

Ann Boroch

Przedmowa: dr David Perlmutter

Grzyby **CANDIDA** przyczyna większości chorób

Skuteczny program
przeciwgrzybiczy

Grzyby
CANDIDA
przyczyna większości chorób

Ann Boroch

Przedmowa: dr David Perlmutter

Grzyby **CANDIDA**

przyczyna większości chorób

Skuteczny program
przeciwgrzybiczy



REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłsiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2014
ISBN 978-83-64278-13-6

THE CANDIDA CURE. Copyright © 2009.
All Rights Reserved.
Published by arrangement with the original publisher,
QUINTESSENTIAL HEALING PUBLISHING.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Publikacja ma charakter poradnikowy i nie może zastępować profesjonalnego leczenia czy kontaktu
z wykwalifikowanym lekarzem.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Zmarłemu dr. med. Williamowi G. Crookowi:

*Zgodnie z obietnicą
kontynuuję Twoją misję –
pomagam milionom ludzi w powrocie do zdrowia.*

SPIS TREŚCI

Przedmowa.....	9
Wprowadzenie.....	11
Podziękowania.....	15

CZĘŚĆ PIERWSZA **Ukryta przyczyna wielu chorób**

ROZDZIAŁ 1. Epidemia grzybów <i>Candida</i>	19
ROZDZIAŁ 2. Układ pokarmowy i przyczyny występowania chorób	37
ROZDZIAŁ 3. Sposób na drożdżaki: strategia dwutorowa	49
ROZDZIAŁ 4. Niezdrowa dieta: jesteś tym, co jesz	61

CZĘŚĆ DRUGA **Opracowanie indywidualnego 90-dniowego** **programu przeciwgrzybiczego**

ROZDZIAŁ 5. Dieta przeciwgrzybicza.....	89
--	----

ROZDZIAŁ 6.	
Przepisy	121
ROZDZIAŁ 7.	
Twój 90-dniowy program.....	165
ROZDZIAŁ 8.	
Zachowanie dobrego samopoczucia	189
Przypisy.....	207
Adresy i źródła	209
O Autorce	219

PRZEDMOWA

Na każdym skrzyżowaniu drogi wiodącej ku przyszłości wszelki postępowy duch musi zmierzyć się z tysiącem strażników przeszłości.

MAURICE MAETERLINCK

Laureat Nagrody Nobla

Chociaż grzybica *Candida* już od trzydziestu lat stanowi dobrze zdefiniowaną i wyczerpująco udokumentowaną jednostkę kliniczną, większość specjalistów medycznych nie łączy przerostu drożdżaków z występowaniem wielu pozornie różnych objawów chorobowych. Konsekwencją tej naiwności są niezliczone rzesze cierpiących, zwłaszcza kobiet. Ludzie ci nie mają pojęcia, co mogliby zmienić w swoim życiu, oraz jakiego rodzaju leczenie zastosować, aby odzyskać swoje zdrowie.

Powszechna ignorancja charakteryzująca dominujący nurt środowiska medycznego nie jest jednak jedynym problemem. Wiele uświęconych tradycją praktyk, wykonywanych w ramach współczesnego paradygmatu opieki zdrowotnej, tak naprawdę przyczynia się do rozwoju kandydozy ogólnoustrojowej – łącznie z nadużywaniem antybiotyków i leków steroidowych, a także nieuwzględnianiem tak prostych rozwiązań, jak zażywanie korzystnych bakterii probiotycznych. W rezultacie, w środowisku klinicznym obserwujemy teraz niemalże epidemię tej choroby.

Na łamach niniejszej książki Ann Boroch dogłębnie opisuje charakter tego schorzenia oraz jego wpływ na nasze zdrowie. Dzięki swojemu osobistemu doświadczeniu, a także szeroko zakrojonym i dogłębnym badaniom, opracowała materiał, który z pewnością stanie się podstawowym źródłem wiedzy na temat grzybicy, która stanowi ukrytą przyczynę wielu chorób.

Książka *Grzyby Candida* w sposób czytelny i przekonujący opisuje skalę problemu, jego przyczyny i możliwe rozwiązania. Największą jej wartością jest jednak przywrócenie nadziei wielu chorym na grzybicę czytelnikom, którzy popadają w rozpacz z powodu niewłaściwego leczenia i wędrują od lekarza do lekarza.

lek. med. DAVID PERLMUTTER, członek *American College of Nutrition* oraz *American Board of Integrative Holistic Medicine*, autor książki *Aktywuj pełną moc mózgu*.

Naples, Floryda
listopad 2008

WPROWADZENIE

Grzyby *Candida*. Po co pisać książkę na ten temat, skoro większość ludzi nawet nie wie o ich istnieniu? Po to, aby pomóc milionom chorych, którzy cierpią – tak jak ja kiedyś – i nie wiedzą, dlaczego czują się źle. Doświadczyłam kandydozy na własnej skórze – miałam 19 lat, kiedy udało mi się ją zwalczyć. W 30. roku życia rozprawiłam się ze stwardnieniem rozsianym (SM) – chorobą związaną z grzybami *Candida*.

Odkąd pamiętam, zawsze byłam chora. Przeszłam wiele przeziębień, gryp oraz infekcji zatok i uszu. Do tej pory zażyłam ponad sto serii antybiotyków, przepisanych mi przez lekarzy na wiele różnych dolegliwości. Aż do 18. roku życia jadłam głównie produkty przetworzone, zawierające duże ilości cukru, białej mąki i tłuszczów trans. Przed 13. rokiem życia miałam aż piętnaście plomb amalgamatowych z powodu nadmiernego spożycia cukru.

Gdy miałam 19 lat, moje ciało zbuntowało się – poddało się wirusowi Epsteina-Barr wywołującemu mononukleozę. Niestety, kilkumiesięczna rekonwalescencja nie poprawiła mojego stanu zdrowia. Po konsultacjach z ośmioma różnymi specjalistami, przyjęciu ponad trzydziestu przepisanych mi leków oraz kilkumiesięcznych poszukiwaniach rozwiązania wciąż byłam chora – od stóp do głów.

Na szczęście, gdy pewnego dnia w księgarni przeglądałam książki, natrafiłam na *The Yeast Connection* dr. Williama Crooka. Przekartkowa-

łam ją i natychmiast przesłałam do kwestionariusza chorobowego. Gdy zobaczyłam tam listę wszystkich moich ówczesnych objawów, takich jak: dezorientacja, kłopoty z pamięcią, wyczerpanie, infekcje górnych dróg oddechowych, dolegliwości układu pokarmowego, utrata wagi, depresja itd. – rozplakałam się. „Czyżby ta książka była odpowiedzią na moje pytania? Czy przerost drożdżaków *Candida* jest przyczyną moich problemów?” – zastanawiałam się.

Aby się o tym przekonać, postanowiłam zastosować się do zaleceń dr. Crooka. Jego program polegał na wprowadzeniu specjalnej diety (bez rafinowanych cukrów, produktów mlecznych, białej mąki i alkoholu) oraz przyjmowaniu preparatu przeciwgrzybiczego, zwanego Nilstat (nystatyna). Po roku, który wydawał mi się wiecznością, odzyskałam zdrowie. Dowiedziałam się też wiele na temat zdrowej diety i zrozumiałam, że pełni ona kluczową rolę w eliminowaniu infekcji oraz stanów zapalnych – przyczyn wszelkich chorób.

Niestety, nie wiedziałam, że powinnam utrwalić nowe zdrowe nawyki. W rezultacie, kiedy miałam 24 lata, moje życie przewróciło się do góry nogami, ponieważ zdiagnozowano u mnie stwardnienie rozsiane. Lekarz oznajmił mi: „Cóż, dobrą nowiną jest to, że nie masz raka, a złą – że masz stwardnienie rozsiane. Możemy poeksperymentować z chemioterapią”. Przeżona i zszokowana, spojrzałam na swoją matkę, która – urażona brakiem wrażliwości lekarza – pomogła mi wstać i wyjść z gabinetu.

Postanowiłam znaleźć alternatywny sposób leczenia tej „nieuleczalnej choroby”. Znalezienie własnej drogi nie było dla mnie łatwe, ponieważ przez pierwsze dziewięć miesięcy codziennie miałam ataki, które przykuwały mnie do łóżka. Objawiały się wyczerpaniem, spastycznością, drżeniami, odrętwieniami, mrowieniami, ośpieniem umysłowym, a także trudnościami z oddychaniem i połykaniem. W opracowaniu podstawowego planu leczenia pomogły mi wtedy dwie książki: *The Yeast Connection* dr. Crooka oraz *Multiple Sclerosis* Judy Graham. Oprócz wspomnianych książek, znalazłam bardzo niewiele na temat leczenia

SM za pomocą alternatywnych metod. Ten brak informacji był dla mnie przerażający.

Włożyłam wiele wysiłku w opracowanie własnego programu leczenia i odkryłam, że drożdżaki i toksyny grzyba to główne przyczyny wszelkich chorób autoimmunologicznych. Przez cztery lata byłam na restrykcyjnej diecie przeciwgrzybiczej, przyjmowałam preparat przeciwgrzybiczy i suplementy żywieniowe służące uzdrowieniu ośrodkowego układu nerwowego, usunęłam piętnaście plomb amalgamatowych, a także przeobiłam emocjonalne i psychiczne wzorce bazujące na lęku.

Po czterech burzliwych latach leczenia SM oraz przeżyciu doświadczenia z pogranicza śmierci i próby samobójczej wygrałam z chorobą, miałam wtedy 30 lat. Przez ostatnie osiemnaście lat nie miałam żadnych oznak ani objawów chorobowych.

Odniosłam zwycięstwo w swym powrocie do zdrowia – i uświadomiłam sobie, że moim życiowym celem jest pomoc innym ludziom. Postanowiłam wrócić do szkoły i zostać naturopatą oraz certyfikowaną hipnoterapeutą klinicznym. Otrzymałam dyplom lekarza naturopaty (*International Society of Naturopathy*) i hipnoterapeuty klinicznego (*Holmes Hypnotherapy School*). W wieku 32 lat otworzyłam własną praktykę w Los Angeles. Kilka lat później zdobyłam dalsze kwalifikacje: certyfikat irydologa wydany przez *Bernard Jansen International Iridology Practitioners Association* oraz konsultanta żywieniowego *American Association of Nutritional Consultants*.

Kiedy piszę te słowa, mam za sobą piętnaście lat prywatnej praktyki i tysiące spotkań z klientami, co samo w sobie było dla mnie bardzo pouczające. A jednak najwięcej nauczyłam się na temat pomagania innym dzięki uzdrowieniu samej siebie. Od tamtej pory z powodzeniem leczę klientów z różnego rodzaju chorób, łącznie z alergiami, chorobami autoimmunologicznymi, zaburzeniami hormonalnymi, dolegliwościami układu pokarmowego, nowotworami, depresją, zaburzeniami lękowymi i innymi schorzeniami.

Mam do czynienia z wieloma różnymi problemami zdrowotnymi, dzięki temu doszłam ostatecznie do wniosku, że przerost drożdżaków przybrał rozmiary epidemii, i to właśnie od tego należy rozpocząć leczenie każdego schorzenia czy też dolegliwości zdrowotnej. Przekonałam się też, że pozbycie się grzybicy, a także innych infekcji (pasożytniczych, bakteryjnych, wirusowych), pozwala na eliminację większości zakażeń i stanów zapalnych w organizmie. W rezultacie objawy chorobowe ustępują lub uzyskują lepszy wgląd w stan zdrowia organizmu, który jeszcze nie odzyskał w pełni swojej równowagi.

Napisałam ten poradnik, by podzielić się z szerokim gronem odbiorców swoim doświadczeniem – zdobytym dzięki długoletniej praktyce. Z lektury pierwszej połowy tej książki dowiesz się, czym jest *Candida*, oraz zrozumiesz, że większość problemów zdrowotnych zaczyna się w układzie pokarmowym. Kiedy zapoznasz się z drugą jej częścią, nauczysz się rozróżniać pomiędzy zdrową a niezdrową dietą, a także uzyskasz wszelkie informacje niezbędne do opracowania 90-dniowego programu leczenia i poprawy stanu zdrowia. Znajdziesz tam przystępne tabele, wskazówki na temat przyjmowania suplementów, przykłady dwutygodniowych jadłospisów oraz przepisy na pyszne potrawy – wszystko to pozwoli ci skutecznie pozbyć się grzybicy.

Dzięki mojemu programowi w ciągu zaledwie 90 dni odzyskasz zdrowie i witalność. Nauczysz się wysłuchiwać sygnały swojego ciała oraz na nie reagować, a zdobyta wiedza i doświadczenie dadzą ci poczucie siły. Jeśli zdecydujesz się na dokonanie tych zmian – będzie to mądry wybór, który przygotuje cię na przyjęcie nowego stylu życia i umożliwi ci zachowanie zdrowia na długie lata.

Produkty mleczne

Spożywanie nabiału pochodzenia krowiego jest główną przyczyną alergii pokarmowych. Alergia na produkty mleczne może prowadzić do wystąpienia problemów z zatokami oraz dolegliwości żołądkowo-jelitowych takich jak: gazy, wzdęcia, skurcze, zapalenie błony śluzowej żołądka i biegunka, a także do nadpobudliwości i drażliwości, zwłaszcza u dzieci. Astma, bóle głowy, stawów i mięśni oraz depresja, brak energii, jak też problemy skórne również mogą być właśnie objawami alergii na produkty mleczne.

Lactaid Milk (amerykański produkt żywnościowy – przyp. tłum.), z którego usunięto cukier mleczny, został stworzony z myślą o osobach, które nie tolerują laktozy. Nie jest to jednak rozwiązanie dla wszystkich, którzy mają problemy z przyswajaniem mleka. Istnieje różnica pomiędzy nietolerancją laktozy a alergią na mleko. U większości ludzi występuje, tak naprawdę, zarówno nietolerancja, jak i alergia. Nietolerancja laktozy oznacza brak enzymów rozkładających laktozę. W przypadku alergii na mleko organizm nie rozpoznaje białka, postrzega je jako obcą substancję i broni się przed nią poprzez wywołanie reakcji alergicznej.

Wielu specjalistów medycznych (oraz liczne reklamy), przekonuje nas, że picie mleka jest najlepszym sposobem na dostarczenie organizmowi wapnia. Propaganda ta skierowana jest zwłaszcza do kobiet, ze względu na ich wysokie ryzyko zachorowania na osteoporozę. Tak naprawdę organizm wchłania tylko 30 proc. wapnia ze szklanki mleka. Proces pasteryzacji niszczy enzym zwany fosfatazą, wskutek czego ciało ludzkie nie może wykorzystać fosforu – a bez fosforu nie przyswaja wapnia.

Prawdziwą przyczyną niedoborów wapnia – i jednocześnie przyczyną osteoporozy – jest nadmierne spożycie wysokokwasowego pożywienia, takiego jak produkty mięsne, kofeina, rafinowane węglowodany i cukry oraz pasteryzowane mleko i produkty mleczne. Pasteryzacja i homogenizacja mleka krowiego zmienia jego skład mineralny i czyni z niego produkt kwasotwórczy. Nadmierne spożycie kwasotwórczego pożywienia zmusza organizm do pobierania zapasów wapnia i innych minerałów z pozosta-

łych części ciała, w celu wyrównania kwasowości krwi oraz zachowania zasadowego pH 7,35. Te mechanizmy ochronne chronią nas przed śmiercią. Aby utrzymać odpowiedni poziom pH, krew pobiera minerały (które mają odczyn zasadowy) z największego magazynu – układu mięśniowo-szkieletowego. Podsumowując: spożywanie produktów mlecznych daje zupełnie odwrotne rezultaty od tych, na których nam zależy.

Antybiotyki i hormony w mleku

Należy zastanowić się nad tym, czy warto spożywać produkty mleczne, również ze względu na bardzo istotny czynnik: zastosowanie antybiotyków i hormonów w hodowli krów. Według artykułu zamieszczonego w czasopiśmie *Newsweek*: „Dopuszcza się, aby mleko zawierało określone stężenie osiemdziesięciu różnych antybiotyków, podawanych krowom mlecznym w celu zapobiegania infekcji wymion. Z każdą szklanką mleka ludzie połykają więc niewielką ilość kilku rodzajów antybiotyków”². Ponadto w mleku znajduje się rekombinowany bydlęcy hormon wzrostu (rBGH), wytwarzany w procesie składania genów (splicingu), w celu zwiększenia produkcji mleka. Stosowanie dopuszczonych przez rząd hormonów i antybiotyków w hodowli krów prowadzi do wystąpienia problemów zdrowotnych zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Winić należy nie tylko mleko, lecz także takie produkty mleczne jak sery, lody, śmietana i jogurty. *The American Dairy Association* wydaje ogromną ilość pieniędzy na billboardy, które przekonują nas, że „mleko służy zdrowiu”, ale osobiście zachęcam do głębokiej refleksji na ten temat.

Białko zwierzęce

Czerwone mięso, wieprzowina, mięso z kurczaka i indyka oraz ryby to wątpliwe źródło substancji odżywczych – z różnych powodów. Mięso wieprzowe, wołowe oraz drobiowe, które nie pochodzi z hodowli

organicznych, również zawiera antybiotyki i hormony. Spożywanie ich prowadzi do zaburzeń hormonalnych oraz przerostu drożdżaków. Wieprzowina zawiera wysokie stężenie pasożytów, z powodu pokarmu, jakim karmione są świnie oraz dlatego, że ich organizm nie jest w stanie efektywnie usuwać toksyn. Czerwone mięso (zwłaszcza krwiste/słabo wysmażone) spożywane z produktami zbożowymi, fasolą lub warzywami skrobiowymi jest bardziej kwasotwórcze dla organizmu niż drobiowe. Najlepszym wyborem jest mięso z kurczaka lub indyka pochodzące z hodowli organicznej.

Niestety, w rybach również znajdują się toksyny, ponieważ nasze morza są zanieczyszczone metalami ciężkimi i substancjami chemicznymi. Najwięcej toksyn zawierają owoce morza, dlatego że skorupiaki żywią się na dnie wód głębokich, gdzie wchłaniają dużą ilość rtęci i substancji chemicznych. Trzymaj się z daleka od tuńczyka z puszki – zawiera on bardzo dużo rtęci! Najlepszym wyborem są takie ryby jak: dziki łosoś z Pacyfiku, pstrąg, tilapia, sardynki oraz dorsz, ale znalezienie bezpiecznego źródła tych ryb nie jest łatwe.

Kofeina

Kofeina – w kawie, napojach gazowanych, herbacie lub czekoladzie – jest kwasotwórcza i podnosi poziom cukru we krwi. Pobudza nadnercza do wydzielania hormonów, które wywołują w organizmie reakcję nagłego przyływu adrenaliny. Przyspiesza tętno oraz doprowadza do uwolnienia zapasów cukru, przez co trzustka musi zwiększyć produkcję insuliny, aby przywrócić prawidłowy poziom cukru we krwi. Nadmierne spożycie kofeiny napędza ten cykl i prowadzi do jeszcze większego wyczerpania nadnerczy i trzustki, które zarządzają naszą energią życiową. Ponadto wzrost poziomu cukru we krwi sprzyja przerostowi drożdżaków.

Jeśli po zakończeniu 90-dniowego programu nadal chcesz pić kawę, zaopatrz się w kawę organiczną espresso. Kawa nieorganiczna jest najbardziej przetworzonym chemicznie produktem żywnościowym na

świecie i jest bardziej kwasotwórcza niż espresso. Kawa bezkofeinowa jest jeszcze bardziej szkodliwa, ze względu na procesy chemiczne, jakim jest poddawana. Wypijaj nie więcej niż jedną filiżankę organicznej kawy espresso dziennie, aby uniknąć osłabienia nadnerczy oraz zachować odpowiedni poziom cukru we krwi.

Alkohol

Wszelkie napoje alkoholowe są neurotoksynami, które docierają bezpośrednio do krwiobiegu, prowadzą do wystąpienia reakcji zapalnej oraz pozbawiają organizm witamin i minerałów. Wino, piwo, szampan i sake czynią największą szkodę naszemu ciału, ponieważ zawierają duże ilości cukru, a co za tym idzie – podnoszą poziom cukru we krwi i odżywiają drożdżaki. Jeśli w trakcie 90-dniowego programu nabierzesz ochoty na posmakowanie alkoholu, najlepiej, aby była to wódka, ponieważ jest destylowana i zawiera niewielkie ilości cukru w porównaniu do wina, piwa, sake lub szampana, które w znacznie większym stopniu przyczyniają się do przerostu drożdżaków.

Alergeny pokarmowe

Alergie pokarmowe ujawniają się wtedy, gdy dochodzi do zaburzeń pracy jelit, takich jak zespół złego trawienia, z powodu spożywania nadmiernej ilości rafinowanego i przetworzonego pożywienia, pozbawionego substancji odżywczych. Duże ilości niestrawionych cząsteczek pokarmu podrażniają jelita. Kiedy przemieszczają się przez wyściółkę przewodu pokarmowego, wywołują reakcje alergiczne w krwiobiegu. Najbardziej powszechnymi alergenami pokarmowymi są: mleko, kukurydza, soja, owoce cytrusowe, czekolada, jaja, warzywa psiankowate (bakłażan, papryka, pomidory, ziemnaki) oraz gluten. Gdy równowaga układu pokarmowego zostaje zachwiana, mogą pojawiać się reakcje alergiczne nawet na zdrowe pokarmy, takie jak owoce i orzechy.

Liczba osób cierpiących z powodu nietolerancji glutenu oraz celiakii dramatycznie wzrasta. Wyniki badania naukowego opublikowane na łamach czasopisma *Lancet* wskazują, że *Candida albicans* może inicjować rozwój celiakii u osób z określonymi predyspozycjami genetycznymi. Jednym z białek tworzących ścianę komórkową grzybów *Candida* jest HWP1, przypominające swą budowę gluten. Infekcja drożdżakowa w jelitach może uruchomić reakcję układu odpornościowego na HWP1, a co za tym idzie – reakcję alergiczną na gluten³.

Kilku naukowców związanych z medycyną zbadało związek pomiędzy nadwrażliwością na gluten a chorobami neurodegeneracyjnymi. W artykule zatytułowanym *Gluten Sensitivity: From Gut to Brain* (z ang.: *Nietolerancja glutenu: od jelit do mózgu*), zamieszczonym na łamach czasopisma *Lancet Neurology*, dr Marios Hadjivassiliou wraz ze współpracownikami zaznacza, że: „Nietolerancja glutenu jest układową chorobą autoimmunologiczną z różnorodnymi objawami. Zaburzenie to charakteryzuje się niewłaściwymi reakcjami immunologicznymi na spożywany gluten u osób z predyspozycjami genetycznymi. Celiakia (rodzaj enteropatii, charakteryzujący się nietolerancją glutenu) jest tylko jednym z wielu możliwych przejawów nietolerancji glutenu. Już od 1966 roku notowano przypadki występowania objawów neurologicznych u pacjentów ze zdiagnozowaną chorobą trzewną, jednak dopiero trzydzieści lat później zauważono, że nietolerancja glutenu u niektórych osób może przejawiać się tylko i wyłącznie dysfunkcjami neurologicznymi”⁴. Wyniki badań ujawniły także, między innymi, wystąpienie zmian degeneracyjnych w istocie białej mózgu i w rdzeniu kręgowym u części pacjentów, przypominające zmiany, jakie występują u chorych na stwardnienie rozsiane.

Biała mąka, żyto, owies (z powodu zanieczyszczenia krzyżowego), jęczmień, orkisz, pszenica khorosan, pszenżyto i pszenica zawierają gluten – białko, które jest szkodliwe dla przewodu pokarmowego, i uszkadza kosmki jelitowe. Te włosowate wypustki przyczepione do ścianek jelitowych umożliwiają wchłanianie składników odżywczych

oraz oczyszczają jelito z drożdżaków i bakterii. Ponadto pszenica stała się rośliną hybrydową oraz została poddana procesowi znanemu jako deamidacja glutenu, w którym zostaje przekształcona w izolaty pszenicy. Są one wykorzystywane jako substancje wiążące i emulgujące w produktach żywnościowych, łącznie z produktami mięsnymi, sosami, zupami i niektórymi napojami. Izolaty te są jeszcze bardziej szkodliwe dla zdrowia niż gluten i mogą wywoływać poważne zaburzenia zdrowotne.

Jeśli chcesz zbadać swój organizm pod kątem nietolerancji glutenu i/lub reakcji autoimmunologicznych, możesz skontaktować się z Cyrex Laboratories (Cyrexlabs.com). Wykonują oni badanie o nazwie Antibody Array 3, diagnozujące aktywność transglutaminazy, a także Antibody Array 4, które pozwala dowiedzieć się, czy występuje reaktywność krzyżowa na inne pokarmy (a nie tylko te, które zawierają gluten). Istnieje wyraźny związek pomiędzy pozytywnymi wynikami transglutaminazy (enzymów) a występowaniem reakcji autoimmunologicznych. Osoby, które otrzymają pozytywny wyniki badania transglutaminazy i/lub celiakii, muszą na stałe wykluczyć gluten ze swojej diety.

Spożywanie soi jest kolejnym dyskusyjnym tematem. Sklepy są pełne genticznie modyfikowanym produktom sojowym, przetworzonego tofu oraz sojowych odżywek białkowych. Wyniki badań medycznych wykazały, że te produkty mogą być szkodliwe dla organizmu. W diecie azjatyckiej występują niewielkie ilości sfermentowanych produktów sojowych, takich jak miso i tempeh. Soja w tej postaci jest znacznie lepiej przyswajalna i zawiera dużą ilość aminokwasów egzogennych oraz witamin z grupy B. Niestety, sfermentowane produkty sojowe nie są dozwolone w diecie przeciwgrzybiczej, ponieważ mogą sprzyjać przerostowi drożdżaków. W ramach tego programu jedynym dozwolonym produktem sojowym jest niefermentowany, wolny od GMO sos Bragg Liquid Aminos.

Alergia na soję, która przejawia się występowaniem gazów i wzdęć po spożyciu tej rośliny, dotyczy wielu osób. Jeśli zauważysz u siebie taką reakcję, zalecam ci unikanie produktów sojowych. Wyniki przeprowadzonych badań naukowych wykazały, iż konsumpcja dużej ilości białka so-

jowego może zaburzać pracę tarczycy. Moim zdaniem najlepiej w ogóle wykluczyć soję z diety, ponieważ nie ma jednoznacznych dowodów na jej korzystny wpływ na zdrowie.

Sztuczne słodziki i alkohole cukrowe

Sztuczne słodziki takie jak aspartam, acesulfam K, sacharyna i sukraloza są promowane jako alternatywa dla cukru, zwłaszcza dla osób, które chcą schudnąć, lub wyeliminować cukier ze swojej diety. Niestety, gazowane napoje dietetyczne oraz produkty żywnościowe zawierające sztuczne słodziki są bardzo szkodliwe dla zdrowia. Powszechnie wiadomo, iż substancje chemiczne wykorzystywane do ich produkcji lub w celu zmiany struktury molekularnej cukru są rakotwórcze. Spożywanie aspartamu, znanej neurotoksyny, wiąże się z występowaniem takich objawów neurologicznych i dolegliwości jak: zaburzenia widzenia, bóle i zawroty głowy, utrata pamięci, odrętwienie, SM, stwardnienie zanikowe boczne i choroba Parkinsona.

Alkohole cukrowe, takie jak erytrytol, maltitol, mannitol, sorbitol i ksylitol, zyskują na popularności, ponieważ nie są aż tak szkodliwe dla zdrowia jak sztuczne słodziki. Nie są one, tak naprawdę, ani alkoholami, ani cukrami, lecz węglowodanami o strukturze chemicznej częściowo przypominającej cukier i alkohol (nie zawierają jednak etanolu, w przeciwieństwie do napoi alkoholowych). Organizm wchłania je i trawi tylko częściowo, więc mają one mniej kalorii niż większość cukrów, ale z tego samego powodu mogą fermentować w jelitach i wywoływać wzdęcia, gazy i biegunkę. Spośród wymienionych alkoholi cukrowych preferuję ksylitol – w małych ilościach – ponieważ jest naturalnie wytwarzany przez organizm w procesie metabolizmu węglowodanów, podnosi poziom pH w ustach na bardziej zasadowy i ma działanie przeciwbakteryjne. Komercyjny ksylitol jest pozyskiwany z kukurydzy lub z kory brzozy. Osobiście polecam zaopatrywanie się w ten drugi, aby uniknąć ryzyka spożycia produktów z genetycznie modyfikowanej kukurydzy.

Ksylitol można spożywać tylko w niewielkich ilościach (niecała 1 łyżeczka, i to nie codziennie) z dwóch powodów: jest węglowodanem, co oznacza, że w dużych ilościach może odżywiać grzyby *Candida*, a także jest produktem przetworzonym chemicznie, chociaż pozyskuje się go z naturalnego źródła. Spożywanie wszelkich sztucznych słodzików czy cukrów alkoholowych w średnich lub dużych ilościach jest toksyczne dla organizmu.

ZDROWA DIETA

Uczestnicy prowadzonych przeze mnie warsztatów często zadają mi pytanie: „Co właściwie można jeść i pić, skoro istnieje tak wiele rakotwórczych pokarmów?”. Nie ulega wątpliwości, że organizm ludzki musi przystosować się do pożywienia, które jeszcze nigdy nie było aż tak bardzo zanieczyszczone. Nie ma jednak powodów do paniki. Ciało potrafi znieść więcej, niż nam się wydaje. A jednak może dojść do tego, że organizm się zbuntuje, jeśli dodatkowo obciążamy go niezdrową dietą, poświęcamy energię negatywnym myślom i emocjom oraz narażamy się na nieustanny silny stres.

Jak zatem powinna wyglądać zdrowa dieta? Składa się ona w 60 proc. z warzyw organicznych, w 20 proc. z ryb i produktów mięsnych (pochodzących od zwierząt karmionych trawą oraz niezawierających antybiotyków ani hormonów), w 15 proc. z bezglutenowych, pełnoziarnistych produktów zbożowych, a w 5 proc. z organicznych owoców, orzechów, nasion, fasoli/warzyw strączkowych (spożywanych raz lub dwa razy w tygodniu) i olejów nierafinowanych. Jeśli spożywasz pełnowartościowe, nieprzetworzone pokarmy oraz pijesz czystą wodę, wspomagasz replikację zdrowych komórek i tkanek narządów twojego ciała.

Owoce, warzywa i pokarmy roślinne są bogate w fitochemikalia zapobiegające nowotworom i odwracające procesy chorobowe. Najzdrowszymi warzywami, które należy spożywać codziennie, są ciemno-

zielone warzywa liściaste – szpinak, rukiew wodna, kapusta warzywna pastewna, kapusta sitowata (inaczej gorczyca sarepska – przyp. tłum.), liście szkarłatki, rzepy i mniszka lekarskiego (czyli liście mlecza), rukola, młode warzywa liściaste (ang. *baby greens*), kapusta chińska (bok choy), jarmuż oraz kielki. Są one bogate w witaminy i minerały, zwłaszcza B₆ i magnez, które są potrzebne naszemu ciału do wielu procesów metabolicznych. Naturalne substancje znajdujące się w warzywach krzyżowych takich jak brokuły, brukselki i kalafor wspierają pracę wątroby. Orzechy i nasiona zawierają natomiast podstawowe kwasy tłuszczowe, potrzebne błonom komórkowym wszystkich komórek ciała.

Im więcej odkrywamy na temat korzystnych dla zdrowia składników pełnowartościowego pożywienia, tym bardziej staje się dla nas jasne, że zachowanie zdrowej diety jest niezbędne. Dzięki niej możemy zatrzymać chorobę oraz zmniejszyć ilość spożywanych suplementów żywieniowych.

Żywność organiczna

Syntetyczne pestycydy, fungicydy oraz herbicydy stosowane przy uprawach konwencjonalnych (łącznie z genetycznie modyfikowaną żywnością) są rakotwórcze. Chociaż nauka nie odkryła jeszcze wszystkich niekorzystnych dla zdrowia aspektów żywności GMO, powinniśmy jej unikać, choćby ze względu na toksyczne substancje chemiczne używane do jej produkcji. Osiemdziesiąt procent pszenicy, kukurydzy i soi w Stanach Zjednoczonych jest modyfikowane genetycznie, a kukurydza GMO jest podstawową paszą zwierząt hodowlanych oraz ryb.

Unikaj chemikaliów i zadбай o dostarczenie sobie jak najlepszej jakości składników odżywczych. Wspieraj certyfikowanych rolników wytwarzających organiczną żywność i spożywaj organiczne owoce, warzywa, mięso i nabiał. Taka żywność jest droższa – ale twoje zdrowie jest tego warte. Gdy w grę wchodzi odzyskanie zdrowia, jakość staje się ważniejsza niż wygoda.



ŻYJESZ W STRESIE? PRZYJMOWAŁEŚ ANTYBIOTYKI BĄDŹ HORMONY? JESZ NIEZBYT ZDROWE POŚIĘKI?

Twierdząca odpowiedź na przynajmniej jedno z powyższych pytań sprawia, że znajdujesz się w grupie podwyższonego ryzyka. Istnieje bowiem duże prawdopodobieństwo, że w Twoim organizmie rozwijają się grzyby Candida kryjące się za powstawaniem wielu współczesnych chorób. Mogą one prowadzić do wystąpienia różnych schorzeń: od zmęczenia, wzdęć, zapalenia zatok i otłości po toczeń, artretyzm, alergie, hipoglikamię, depresję oraz stwardnienie rozsiane. Pozbądź się ich zanim będzie za późno.

Dowiedz się, jak:

- sprawdzić, w jakim stopniu Ty i Twoi bliscy jesteście narażeni na działanie grzybów Candida,
- rozpoznać najczęściej występujące dolegliwości zdrowotne związane z drożdżycą,
- dostrzec w porę objawy przerostu grzybów u mężczyzn, kobiet i dzieci,
- zastosować program przeciwgrzybiczy,
- przygotowywać pyszne i zdrowe potrawy,
- przywrócić harmonię w swoim organizmie.

Ann Boroch, certyfikowana konsultantka żywieniowa i specjalistka naturopatii, przedstawia swój skuteczny i w pełni bezpieczny program zwalczania przerostu Candida i przywracania harmonii w organizmie. Czas byś i Ty skorzystał z jej porad.

ZAMIAST LECZYĆ OBJAWY, WYELIMINUJ PRZYCZYNĘ.

Patroni:



Cena: 34,30 zł

ISBN 978-83-64278-13-6



9 788364 127813 6

