nevysvětlitelné bolesti, a tento stav trvá alespoň několik týdnů, přestože např. spíte dostatečně dle obecné normy (6-8h), v práci se nepředřete,

přesto máte pocit, že jste vykáceli les...pak je čas na test, který potvrdí, jestli je příčina v kvasince, či nikoliv.

3) Laboratorní test, krevní test, slinový test

Už jsem poznala dost lidí, kteří se trápili s dietou nebo léčbou jen proto, že „si mysleli“, že mají „kandidu“. Dostat kvasinku zase do normy je běh na dlouhou trať a vyžaduje komplexní přístup. Doporučuji podstupovat léčbu pouze v případě, že mám jistotu dle udělaného slinového testu, a ještě lépe v kombinaci s laboratorními výsledky.

Máte právo požádat svého obvodního lékaře, aby vám nechal udělat krevní testy. Jednou za rok vám tyto testy z preventivních důvodů doporučí každý lékař, a jsou pro vás zdarma. Nechte si zjistit hodnoty Candidy Albicans, a když už podstoupíte odběr krve, rovnou si nechte zjistit, jak jste na tom s hořčíkem, vitamínem D, železem, a dalšími důležitými vitamíny a minerály. Vaše nadměrná únava nebo ospalost může být také způsobena jejich nedostatkem, nikoli Candidou. Není od věci si nechat udělat vyšetření stolice; zajistí rovněž obvodní lékař. V rámci prevence na to máte též nárok. Po dobu jednoho týdne nosíte „vzorek“ vašemu lékaři, bere se denně i vzorek z okolí řitního otvoru. Z výsledků byste měli vědět, jestli máte zvýšenou přítomnost Candidy Albicans v tlustém střevě, a dále velmi důležitá informace, máte-li parazity v těle.

Pokud máte problémy s močovým či pohlavním ústrojím, a v podezření je Candida, je nejlepší jít k lékaři v době, kdy máte potíže (akutní zánět, zarudnutí, svědění...), navštivte urologa/gynekologa, a nechte si udělat laboratorní test z moči nebo podstupte výtěr z pochvy a odebrání vzorku, muži si nechají odebrat vzorek na urologii jak v případě, že mají problém oni, tak v případě, že má problém „jen“ jejich partnerka. To samé platí u ostatních problémů, mám-li problémy s kůží, zajdu si na kožní k lékaři, apod.

V případě podezření, než půjdete za lékařem, můžete si udělat domácí, tzv. slinový test. Ráno vstanete, a první co uděláte, sesbíráte v ústech sliny, nalijete si do čisté sklenice „čerstvou“ vodu (ne vodu z vodovodu, nejlépe voda kojenecká, pramenitá, máte-li možnost, pak strukturovaná), a plivnete do vody připravené sliny. Počkáte 0,5-1 hodinu, pak je čas na vyhodnocení: je-li slina čirá, kompaktní, a drží se stále na povrchu vody, zřejmě máte Candidu v normě. Pokud však je slina zakalená, a ze sliny na povrchu vody se táhnou dlouhá vlákna dolů ke dnu sklenice, s vysokou pravděpodobností máte přemnoženou Candidu. Další varianty na pozitivní Candidu: vaše sliny jsou někde uprostřed a vypadají jako malé plovoucí skvrny, případně skvrny postupně padají ke dnu a jsou zakalené. Tento test je jednoduchý a poměrně spolehlivý.



4) Konkrétní fyzické projevy přemnožené Candidy Albicans

KŮŽE: svědění, pálení, bělavé, šupinaté ekzémy, malé puchýřky, zarudnutí, některé formy akné (léčbě vzdorující akné, hluboké boláky) plísňová onemocnění kůže a nehtů

NEHTY: bělavá až nažloutlá prosvětlení, uvolňování nehtů z lůžka, zvýšená lámavost nehtů

TRÁVICÍ ORGÁNY: zápach z úst, nepříjemná chuť v ústech, tvorba aftů, povleklý jazyk, potíže při polykání, říhání, nadýmání (především po požití sladkých jídel), průjmy, zácpy, pálení a svědění konečníku, nevolnost, abnormální chuť na sladké, alkohol, popř. nesnášenlivost alkoholu

OČI: rozmazané vidění, pálení a svědění očí, kruhy a váčky pod očima, slzení, přecitlivělost na světlo, červené oči, bolest v očích

NOS: svědění v nose, chronická rýma, ucpaný nos

UŠI: Svědění, bolesti, záněty, ucpané uši, zvonění v uších, přecitlivělost na zvuky

POHLAVNÍ ORGÁNY A MOČOVÉ CESTY: bílý, sýrovitý výtok v oblasti ženských pohlavních orgánů - je doprovázen intenzívním svěděním; u mužů se výtok a svědění dostavují po pohlavním styku s nakaženou ženou. Opakující se záněty dělohy, vaginální záněty, záněty močového měchýře a vaječnicků, pokles tvorby pohlavních hormonů, poruchy menstruace, menstruační křeče a snížení sexuální touhy.

VLASY: padání vlasů, tvorba lupů, suchá nebo naopak mastná pokožka hlavy

KLOUBY a SVALY: bolestivost, slabost, třes končetin

POTÍŽE S HMOTNOSTÍ: přibírání či naopak bezdůvodné ubývání na váze, nechutenství či neodolatelná chuť k jídlu (především na sladké)

LYMFATICKÝ A CÉVNÍ SYSTÉM: zduřelé uzliny, studené nohy a ruce, zimomřivost, nízká tělesná teplota, opuchlý obličej, pocení, tvorba modřin, otoky, nízký či vysoký krevní tlak

SRDCE A PLÍCE: dýchavičnost, kašel, bolesti v hrudníku...

PSYCHIKA: deprese, zapomnětlivost, poruchy koncentrace, zmatenost, apatie, nespavost, změny nálad, ospalost, halucinace

HLAVA A NERVY: bolesti hlavy, migrény, pocit necitlivosti, brnění

ALERGIE, ZÁNĚTY, CHRONICKÁ ÚNAVA: následkem celkového oslabení imunitního systému se objevují alergie, chronické záněty a jiné nemoci.

ASTMA, LUPÉNKA, REVMA

Přemnožená kvasinka u dětí – projevy:

KŮŽE: načervenalé, silně svědící puchýřky v místech pokrytých plenkami.

NEHTY: bělavá až nažloutlá prosvětlení, nehet se pomalu uvolňuje z lůžka a zbarvuje se.

TRÁVICÍ ORGÁNY: Moučnivka (soor) - světlé bělavé puntíky na sliznici úst či nápadné bělavé vyvýšeniny sliznice na okrajích jazyka, velmi časté nadýmání(zejména po sladkých jídlech), bolesti břicha, páchnoucí větry

POHLAVNÍ ORGÁNY: svědění (špatná hygiena, špatné utírání na WC, apod.)

UŠI A HORNÍ CESTY DÝCHACÍ: chronické nebo opakované záněty uší nebo horních cest dýchacích.

5) Přírodní léčba

Aby léčba byla úspěšná, musí být komplexní a zahrnovat dodržování následujících bodů:

1. detoxikace organismu, vyčištění tlustého střeva, obnova přirozené střevní mikroflóry tzv. probiotiky a dalšími podpůrnými preparáty
2. protikvasinková dieta
3. posílení imunitního systému a posílení jater
4. dostatek odpočinku a spánku
5. pohyb na čerstvém vzduchu každý den, alespoň 20 min rychlá chůze k mírnému zapocení, případně jóga, apod.
6. zbavit se nejhoršího stresu a napětí
7. psychosomatická rovina – ujasnit si, zda jsou zdravotní problémy zaviněny psychickou příčinou
8. protikvasinkové přípravky a léky – viz Alterna tipy

Pokud vám něco z toho přijde zbytečné či nesouvisející s vaším zdravotním stavem, i přesto doporučuji přečíst si níže více informací o výše uvedených bodech. Je nutno podotknout, že přemnožená Candida Albicans v těle je v podstatě nová civilizační nemoc (ve větší míře se problémy s Candidou objevují až posledních sto let). Zasaďte si dohromady fakta z celé té doby – u většiny lidí čím dál méně pohybu na čistém vzduchu, méně slunění, vyšší spotřeba cukru a mouky, více stresu a napětí na všech rovinách lidského života, nezdravé a chemicky upravované jídlo, apod. Z toho důvodu dává smysl léčba návratem ke kořenům – tedy opět naslouchat svému tělu, krmit ho základními potravinami, více se hýbat...

Přírodní léčba se vyznačuje šetrností k organismu – dělejte to tak i vy! Před započítím léčby je dobré si vše dobře načasovat, udělat si „bojový plán“. Je třeba si uvědomit, že jen šťastlivci

se zbaví Candidy brzy – spíš počítejte s měsíci až roky, podle stavu přemnožení Candidy v těle. Candida se v těle nepřemnoží za pár dnů – dle čínské medicíny správná léčba trvá tak dlouho, jak dlouho jste si na nemoc „zadělávali“. Z přílišného spěchu také můžete tělu víc uškodit než pomoci. Co se může stát?

6) Herxheimer-Jarischova reakce

V těle se s přemnoženou Candidou hromadí také toxické látky, a do krve se uvolňuje přílišné množství endotoxinů. Při intenzivní detoxikaci nebo radikální dietě tyto látky hromadně opouštějí tělo, čímž se velmi zatěžují játra, a další orgány. Člověk se cítí celkově malátný, může trpět bolestmi různých orgánů i kostí, změní se barva moči, zvrací, má křeče či svalový třes, o psychickém stavu nemluvě. Jde o příznaky detoxikace, které pro pacienta nejsou nebezpečné, ale mohou být velmi nepříjemné a bolestivé, mohou trvat i několik týdnů.

Pokud na sobě pozorujete tuto reakci, uberte na intenzitě detoxikace, a pijte denně asi dva litry kvalitní čisté vody.

7) Hypoglykémie

Jde o snížení hladiny glukózy v krvi; může nastat u lidí, jejichž strava byla doposud velmi bohatá na sacharidy. Jejich slinivka břišní je oslabena a u každého jídla vylučuje příliš velké nebo příliš malé dávky inzulínu.

Jak se projevuje? Neustálá únava, silný neklid, snížené rozumové schopnosti, chvění a bolesti svalů. Zřetelně vzrůstá chuť na sladké či potraviny bohaté na sacharidy.

Jak situaci napravit? Podáváním probiotik či přípravků s organickým chromem, po dobu diety minimálně 5-6 měsíců vyloučit cukry a výrobky z něj, vyhnout se potravinám, kde se varem mění škrob v cukr (brambory, dýně, luštěniny). Naprosto se vyhýbat alkoholu.

8) Detoxikace organismu, vyčištění tlustého střeva

Při přemnožené Candidě musíme počítat s tím, že jí nemáme jen v trávicím traktu, ale pravděpodobně i na mnoha jiných místech našeho těla. I tak, celé kolonie kvasinky je možno odstranit hlavně z trávicího traktu, a speciálně z tlustého střeva, kde jich žije nejvíc. Abychom mohli tělo uvést zpět do rovnováhy, musíme nejdříve „odstranit“ tyto přemnožené kolonie, a teprve potom má smysl držet dietu a posílat do trávicího traktu probiotika, fungicidy, bylinky, apod.

Možností detoxikace je celé řada, stačí se podívat na internet. Popíšu alespoň velmi stručný návod, jak by to mělo vypadat.

- a) Začněte třídní přípravou organismu; jednodenní půst a šetrná strava den před a den po půstu. Doporučuji postupovat podle návodu zde, pro jídla před a po půstu volte zeleninové varianty místo obilných. Tyto tři dny můžete být malátní, cítit se na omdlení, ale tělo se čistí, vydržte to.

<http://www.moje-pravdy.cz/zdravi/sebelecba/1300-detoxikace-organismu-podle-ajuverdy>

b) V době půstu je také velmi důležité dělat si klystýr. Tím pomůžete tělu, aby se rychleji zbavilo odpadních látek, které se díky půstu začnou hromadit v tlustém střevě. Doporučuji udělat si první den klystýr alespoň 3x po sobě (jedna dávka kolem 0,3-0,5l, co snesete), tím docílíte čistého střeva. Podrobný a kvalitní návod, jak si sám doma udělat klystýr, najdete např. zde:

http://www.zdravi-az.cz/Ocista_tlusteho_streva_03.php

c) Po třech dnech bychom měli být vyčištěni v celém trávicím traktu od „nejhoršího“. Nyní je správný čas na obnovu střevní mikroflóry, postupného čištění krve, atd. Existuje celá řada probiotik, bylinek, vlákninových preparátů, které je možno užívat. Dnes je možné koupit takovou „sadu“, která by se měla užívat 1-2 měsíce. Můžete si koupit např.:

<http://www.detoxikace-organismu.info/kura-na-ocistu-streva/>

Pokud chcete jít svojí cestou, bude vhodné navštívit bylinkáře a poradit se s ním. Na internetu najdete, čím se léčit, ale kolik čeho užívat, to je lepší si nechat ušít na míru.

d) Na čištění krve a jako další podporu detoxikace lze doporučit užívání zeleného ječmene v kombinaci s chlorelou, případně jen zelený ječmen, dále např. jablečný ocet nebo ume ocet.

➤ zelený ječmen; lze doporučit tříměsíční kúru; 3 týdny dvojitá dávka, každý den jedna dávka ráno nalačno, každý večer dvě hodiny před spaním druhá dávka. Po třech týdnech si dávejte už jen dávku ráno.

➤ ume ocet: každé dopoledne vypijte lžici ume octa; můžete ocet nalít do vody, kterou pak vypijete

➤ jablečný ocet: 1-2 lžice denně

e) Po třídní přípravě organismu je ideální začít s protikvasinkovou dietou, od této chvíle je také vhodné začít brát probiotika. Kupte taková, kde máte nejvíc různých typů laktobacilů, a pokud možno co nejvíc miliard v dávce.

f) Detoxikaci napomáhá i pití ovocných či zeleninových šťáv. I při protikvasinkové dietě se dají doporučit ovocné šťávy, ale jen z jednoho druhu ovoce!! Ideální je grepová nebo ananasová šťáva. Ovocnou šťávu vypijeme ráno nalačno, nebo po úplném strávení předchozího jídla. Ještě lepší jsou zeleninové šťávy, ty se dají popíjet kdykoli během dne. Pokud si do každé šťávy přidáte lžičku olivového nebo lněného oleje, vitamíny v tucích se budou lépe rozpouštět a pomůžou vašemu tělu efektivněji. Doporučuji knihu Normana Walkera Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy.

g) Nezapomeňte na denní pohyb venku; v lymfě těla je také Candida a různé odpadní látky. Lymfatický systém funguje jedině díky pohybu svalů, hodí se pomoci tělu denní rychlejší procházkou.

h) Spánek regeneruje tělo – spěte dostatečně každý den, pomůžete detoxikaci.

9) Protikvasinková dieta

Léčení kvasinkového onemocnění musí být vždy doplněno protikvasinkovou (protiplísňovou) dietou. Již po několika týdnech poznáte změnu; ubyde únava, budete se lépe vyprazdňovat, zmizí různé bolesti v těle, atd. Jak dlouho dietu držet, poznáte sami nejlépe – každý nemocný má jinou míru přemnožení Candidy v těle. Nejkratší třífázová dieta trvá 9-12 týdnů, obvykle ovšem počítejte s delším obdobím, spíš 6 měsíců a déle.

Názory na to, jak má dieta vypadat, se velmi různí, co jeden doporučuje, druhý by určitě neschválil. Přečetla jsem si informace o několika desítkách různých variant diet. Ať už se rozhodnete jakkoliv, co určitě zabírá?

Vitariánská strava s určitými omezeními ohledně ovoce, ořechů a sladidel, případně jednoduchá paleo strava s většinou zeleniny. Pomáhají rovněž principy dělené stravy. Určitě je nutné řídit se „kyselostí“ a zásaditostí“ potravin, případně kombinovat potraviny podle glykemického indexu. Dieta by měla mít několik fází – na tom se shodne většina verzí diet; od té nejobtížnější se základem potravin po postupné nabalování potravin dalších.

Po osobní zkušenosti neváhám doporučit tyto dva přístupy:

- 1) Doporučení stravování podle léčitele Jaroslava Zajíčka; více najdete na: http://www.zdravi-az.cz/doc/R09_58-59_Nekrmte_mrchozrouta.pdf
- 2) Třífázovou dietu podle Margit Doupovcové (dnes Slimákové), kterou popsala v brožurce Stravou proti plísním (Jonášova knihnice zdraví)

S drobnými výhradami lze doporučit i dietu MUDr. Andrzeje Januse z knihy Nebuď potravou pro houbu Candida. Principy jeho diety jsou v pořádku, ale některé recepty, které v knize uvádí, bych nedoporučila. Každopádně jeho dieta je pro většinu lidí zřejmě nepřijatelnější.

Základem je ujasnit si, kterými potravinami živím kvasinku tak, že je přemnožená a stále v tom pokračuje. Candida se v těle často přemnoží v momentě, kdy jíte většinu potravin vyvolávající kyselé pH – tedy maso, pečivo, mléčné výrobky, a naopak jíte málo zeleniny, ovoce, celozrnných jídel, apod. Proto je důležité držet dietu tak, abyste jedli co nejvíce potravin hodně zásaditých, méně těch s pH kolem nuly, a úplně nejméně potravin s kyselým pH. Pamatujte, že není možné jít z extrému do extrému; v příliš kyselém prostředí je kvasinka rychlá, pohyblivá, snadno se šíří tělem, u příliš zásaditého prostředí je kvasinka pomalá, ulpívá a vytváří tak snadno podmínky pro vznik cyst a nádorů. Také pokud jste stále ve stresu, máte tělo v neustálém napětí, hádáte se a křičíte – pak ladíte tělo do kyselého pH a můžete jíst sebelepší stravu, je vám to k ničemu; ve stresu také vaše tělo uvolňuje hormon kortizol, který kvasinku živí.

Nyní si prohlédněte tabulku, kde získáte povědomí o kyselosti a zásaditosti potravin – berte tabulku jako základní vodítko pro své stravování při dietě – co jíst často, čemu se vyhnout, co si občas mohou dopřát. Tabulku lze zvětšit.

80%/20%Jezte 80% alkalicky
a 20% kysel

© nasytstvoudusi.cz

**PŘEHLED POTRAVIN PODLE JEJICH
Kyselintvornosti a zásadotvornosti**

SILNĚ ZÁSADOTVORNÉ		MÍRNĚ ZÁSADOTVORNÉ					NEUTRÁLNÍ	MÍRNĚ KYSELINOTVORNÉ				SILNĚ KYSELINOTVORNÉ	
pH 9	pH 8.5 - 8	pH 8	pH 8 - 7.5	pH 7.5	pH 7.5 - 7	pH 7	pH 6.5	pH 6.5 - 6	pH 6	pH 5.5	pH 5	pH 5-4	
Relaxace	Asparagus	Jablká	Červená řepa	Okurka	Amarant	Syrové mléko	Špalda	Čočka	Pohanka	Mořské plody	Kuřecí maso	Hovězí	
Oddych	Čekanka	Meruňky	řepa	Artičoky	Jáhly	Brazilské	Brazilské	Ječmen	Rýžové chlebičky	Ryby	Krůtí maso	Vepřové	
Meditace	Ovocné	Avokádo	Papriky	Lilek	Quinoa	Oleje bio	ořechy	Makadémi	Celozrné krekry	Vino	Zvěřina	Jehněčí	
Laskavost	zeleninové šťávy	Banány	Brokolice	Pór	Rebarbora	kvalita (kromě olivového)	Pekánové ořechy	Kešu ořechy	Celozrné konzervy	Sirupy	Zajíc	Telecí	
Láska		Dýně	Květák	Třešně	Rajčata	Smetana	Pistácie	Vaječní bílka	Pasterizované mléko	Celozrné těstoviny	Marmeláda	Bílý chléb a pečivo	
Mír	Bylinný čaj	Angrešt	Zelí	Višně	Ředkvička	Neslazený jogurt		Cottage cheese	Mléčné výrobky	Oslazené cereálie	Hnědý cukr	Bíla mouka	
	Umeboshi	Jahody	Kapusta	Kaštiny	Křen	Syrovátka				Domácí celozrnný chléb			
Mladý ječmen	Rozinky	Maliny	Pastinák	Okra	Sojové boby	Bio maslo							
Citrón	Kiwi	Ostružiny	Tuřín	Houby									
Červený meloun	Ananás	Čerst. datle	Kukuřice	Cibule	Bio sojové produkty								
Petržel	Stévia	Čerstv. fíky	Tykev	Čerstvý kokos	Tofu								
	Chlorela	Grapefruit	Brambory se slupkou	Syrový med	Nutriční droždí								
pH 8.5	Spirulina	Guava	Mladé fazolky	Růžičková kapusta	Syrové kozí mléko								
Řasa agar	Syrový hráškový protein	Kaki	Broskve	Nektarinky	Kakaové boby								
Cantalope	Hrušky	Grapefruit	Nektarinky	Kakaové boby	Čerstvé olivy								
Chili	Suš. Datle	Syrový konopný protein	Salát špenát	List. zelen.	Karobový prášek								
Suš. Fíky	Chaluha	Makové mléko	Mrkev	Mladý hrášek	Aloe Vera								
	Petržel	Kokos. olej	Jahody	Taro	Sesam								
Mořské řasy	Mateřské mléko	Alfalfa	Pomeranč	Rýžový ocet	Kaštiny								
Chřest	Persimon	Bylinky	Jablečný ocet	Bylinkové koření	Klíčky zrní								
Hrozno	Angrešt	Mořská sůl			Žloutka								

Dbejte, aby 80% vaší denní stravy bylo složeno ze silně zásadotvorné, mírně zásadotvorné a neutrální stravy. 20% vaší denní stravy by mělo být složeno ideálně z mírně kyselinotvorné stravy, a jen občas ze silně kyselinotvorné.

ZAKÁZANÉ POTRAVINY A NÁPOJE PO DOBU DIETY

BÍLÝ CUKR, VEŠKERÉ POTRAVINY S PŘÍDAVKEM CUKRU ČI SLADIDEL, BONBONY, CUKROVÍ VŠEHO DRUHU, VŠECHNY SLADKOSTI, SIRUPY, MED, ŠLEHAČKA

BÍLÁ MOUKA, BÍLÁ RÝŽE, PEČIVO A CHLEBA MIMO DOMÁCÍ VÝROBU, PEČIVO Z BÍLÉ MOUKY A DROŽDÍ, KOLÁČE, BUCHTY, ŘEZY, TĚSTOVINY, KNEDLÍKY, GNOCCHI, ŠIŠKY, APOD.

POLOTOVARY, SALÁMY, MAJONÉZOVÉ SALÁTY, KUPOVANÉ PAŠTIKY, PÁRKY DROŽDÍ A VÝROBKY S DROŽDÍM

POPCORN, TYČINKY, CHIPSY, APOD.

PROSLAZENÉ SUŠENÉ OVOCE, DATLE, FÍKY, MUESLI TYČINKY, ZAVAŘENINY, KOMPOTY, OVOCNÉ ROZVARY A KLEVERY, OVOCE S VELKÝM MNOŽSTVÍM CUKRU, PŘESNÍDÁVKY

ZAVAŘENÉ/STERILOVANÉ ZELENINOVÉ ČALAMÁDY A SMĚSI, OKURKY, ATD.

KONZERVY, LIMONÁDY A SLAZENÉ NÁPOJE, ENERGETICKÉ NÁPOJE, ČERNÝ ČAJ A ČAJ S PŘÍDAVKEM IBIŠKU, VEŠKERÝ ALKOHOL VČETNĚ PIVA, KÁVA I JEJÍ NÁHRAŽKY, KUPOVANÉ DŽUSY

KOŘENÍ KROMĚ VÝJIMEK (VÝJIMKOU JE PEPŘ, CHILLI, KURKUMA, SKOŘICE, MUŠKÁTOVÝ OŘÍŠEK, KMÍN, PAPRIKA, BAZALKA, OREGANO, TYMIÁN, HŘEBÍČEK)

OCET – VŠECHNY DRUHY KROMĚ JABLEČNÉHO A UME

MAJOLKY, TATARKY, DRESINKY, HOTOVÉ OMÁČKY NA TĚSTOVINY, APOD.

Které potraviny mohu jíst bez obav?

Seznam těchto potravin bude krátký a zcela jasný: může se jíst bez obav kdykoli jakákoli ZELENINA, nejlépe syrová nebo blanširovaná či připravená v páře. Vařenou nebo pečenou zeleninu taktéž můžete jíst, jen u ní ztrácíte určitý podíl vitamínů a minerálů, v souvislosti s dobou tepelné úpravy. Nepřehánějte to s konzumací kořenové zeleniny pro vyšší obsah cukru (mám na mysli hlavně mrkev a červenou řepu). Na druhou stranu nebojte se natí kořenové zeleniny, natě plné vitamínů přidejte třeba do salátů nebo polévek. V první fázi diety se vyhněte tepelně upraveným rajčatům, ze syrových sloupněte slupku.

Další vhodnou potravinou k denní konzumaci jsou KLÍČKY. Pokud jste dosud klíčky nekonzumovali, začněte jíst nejdříve hrst denně, později navyšujte množství. Návodů na klíčení najdete na internetu plno.

Bez obav, ale v omezeném množství můžete jíst vybrané OŘECHY (mandle, vnitřek kokosového ořechu, lískové a pekanové ořechy) a MASO (z domácího nebo bio chovu). Ořechů snězte maximálně hrst denně, masa snězte tolik, jak je velká vaše dlaň. PH tabulka výše napoví, kterému masu dát přednost. Ryby jezte alespoň dvakrát týdně. Ideální je čerstvá ryba volně žijící, pokud není, pak raději než mraženou kupte konzervovanou (konzervy opravdu jen výjimečně), naloženou v olivovém oleji. Nejezte ryby ze sádek, uměle krmené. Tresčí játra se dají také doporučit. Denně je možné konzumovat i čerstvé BYLINKY.

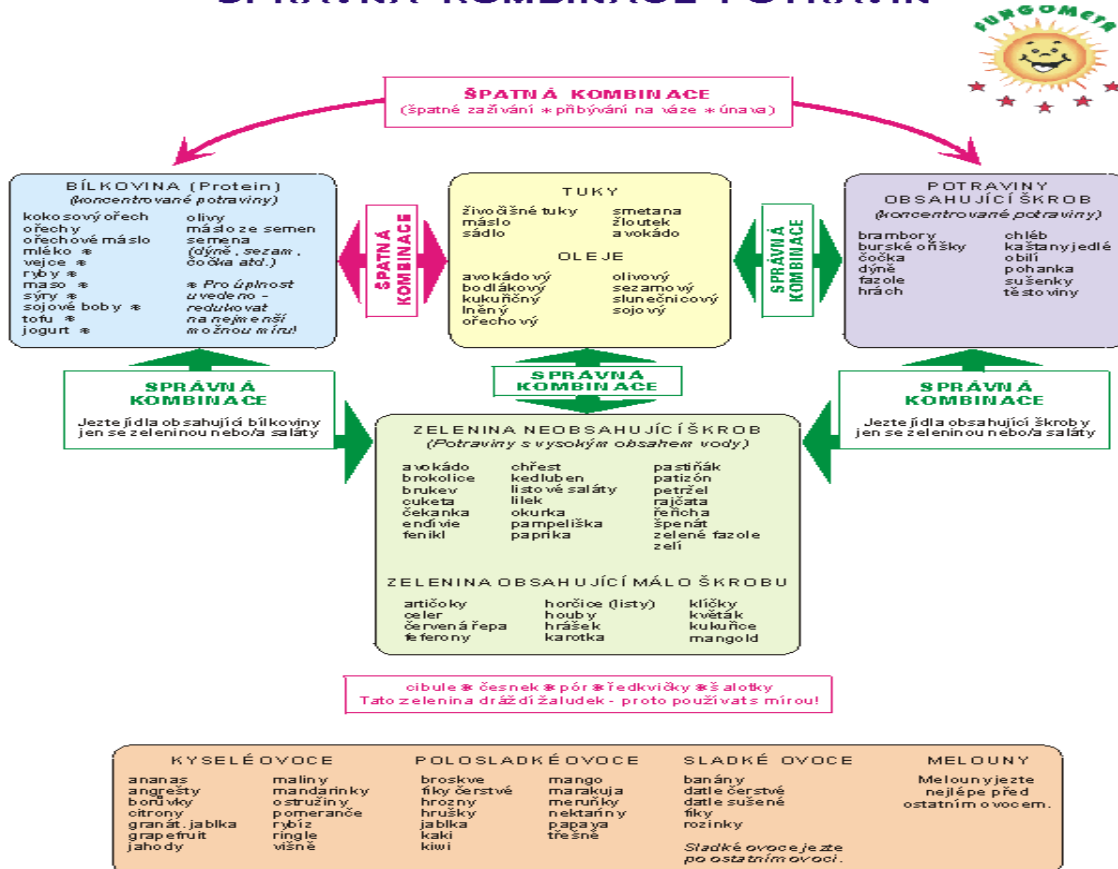
Tyto potraviny můžete také jíst denně: CITRÓN, MÁK, MOŘSKÉ ŘASY, ČESNEK, CIBULE, ZÁZVOR, PÁLIVÁ HOŘČICE, OLIVY VE VLASTNÍ ŠTÁVĚ, VEJCE, OLIVOVÝ OLEJ, LNĚNÝ OLEJ, ŘEPKOVÝ OLEJ, RYBÍ OLEJ, KOKOSOVÝ OLEJ, SEZAMOVÝ OLEJ.

Poslední vhodnou potravinou jsou LUŠTĚNINY. Pokud je chcete jíst vařené, pak se nedoporučuje denní množství vyšší než polovina čtvrtlitrového hrnku. Je to z toho důvodu, že v luštěninách je obsažen škrob, který se varem mění na cukr – velmi jednoduše řečeno. S podobným problémem se setkáme i u BRAMBOR a DÝNÍ. Proto brambory před varem vždy nejprve namočíme oloupané do vody, aby se z nich škrob vyplavil, a pak je dáme vařit v čisté vodě. Zkuste také bramboru syrovou – je pro tělo mnohem zdravější. Dýně raději jezte až ve 3. fázi diety, omezeně.

FUNGICIDY – jsou potraviny, které jsou pro boj s Candidou nepostradatelné, jeden fungicid si vyberte a jezte/pijte ve vyšším množství po dobu 14-ti dnů; pak zaměňte za jiný fungicid. Candida si poměrně rychle dělá rezistenci, ale střídáním se bude dařit její eliminace. Jedná se zejména o česnek, aloe-vera, kyselinu kaprylovou, skořici, hřebíček, kokosový olej, zázvor, extrakt z grapefruitových semínek, extrakt z listů olivovníku, oregánový olej, Paul d'Arco (např. forma čaje), kurkumu.

Ostatní potraviny – některé jsou „povolené“, ale od II. fáze diety a další (viz Fázování diety podle tabulky příznaků níže), některým potravinám se prostě vyhněte (viz seznam výše). Máslo a ghí (přepuštěné máslo) je možné občas do všech fází diety zařadit.

SPRÁVNÁ KOMBINACE POTRAVIN



Jezte ovoce vždycky samotná na lačný žaludek! Počkejte 20-30 minut, než sníte něco jiného!

Čekajte 4 hodiny, než začnete jíst zase ovoce!

Harvey a Marilyn Diamondovi informují o přirozeném způsobu života podrobně ve své knize "Fit pro život".

Některé potraviny v tabulce uvedené při dietě nejzte nebo jezte jen v malém množství; toto je informativní tabulka hlavně pro představu, co s čím vhodně kombinovat.

Glykemický index potravin

Glykemické zatížení potravin se dá jednoduše popsat jako procentuální obsah cukru (glukózy) v potravine. Index označuje rychlost vstřebávání cukru ze strávené potraviny do organismu. Celková hodnota indexu pro celé jídlo má být 45 a nemá překročit 50. Čím vyšší hodnota, tím víc glukózy. Hodnoty glykemického indexu potravin najdete např. zde:

<http://www.celostnimediceina.cz/diabetes-a-glykemicky-index-potravin.htm>

Berte to jako další vodítko, čemu se raději vyhnout.

Sporné potraviny

Jsou to mléčné výrobky, ořechy, výrobky z obilnin, maso. Pokud se chcete ujistit o správnosti výběru, je možné se řídit i excel tabulkou, která je uvedena v souborech Alterny. Jistý SAKUL zpracoval vlákna diskuzí na webových stránkách www.zdravi-az.cz léčitele J. Zajíčka na téma Candida, a vytvořil praktickou tabulku i s fázemi, kdy danou potravinu mohou jíst. Tabulku si můžete stáhnout i na www.ulozto.cz

Fázování diety podle tabulky příznaků

Velmi dobré vodítko, jak správně fázovat dietu (3 fáze), poskytly ve své knize Candida – základní kniha a kuchařka Američanky Helen Gustafsonová a Maureen O'Sheaová. Udělejte si tabulku – měla by vypadat asi takhle:

Počáteční datum	Příznak	Datum	Datum	Datum	Datum
	Trávení				
	Bolesti břicha				
	Plynatost				
	Genitálie				
	Poševní výtok				
	Ztráta libida				

Vypište si všechna vaše trápení a bolesti, psychické problémy, apod. Projděte si znovu oddíl 4 výše. V den, kdy začnete dietu, začínáte sledování postupného zlepšování vašeho zdravotního stavu. Každé tři týdny pomocí tabulky příznaků ověřte dosažený pokrok a rozhodněte se, zda přistoupíte k dalšímu stupni diety. Pokud jste dosáhli menšího než 50% zlepšení, zůstaňte ve stejné fázi diety další tři týdny; při více jak 50% zlepšení přejděte na další dietní stupeň.

Je dobré si psát stejnou legendu. Příznak je: H-horší, L-lepší, S-stejný, V-vymizel.

Pokud se rozhodnete fázovat si dietu (doporučuji, nezhubnete tolik a není to taková velká zátěž pro tělo i psychiku, doporučuji zkusit variantu:

1. fáze – povolena je pouze zelenina, maso, ryby, naklíčená semínka. Vybrané ořechy – dle tabulky Sakula či výše. Vejce, ovoce jen nalačno a jeden druh, případně po strávení předchozího jídla. To stejné platí s ovocnou šťávou – jen nalačno, jeden druh ovoce, bez kombinování s čímkoli dalším, včetně zeleniny. Luštěniny v míře již popsané, vyhněte se kukuřici, fazolím a hrachu pro velký obsah sacharidů. Můžete lněné/slunečnicové krekry podle vitariánských receptů. Je možné pít rostlinná mléka jako náhražku kravského mléka (ideálně makové pro velké množství vápníku).

2. fáze – přidejte k povoleným potravinám ovčí a kozí sýry či tvaroh, čerstvé kozí mléko – nepasterizované!, v omezeném množství drcené pseudoobiloviny - pohanka, proso – nepatří do obilovin ale do trav, jáhly (část prosa), merlík – quinoa, ovesné otruby. Můžete si vyrobit

pohankový chléb (z máčené pohanky a slunečnice, nikoli pohankové mouky!), rozšíří se možnost výroby dalších krekrů. Můžete nyní používat i nepražené kakaové boby či nepražené kakao. Kefír a jogurt s živými kulturami, kefir můžete zkusit vyrobit vodní, kokosový...raději než mléčný.

3. fáze – do diety můžete zařadit celozrnnou mouku a z ní vyrobený kváskový chléb. Je možné jíst i nekvašené chleby typu pita. Pohankové vločky, apod.

Každou fázi dodržujte alespoň tři týdny. Stále bedlivě pozorujte zlepšování či zhoršování příznaků. Ve všech fázích má převažovat syrová strava.

Pitný režim

Pijte v dostatečném množství vodu či minerální vodu, čerstvě připravené zeleninové šťávy, bylinkové čaje, čaj lapacho, vilcacora, bancha a maté, lze velmi doporučit i čaj z lichořeřišnice. Nepijte kávu a černý čaj, neboť oba nápoje jsou silně kyselinotvorné. Vyhněte se sáčkovaným čajům, protože obsahují pesticidy a insekticidy. Jedinou náhražku kávy, kterou lze občas doporučit, je ta z kořene čekanky pro vysoký obsah prebiotik. Nejdůležitější je pít čistou vodu, ideálně spinovanou/strukturovanou. Můžete pít domácí rostlinná mléka.

Pár rad nakonec

- 1) **JEZTE CO NEJPESTŘEJŠÍ STRAVU** V RÁMCI MOŽNOSTÍ – STRÍDEJTE RŮZNÉ DRUHY ZELENINY, SEMÍNEK A KLÍČKŮ
- 2) **NEPŘEJÍDEJTE SE**, JEZTE JEN TAK, ABYSTE SE CÍTLI ZASYCENÍ; NA DRUHOU STRANU – **NEHLADOVTE**, POTŘEBUJETE SÍLU A ENERGI
- 3) **JEZTE, KDYŽ MÁTE HLAD**
- 4) POKUD V RÁMCI LÉČBY JÍTE VITAMÍNOVÉ DOPLŇKY, PIJETE ZELENÝ JEČMEN, APOD. – VŽDY **DODRŽUJTE POKYNY OHLEDNĚ DOBY POŽITÍ** (NALAČNO, PŘED JÍDLEM, PO JÍDLE), TAK MÁTE EFEKT PRO TĚLO ZARUČEN
- 5) POKUD JSTE **VE STRESU ČI NAPĚTÍ**, MÁTE VELMI MÁLO ČASU NA JÍDLO – **RADĚJI NEJEZTE**; I ZÁSADITOU STRAVU TAK TĚLO PŘEMĚNÍ VE STRAVU KYSELINOTVORNOU. VYPIJTE SKLENICI VODY, TÍM SE ALESPŮŇ NA PŮL HODINY ZASYTÍTE A TĚLU NEUBLÍŽÍTE
- 6) VŽDY **MĚJTE PŘIPRAVENÉ ALESPŮŇ 2 SVAČINY** (NA CESTU, DO PRÁCE); MĚJTE SEBOU KRABÍČKU SEMÍNEK NEBO KLÍČKŮ, NAKRÁJENÉ ŠPALÍČKY ZELENINY, OŘECHY, KOUSEK SYROVÉHO ZELÍ, APOD.
- 7) **NA „VELKÉ“ JÍDLO** (OBĚD, VEČEŘE) **SI UDĚLEJTE DOSTATEK ČASU**; NESPĚCHEJTE, VYCHUTNÁVEJTE.
- 8) **STRAVU JE TŘEBA DŮKLADNĚ ROZŽVÝKAT**, ŠPATNĚ STRÁVENÁ POTRAVA = NESTRÁVENÉ JEDNODUCHÉ CUKRY = VÝŽIVA PRO CANDIDU; UCHYCENÉ ZBYTKY ŠPATNĚ STRÁVENÉ POTRAVY VE STŘEVECH KVAŠÍ; PRO CANDIDU IDEÁLNÍ PROSTŘEDÍ.
- 9) **CO NEJVÍC JÍDLA SI CHYSTEJTE DOMA** – JEDINĚ TAK VÍTE, ŽE JE JÍDLO PŘIPRAVENÉ DLE ZÁSAD DIETY, BEZ PŘÍDAVKU CUKRU NEBO JINÝCH NEŽÁDOUCÍCH LÁTEK
- 10) **JÍDLO BEZ CHEMIE** – VAŠE JÍDLO BY MĚLO V SOBĚ MÍT CO NEJMÉNĚ NEŽÁDOUCÍCH CHEMICKÝCH LÁTEK; TĚLO TO ZATĚŽUJE A PROCES UZDRAVENÍ SE ZPOMALUJE. IDEÁLNÍ JE NAJÍT SI SVÉHO DODAVATELE, KTERÝ VÁS BUDE ZASOBOVAT OVOCEM, ZELENINOU, VEJCI, MASEM, ATD. PRO VŠECHNY RÝPALY ČI LIDI „TO NEJDE“ – JDE TO.
- 11) **ČTĚTE ETIKETY NA POTRAVINÁCH** – NAPŘ. CUKR NAJDETE I TAM, KDE BYSTE HO NEHLEDALI, TŘEBA V PAŠTICE.

10) Posilnění imunitního systému, posilnění jater – ALTERNA tipy

Kvasinka značně vyčerpává imunitní systém – proto je vhodné ho posílit. To samé se týče i jater, a pokud kvasinku odbouráváme ve velkém a detoxikujeme tělo, je třeba posílit i játra. Kromě již zmíněných rad s jablečným a ume octem, lze doporučit následující:

- Ostropestřec mariánský
- Rabanon – bylinný přípravek na posilnění funkce jater
- Zázvorový čaj s rakytníkem – recept najdete v Alterně
- Echinacea – tinktura
- čaj nebo extrakt Vilcacora
- užívání konopného semínka (rostlinné mléko, do kaší, apod.)
- požívání domácí kvašené zeleniny, z dalšího jídla zázvor, černá ředkev, česnek a cibule, červená řepa, hlíva ústříčná
- aloe vera
- bylinný přípravek s mumíem a propolisem Epam 20
- colostrum www.bio-colostrum.cz
- pro čištění jater pomáhá přidat každý den do stravy špetku fenyklu, dále vitamíny C, A, E, F, B5, H, minerální látky Se, Zn, Mg, enzym Co Q 10 a pankreatické enzymy
- propolisová tinktura – 10 gtt do sklenice vody jednou denně

11) Psychosomatické příčiny

Některým lidem se stává, že svojí léčbě věnují maximální úsilí, vyzkouší všechny dostupné léky, navštíví různé specialisty, a přitom problém setrvává ve stejném stavu, případně se urputně vrací znovu a znovu. To je přesně ten moment, kdy je třeba porozhlédnout se po psychické příčině.

Nejdříve je nutné pročíst si základní pravidla, podle kterých zjistíme, jak s nemocí nakládat a co nám zjištěné informace přináší.

Časové rozmezí problému – nic se neobjeví jen tak; je důležité se poctivě zamyslet nad možnými příčinami či důvody našeho současného zdravotního stavu; kdy přesně se problém objevil? Kdy mizí a kdy se případně vrací? Zohledněte psychické rozpoložení, co intenzivně zaměstnávalo vaši mysl, nová důležitá zpráva, změna v životě... nezapomeňte se zabývat hlavně tím, co potlačujete jako nevýznamné nebo nedůležité – člověk rád klame sám sebe.

Analogické myšlení – když si budu pročítat symptomy, které mohou označovat můj problém, je dobré vnímat pocit odporu, že se nám něco příčí; něco, čemu se nám nechce věřit – tyto symptomy je potřeba si přečíst raději několikrát a pracovat s nimi.

Vynucené následky – opakované záněty nás nutí nežít tak, jak jsme žili, a nutí nám klid od činností spojených s pochvou/krkem/rukami, apod. My se obvykle snažíme vrátit k původnímu stavu, ale to už nejde. Očekává se, že „ne-mocný“ přijme varování těla a vyřeší problém – tudíž se nevrátí k původnímu stavu, ale hledí do lepší budoucnosti, něco ve svém životě změní – pak se změní i tělesný stav.

Odpor – čím větší kladu odpor – rozuměj, čím víc se snažím uzdravit, tím víc mi to nejde. Je tedy nutné se zastavit, zklidnit se, přijmout svoji nemoc s pokorou a pomalu pracovat na uzdravení svojí duše. Pak se pomalu začne lepší i tělesný stav. Neustálé napětí vyvolané nemocí totiž nic dobrého nepřinese ani neřeší, to je třeba si uvědomit co nejdříve. Zdůrazňuji zde onu pokoru a přijetí stavu.

Detailní psychosomatický rozbor jednotlivých problémů můžete najít v knize Nemoc jako cesta od Dahlke Ruedigera, nebo Co nám tělo říká aneb Po stopách nemocí od Miroslava Hrabici. Další možností je třeba kniha od Louis L. Hay Uzdrav své tělo.

Všechny tyto knihy si můžete zdarma stáhnout na www.ulozto.cz nebo si napište autorce tohoto textu.

Zde si popíšeme jen jeden problém – záněty pochvy, a co to z psychosomatického hlediska znamená. Je to nejčastější problém na Alterně, z toho důvodu byl vybrán. Ostatní problémy snadno rozklíčujete dle výše uvedených knih.

Kdo často trpí záněty, snaží se vyhýbat konfliktům. Při infekčním onemocnění bychom si měli položit tyto otázky:

-
1. Jaký konflikt ve svém životě nevidím?
 2. Jakému konfliktu se vyhýbám?
 3. Jaký konflikt si nepřiznávám?
 4. Aby člověk zjistil, o jaký konflikt jde, měl by přesně zkoumat symboliku postižených orgánů nebo částí těla.
-

Příčiny u zánětů pochvy mohou být – například – následující:

- mám vnitřní problém se svým partnerem; kvůli něčemu mám na něj vztek
- obávám se vlastní nedokonalosti, bojím se vpuštět dovnitř svého partnera, který mi připadá dokonalý (případně velmi ho miluji a vzhlížím k němu)
- odmítám změny; mám strach z budoucnosti (např. partner mne postaví před řešení nějaké partnerské situace); pocit ohrožení, vyvolaný partnerem
- strach a frustrace z toho, co se děje v mém životě
- pocit silné roztržiténosti
- náročnost a nedůvěra ve vztazích; víc berete než dáváte
- potlačování vlastních potřeb (např. ve vztahu s partnerem); odmítnutí podporovat sama sebe
- trestání sebe sama, sexuální vina
- popírání sebe sama; odmítání vlastní ženskosti a ženského principu
- zánět znamená boj s životem
- když nás životní události nasměrují někam, kde nechceme být, vzniká zánět – vnitřní konflikt

Jaké řešení doporučuje Miroslav Hrabica ve zmiňované knize? „*Když přijde zánět, s trpělivostí a klidem přistupte k léčbě. Dejte odpočinout tělu lehčí stravou, dietou, duši potěšte dobrou knihou nebo hudbou, hladivým a léčivým klidem. Naučte se vidět zánět jako pomocníka pro naše včasné zastavení a ne jako brzdu. Tělo zánětem vyjadřuje fakt, že to, co jsme dělali, a jak jsme uvažovali, nebylo správné. V chybách proto nepokračujeme, protože potom by se násobily ve formě cyst, nádorů či bujení rakoviny. Naučme se život vnímat s láskyplným pohledem, s bystrými smysly a otevřeným srdcem.*“ Jak toho dosáhnout radí Louis. L. Hay v knize Uzdrav své tělo.

12) Doplňující opatření

Někdy o úplném vyléčení mohou rozhodovat i maličkosti. Věnujte, prosím, pozornost následujícím opatřením:

- používejte nedráždivou, čistě přírodní kosmetiku
- na omývání pohlavních orgánů lze doporučit také pouze a jen čistou vodu; při akutním zánětu se často sprchujte
- pro ženy: na WC dodržujte utírání po močení odpředu dozadu
- při prevenci můžete používat speciální přípravky s protikvasinkovou aktivitou
- vyměňte zubní kartáček; po použití ho namáčejte do silného roztoku vody a soli
- během léčby perte prádlo, ručníky či žínky na 95°C; vše denně měňte
- nepoužívejte na spodní prádlo aviváž, perte raději v mýdle s jelenem
- v rámci možností nenoste spodní prádlo, noste sukně, šaty, volné kalhoty – nic upnutého, neprodyšného
- pokud můžete, omezte sezení; i v kanceláři s trochou invence, a pokud zaměstnavatel dovolí, můžete při práci s počítačem stát; pochva musí „dýchat“
- postižená místa vystavujte pravidelně slunci, pokud máte tu možnost

13) Protikvasinkové léky a přípravky

Možností je mnohem víc, než zde uvádím, ale jejich kompletní výčet není v mých silách, ani účelem tohoto dokumentu.

Klasické léky:

Nystatin, azoly (Flukokonazol, Intraconazol proti plísňové infekci kůže a nehtů, Ekonazol), Diflucan, Mycomax, Canesten, Sporanox, a desítky dalších – většinou na předpis lékaře. Pozor na mastičky obsahující kortikoidy, sice rychle pomůžou, ale praská po nich kůže na stydkých pyscích. U akutního zánětu většinou zabere všechno výše jmenované, ale nutno podotknout, že tyto léky neřeší příčinu, proto se záněty vrací. Léky řeší pouze akutní stav!!

Přírodní a doplňkové prostředky s protikvasinkovou aktivitou:

Korolen - regenerační bylinný přípravek s protikvasinkovým účinkem

Vironal - regenerační bylinný přípravek k posílení celkové imunity, působící proti plísním ve střevech, lze užívat současně s antibiotiky (pokud jsou nutné k léčbě bakteriálního onemocnění) - posiluje jejich účinnost, snižuje jejich negativní účinky

Syrový česnek nebo česnek ve formě potravinového doplňku Garlic care

Čaj lapacho (s doplňováním vitamínu K, jinak krvácí sliznice – stačí lžice olivového oleje denně) a maté, Vilcacora, a další

Výtažky z grapefruitových semínek

Baktevir je složen z grapefruitu, lišejníku islandského, třapatky nachové, slunečnice, lékořice a dalších deseti bylin. Kombinace léčivků je účinnější než samotné, izolované působení

Elixír Fungilen obsahuje extrakty z hub a rostlin a to levandule lékařské, břízy bělokoré, lichořeřišnice větší, puškvorce lékařského a penízovky sametonohé a alkohol 43%

Albisan - přírodní prostředek k lokální léčbě vaginálních mykóz

Mykostop H přírodní přípravek proti kožním mykózám

Mykostop N přírodní přípravek proti mykózám nehtů

Kapsle s hlívu ústřičnou, oregánový olej, kapsle s medvědí česnekem

Výplachy pochvy CDS2 ve větším ředění okolo 25PPM, později až na 50PPM. Na Facebooku ve skupině Užíváme CDS2 vám poradí detaily. Případně MMS/CDS - <http://www.czmms.info/>

Zevně lze omývat hydrofilním olejem s levandulí

Aromaterapie – můžete zkusit www.aromadoteky.cz

2x denně lžíci kokosového oleje

Koloidní stříbro ve skle

Čípky s Tea tree oil

Kvalitní bílý jogurt na tamponu

Výplach pochvy sodou (rada gynekologa): Při problémech dělejte 2x až 3x týdně, ne déle než pár měsíců. 2 rovné polévkové lžíce sody rozmícháme ve 2 dcl vlažné vody. Dáme do irigátoru a uděláme si výplach; irigátor musí jít až těsně k čípku. Dělejte na noc před spaním.

Výrobky od firmy Jukl, Joalis, Hádek...

Čípky od Gabriela Jahbibi Vágnerová

Gynex

14) Fytoterapie – léčba bylinkami

Pro normalizaci střevní flóry

- čaj z listu ostružiníku, 2 čajové lžičky na 2 dcl vody - 2-3x denně šálek
- čaj z kořene a oddenku omanu, 2 čajové lžičky na 0,5 l vody - 2-3x denně šálek

Doporučená čajová směs:

Řepík list 60g, Artyčok list 60g, Kerblík zahradní 20g, Vlastovičník větší stonky 20 g, Potočnice celá rostlina 40g, Smetanka list 20g

Dále směs libečku, meduňky, hluchavky a měsíčku.

Bylinné tinktury:

- vhodná je z penízovky, česneku, z grepových jader, červeného lapacha a houby šitake

Bylinky pro zlepšení hormonální činnosti:

- ptačí jeřáb, lékořice, maliník, měsíček, kotvičnick

Protizánětlivé bylinky:

- olše, třezalka, z rostlin brusinka, dále lichořeřišnice

Sedací lázně:

S kontryhelem, heřmánkem, atd.

Výplachy:

Kontryhel, řebříček, heřmánek, šalvěj, měsíček zahradní, kombinace pelyněk-šalvěj, atd.

Dále řebříček, kontryhel a přeslička - každé ráno nalačno řebříčkový čaj a během dne popíjet čaj z ostatních bylinek a ze směsi dělat sedací koupele.

15) Seznam doporučené literatury a odkazy webových stránek pro další informace

Doporučená literatura – komplexní informace ke kvasince Candida:

- 1) Mgr. Margit Doupovcová (dnes Slimáková), Stravou proti plísním, Jonášova knihovna zdraví
- 2) Andrzej Janus, Nebuď potravou pro houbu Candida, Nakladatelství Beskydy, 1. vydání, 2013
- 3) Helen Gustafsonová, Maureen O'Sheaová, Candida základní kniha & kuchařka, Nakladatelství Pragma, 1994
- 4) Johanna Zee, RN, PhD., 11 step program for self-healing Candida, 3. vydání, 2012 – anglicky; zaměřeno na vitariánskou verzi dietní stravy
- 5) http://www.zdravi-az.cz/doc/R09_58-59_Nekrmte_mrchozrouta.pdf Jan Zajíček

Doporučená literatura – komplexní péče o tělo – jak upravit stravu, pohyb, dýchání, jak a co pít, pochopení pochodů v lidském těle, apod.

- 1) Michail Tombak, Je možné žít 150 let?, Nakladatelství Beskydy, 1. vydání, 2011
- 2) Markus Rothkranz, Uzdrav se sám, Rothkranz publishing, 2. vydání, 2013
- 3) Kurt Tepperwein, Pryč s kyselostí!, Vydavatelství Noxi, 2011
- 4) Robert S. Morse, Zázračná detoxikace; syrová strava a byliny pro dokonalou buněčnou regeneraci, digitalizace 2011
- 5) Dr. Norman W. Walker, Zářící zdraví, stáhněte si na www.ulozto.cz

Doporučená literatura – psychosomatická rovina nemoci

- 1) Dahlke Rüdiger&Dethlefsen Thorwald, Nemoc jako cesta, Euromedia group, 1. vydání, 2002
- 2) Louis L. Hay, Uzdrav své tělo, Nakladatelství Pragma, 1. vydání, 2002
- 3) Miroslav Hrabica, Co nám tělo říká aneb po stopách nemocí, Zlín, 1997

Doporučená literatura – vitariánské stravování

- 1) Victoria Boutenko, 12 kroků k syrové stravě, digitalizace 2011, ke stažení na www.ulozto.cz
- 2) Dr. Norman W. Walker, Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy, ke stažení na www.ulozto.cz
- 3) Dr. Norman W. Walker, Zdraví a salát, ke stažení na www.ulozto.cz

Odkazy webových stránek s užitečnými informacemi:

- 1) dobrý zdroj informací pro vaření při 2. fázi diety – inspirace. <http://www.biolenka.cz/news.php>
- 2) blog s paleo dietou – inspirace pro všechny fáze diety, hlavně první <http://www.paleolifestyle.cz/o-webu/>
- 3) velmi dobrý zdroj informací co se týče alternativní léčby, hygienických opatření, apod. Dietu zde uvedenou včetně doporučených potravin ovšem nedoporučuji –

jednak se autorka neřídí principy dělené stravy, což považuji za klíčové, jednak množství obilnin či potravin bohatých na sacharidy a výrobků z nich je tu také hodně. Doporučovat „chemické koktejly“ uměle doslazované typu Zajíc také není dobré, ovšem domácí rostlinné mléko je samozřejmě v pořádku.

<http://candinka.wz.cz/>

- 4) Velmi dobře udělaný komplexní popis Candidy, hlavně z medicínského hlediska + rady:
<http://www.cestyzdravi.cz/clanky/candida-albicans>
- 5) Asi největší diskuzní web na téma Candida; vhodné pro porovnání názorů na léčbu. Dále – velmi důležité – je tu v jednom vlákně detailně popsána tzv. fekální transplantace, která je v boji s Candidou nesmírně účinná. Tohle ale není pro každého. Doporučuji však přečíst všem, co mají roky chronické záněty.
<http://candida.inet.cz.com/search.php?rsvelikost=sab&rstext=all-phpRS-all&rstema=28&stromhlmenu>
- 6) Ideální inspirace pro první fázi diety; ovšem pozor na kombinace a potraviny, které se neslučují s protikvasinkovou dietou! Více v raw recepty.
www.rawsuperfood.cz
- 7) Jak na detoxikaci, klystýry, jak správně jíst a kombinovat... bohaté diskuzní fórum na téma Candida. Možnost telefonické konzultace. Možnost koupě prověřených zdravých potravin a v neposlední řadě cenných doplňků při léčbě Candidy (hořčík, BCAA, lyzin, apod.).
www.zdravi-az.cz
- 8) Máte-li chuť na něco „nezdravého“, rady z tohoto článku vám napoví a pomůžou:
<http://cestacloveka.sk/2014/03/20/chute-na-nezdrave-potraviny-signalizuju-co-vam-chybi/>