



Molly Devine

CANDIDA

skuteczne
uzdrowianie
holistyczne



**Bezpiecznie oczyść organizm
i w 2 tygodnie odbuduj
swój naturalny mikrobiom**

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Dorota Sikora
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora
TŁUMACZENIE: Dorota Morawska
ILUSTRACJE: Dmitri Broido

Wydanie I Białystok 2020
ISBN 978-83-8168-578-8

Tytuł oryginału: *The Natural Candida Cleanse*

Copyright © 2019 Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Żadna część niniejszej publikacji nie może być powielana, przechowywana w systemie wyszukiwania ani przekazywana w jakiegokolwiek formie lub za pomocą jakichkolwiek środków, elektronicznych, mechanicznych, kserograficznych, rejestrujących, skanujących lub w inny sposób, z wyjątkiem przypadków dozwolonych w pkt 107 lub 108 amerykańskiej Ustawy o prawie autorskim 1976, bez uprzedniej pisemnej zgody Wydawcy. Prośby o pozwolenie należy kierować do Wydawcy na adres: Permissions Department, Rockridge Press, 6005 Shellmound Street, Suite 175, Emeryville, CA 94608.

Wyłączenie odpowiedzialności/zastrzeżenie: wydawca i autor nie składają żadnych oświadczeń ani nie potwierdzają gwarancji w odniesieniu do dokładności lub kompletności treści niniejszej książki, a w szczególności zrzekają się wszelkiej odpowiedzialności, w tym między innymi w zakresie przydatności do określonego celu. Na podstawie materiałów marketingowych lub promocyjnych nie można przedstawiać żadnych gwarancji. Zawarte w niniejszej książce porady i zalecenia mogą nie być odpowiednie w każdej sytuacji. Niniejsza książka jest sprzedawana przy założeniu, że Wydawca nie jest zaangażowany w udzielanie porad medycznych, prawnych lub innych profesjonalnych zaleceń albo świadczenie takich usług.

Jeśli wymagana jest profesjonalna pomoc, należy skorzystać z usług kompetentnego specjalisty. Ani Wydawca, ani autor nie ponoszą odpowiedzialności za powstałe szkody. Fakt, że dana osoba, organizacja lub strona internetowa jest cytowana w niniejszym tekście lub podawana jako potencjalne źródło innych informacji, nie oznacza, że autor lub Wydawca potwierdza informacje, które osoba, organizacja lub strona internetowa może przekazywać lub polecać. Ponadto czytelnicy powinni mieć świadomość, że strony internetowe wymienione w niniejszej książce mogły ulegać zmianom między momentem, w którym książka powstała a momentem jej przeczytania.



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.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

**DLA BRENTA, HARPERA,
LUKE'A, EVANA, GEEGE'A I DATS.**

Nie mogłam prosić o lepszych
towarzyszy w miłości do jedzenia,
zdrowia i szczęścia.



SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	9
CZĘŚĆ I ŻYCIE Z PRZEROSTEM CANDIDA	13
Rozdział Pierwszy Zrozumienie Candida	15
CZĘŚĆ II PLAN LECZENIA	35
Rozdział drugi Holistyczne zmiany przyczyniają się do ogromnej przemiany	37
Rozdział trzeci Naturalne oczyszczenie z Candida	63
CZĘŚĆ III PRZEPISY ZGODNE Z PLANEM LECZENIA	85
Rozdział czwarty Energetyczne śniadania	87
Rozdział piąty Zdrowe lunchy	99
Rozdział szósty Smaczne przekąski i koktajle	117
Rozdział siódmy Pyszne i łatwe kolacje	127
Dzienniczek dietetyczny: śledź swoje reakcje	150
Pusta lista zakupów	155
Parszywa Dwunastka i Świetna Piętnastka™	157
Jednostki miary i konwersja jednostek	158
Przypisy	160
Indeks przepisów	163
Podziękowanie	165
O Autorce	166
Spis ilustracji	167



WPROWADZENIE

Gdy zdiagnozowano u mnie chorobę Hashimoto, autoimmunologiczną chorobę niedoczynności tarczycy, miałam 12 lat. Pływałam wyczynowo i nawet jako dziecko przez większość dni trenowałam dwa razy dziennie. Nie miałam żadnych klinicznych objawów niedoczynności tarczycy, co przypisuję swojemu wiekowi i bardzo aktywnemu trybowi życia. Diagnoza została postawiona, gdy podczas rutynowego badania pediatra wykrył powiększony gruczoł. Przez okres dojrzewania, studia, dorosłe życia i trzy ciąży byłam dobrze leczona za pomocą syntetycznych hormonów tarczycy. Przez cały ten czas nigdy nie zastanawiałam się nad swoją autoimmunologiczną chorobą tarczycy, dopóki ona sama nie przypomniła mi o sobie poprzez bardzo nieprzyjemne objawy.

Po trzydziestych urodzinach zaczęłam doświadczać problemów z jelitami: od potężnych wzdęć i biegunki po nudności i zaparcia: innymi słowy, był to podręcznikowy przypadek zespołu jelita drażliwego (IBS). Gdy moja dwunastoletnia córka przypadkowo wspomniała kiedyś, wracając ze szkoły, że jej przyjaciółka spytała, czy znowu jestem w ciąży, stwierdziłam, że nie mogę wiecznie tak żyć. Jako dietetyk postanowiłam dotrzeć do sedna tych często wstydliwych problemów trawiennych i zdecydowałam się na dietę eliminacyjną i suplementację. Próbowałam diety FODMAP (unikanie wszystkich węglowodanów z krótkim łańcuchem: zdolnych do fermentacji oligosacharydów, disacharydów, monosacharydów i polioli), a także diety bezmlecznej, bezglutenowej i o niskim indeksie glikemicznym, ale ulga, którą odczuwałam, była niewielka. Zażywałam enzymy trawienne, L-glutaminę i kolagen (wszystkie omawiam w rozdziale 3 „Co się dzieje w tym procesie?”, strona 51), które pomagają niektórym osobom, a jednak rzadko mogłam zjeść posiłek bez nagłego wzdęcia brzucha, który przypominał nadmuchany balon. Ponadto, jako że kiedyś byłam szefem

kuchni i uwielbiam jedzenie, tak restrykcyjne podejście do posiłków bez odczuwania całkowitej ulgi było dla mnie niesamowicie frustrujące.

Dopiero po kilku tygodniach diety ketogenicznej podczas pracy nad projektem receptury dla firmy produkującej suplementy odczułam całkowitą ulgę. Nareszcie mogłam zjeść coś z rodziną i przyjaciółmi bez natychmiastowego dyskomfortu i wzdęć oraz nie musiałam zakładać ubrań ciężowych na każde większe przyjęcie! Stało się tak przede wszystkim dlatego, że dieta ketogeniczna opiera się w większości na źródłach tłuszczu, przy jednoczesnym ograniczeniu białka i węglowodanów. Zakłada wykluczenie wszystkich cukrów, rafinowanych węglowodanów, niskotłuszczowych produktów mlecznych, większości owoców, zbóż, roślin strączkowych i warzyw skrobiowych. Pomimo stosunkowo ograniczającego podejścia do spożywania węglowodanów, dieta przyniosła mi taką ulgę, że byłam bardzo zmotywowana do jej kontynuowania i podzielenia się doświadczeniami z moimi klientami.

Istnieje uderzające podobieństwo między dietą ketogeniczną a dietą sprzyjającą eliminacji przerostu Candida, a także chorobami, na które mogą wpływać. Zaczęłam stosować zasady, które znałam z własnego doświadczenia i pomagałam klientom uporać się z objawami IBS, nietolerancji pokarmowej, stanów zapalnych, bólu stawów, tyciem i wieloma innymi niepożądanymi czynnikami. Udawało mi się to z powodzeniem, a moi pacjenci nie byli głodni, nie tęsknili za niczym ani nie byli znudzeni posiłkami. Tak jak podejrzewałam, wiele schorzeń było jedynie objawami większej podstawowej przyczyny: przerostu Candida, czyli kandydozy. Gdy zajęliśmy się pierwotną przyczyną choroby, objawy innych schorzeń zniknęły. Byłam w stanie pomóc swoim klientom w znalezieniu zrównoważonego, długotrwałego podejścia do kontrolowania Candida w organizmie, co wyeliminowało objawy i pozwoliło im cieszyć się z umiarem ulubionymi potrawami.

Z wykształcenia jestem zarejestrowanym i licencjonowanym dietetykiem oraz posiadam certyfikat szkolenia w zakresie żywienia integracyjnego i funkcjonalnego, wydany przez Akademię Żywienia i Dietetyki (ang. Academy of Nutrition and Dietetics). Przeszłam rygorystyczne szkolenie, obejmujące 1200 godzin nadzorowanej praktyki w ramach programu praktyk dietetycznych akredytowanych przez Radę Akredytacyjną ds. Edukacji (ang. Accreditation Council for Education) w zakresie Żywienia i Dietetyki, a także zdałam komisyjny egzamin rejestracyjny, aby

zarejestrować się jako dietetyk. Ze względu na wiedzę zdobytą w trakcie nauki nie polecam modnych ani cudownych diet. Sądzę, że pożywienie jest lekarstwem i kluczowym elementem wpływającym na ogólny stan zdrowia, ale nie możemy ignorować innych czynników związanych ze stylem życia. Wierzę w leczenie zgodne z podejściem holistycznym. W rozdziale 3, gdzie omawiam najważniejsze punkty planu leczenia, opisuję cztery filary zdrowia: żywienie, emocjonalne dobre samopoczucie/stres, sen i aktywność fizyczną. Wszystkie odgrywają istotną rolę w zapobieganiu chorobom i osiągnięciu optymalnego stanu zdrowia.



CZĘŚĆ I

ŻYCIE Z PRZEROSTEM CANDIDA





ZROZUMIENIE CANDIDA

Candida to gatunek drożdży, które zasiedlają mikroflorę większości ludzi i ssaków. Jeśli utrzymuje się je w równowadze z innymi mikroorganizmami, takimi jak bakterie, są nieszkodliwe, więc nie powodują żadnych niepożądanych objawów. Jednakże, jeśli ta równowaga zostanie zaburzona z powodu niewłaściwej diety, stosowania antybiotyków czy zastępczej terapii hormonalnej, przewlekłego stresu i działania różnych toksyn środowiskowych, drożdże Candida namnażają się, przyczyniając się do rozwoju choroby, czyli kandydozy. Z badań wynika, że infekcja drożdżami Candida może być przyczyną wielu schorzeń przewodu pokarmowego, takich jak choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego i wrzody żołądka.

Pierwszy opis zakażenia drożdżami Candida został opublikowany w 1839 roku przez niemieckiego naukowca, Bernharda von Langenbecka (1). Od tego czasu kandydoza była badana głównie jako pleśniawki w jamie ustnej (kandydoza jamy ustnej i gardła) lub zakażenie drożdżakami w pochwie (kandydoza sromowo-pochwowa) oraz za tego typu schorzenia uznawana (2). Z powodu braku rozstrzygających badań, a także stosunkowej nowości badań mikroflory jelitowej, kandydoza przewodu pokarmowego jest mało przebadaną i zbyt rzadko diagnozowaną chorobą, na którą choruje coraz więcej osób. W wyniku braku wiedzy większości pracowników służby zdrowia wiele przypadków kandydozy przewodu pokarmowego pozostaje niezdiagnozowanych, a w efekcie powoduje wiele innych uleczalnych

stanów zapalnych, w tym nietolerancję pokarmową i stany zapalne jelit. Jakkolwiek nie sądzę, że kandydoza jest przyczyną wszystkich istniejących stanów zapalnych lub autoimmunologicznych, zdecydowanie popieram zastosowanie diety przeciwdziałającej drożdżom Candida, aby wyleczyć powód wielu schorzeń układu pokarmowego, skóry i stanów zapalnych.

ZROZUMIENIE PRZEROSTU CANDIDA

Podczas gdy istnieje ponad 150 różnych gatunków drożdży Candida, to *Candida albicans* są najbardziej rozpowszechnione wśród ludzi i są najczęstszym sprawcą infekcji. W przypadku niewielkiej ilości, *Candida albicans* jest nieszkodliwym elementem zrównoważonej i zdrowej mikroflory człowieka. Występują u ponad 70% populacji od momentu urodzenia i zasiedlają jamę ustną, przewód pokarmowy i układ moczowo-płciowy. Niestety, we współczesnym świecie, gdy stosujemy niewłaściwą dietę i jesteśmy narażeni na wysoki poziom stresu, brak snu, toksyny środowiskowe oraz nadużywanie antybiotyków od narodzin, mikroflora w jelitach może stać się bardzo niezrównoważona, co umożliwia niegdyś niegroźnym *Candida albicans* przenikanie poza przewód pokarmowy. W przypadku zdrowej mikroflory komórki nabłonkowe wyściełające przewód pokarmowy są ze sobą ściśle połączone i nie pozwalają toksynom ani bakteriom przedostać się poza jelita. Jednak, gdy te komórki są uszkodzone, to bariera, którą tworzą, również staje się nieuszczelnna, co umożliwia wnikanie szkodliwych bakterii i czynników prowadzących do infekcji do krwioobiegu. Prowadzi to do ogólnoustrojowego stanu zapalnego, który może przyczyniać się do wielu zagrażających życiu chorób.

Zdrowa mikroflora jelitowa składa się w ok. 80% z „dobrych” mikroorganizmów, a w ok. 20% ze „złych” bakterii, drożdży i grzybów. Jeśli regularnie spożywa się probiotyki, ogranicza się spożycie cukru i rafinowanych węglowodanów, a także nie nadużywa się antybiotyków lub leków immunosupresyjnych, to 20% jest zgodne z naturą i podatne na kontrolę, co pozwala zachować prawidłowe działanie przewodu pokarmowego.

Jeśli zgodnie z naturą nasza mikroflora jelitowa chce pozostawać w harmonii, dlaczego zaburzenia równowagi jelit i związane z nimi powikłania stają się coraz bardziej powszechne?

Odpowiedź jest związana z naszymi codziennymi nawykami, które stały się tak istotnym elementem szybkiego, nowoczesnego stylu życia, że często nie zauważymy ich negatywnego wpływu na nasz stan zdrowia. Naukowcy wysnuli teorię, że istnieją cztery główne obszary, do których przynależą winowajcy:

WIĘKSZOŚĆ AMERYKANÓW STOSUJE NIEPRAWIDŁOWĄ DIETĘ.

Amerykanie spożywają więcej cukru i przetworzonej żywności niż kiedykolwiek wcześniej. Przeciętny Amerykanin przyjmuje rocznie prawie 30 kg dodatkowego cukru. Jeśli doda się do tego substancje chemiczne i dodatki spożywcze, które znajdują się w przetworzonej żywności i zaburzają pracę jelit, a także brak mikroelementów pochodzących ze świeżych warzyw, mikroflora jelitowa utraci swoją równowagę.

ZABIJAMY DOBRE BAKTERIE. Cały czas zbyt często przepisuje się antybiotyki, nawet gdy pacjenci są bardzo młodzi. W efekcie pojawiają się szczepy bakterii odporne na antybiotyki, a utrata dobrych bakterii, które mogłyby pomóc obronić przed innymi patogenami, przyczynia się do upośledzenia układu odpornościowego, co utrwała to błędne koło.

KONTROLA URODZEŃ ROZPOCZYNA SIĘ U MŁODYCH DZIEWCZĄT CORAZ WCZEŚNIEJ. Badania wykazały istnienie korelacji między występowaniem kandydozy a stosowaniem doustnych środków antykoncepcyjnych i hormonalnej terapii zastępczej z estradiolem. Wynika to przede wszystkim ze wzrostu poziomu glikogenu (glukozy w postaci do przechowywania) w komórkach nabłonkowych, co z kolei stanowi stałe źródło pożywienia dla zakażenia grzybiczego.

Jesteśmy nadmiernie zestresowani i pozbawieni snu, co powoduje przewlekłe podwyższony poziom kortyzolu. Podczas gdy wysoki poziom stresu i kortyzolu (główny hormon stresu w organizmie) pomagają chronić nas przed niebezpieczeństwem i wzmacniają nasz układ odpornościowy, stan przewlekły prowadzi do zmniejszenia odporności i zwiększenia podatności na infekcje i choroby.

Wszystkie wymienione czynniki, działając wspólnie, prowadzą do katastrofy. Jeśli zabijamy ochronne bakterie w jelitach przy użyciu antybiotyków i osłabiamy układ odpornościowy przewlekłym stresem, niedoborem snu i środkami immunosupresyjnymi, takimi jak kortykosteroidy stosowane w leczeniu astmy, zapalenia stawów i reakcji alergicznych, tworzymy idealne środowisko do przerostu drożdży i grzybów (3). Następnie taki przerost przyspiesza w wyniku wprowadzenia do standardowej amerykańskiej diety nadmiernej ilości rafinowanych cukrów i przetworzonej żywności, a rosnące drożdże *Candida* mogą wykorzystywać upośledzony układ odpornościowy.

Oprócz czterech głównych teoretycznych połączeń, zaczynamy również wiedzieć coraz więcej o związku między cukrzycą a kandydozą. *Candida* może prowadzić do zwiększenia poziomu wydzielania insuliny, co z kolei potęguje ryzyko wystąpienia cukrzycy. Podobnie jest w przypadku pacjentów z przewlekle podwyższonym poziomem cukru we krwi lub niekontrolowaną cukrzycą, wśród których istnieje wyższy odsetek zachorowalności na kandydozę w postaci częstych infekcji drożdżakowych i pleśniawek jamy ustnej, jako że niekontrolowana choroba zapewnia stałe źródło pożywienia dla rozwijającej się infekcji (glukozy), a także prowadzi do upośledzenia układu odpornościowego, który nie może zwalczyć rozprzestrzeniającej się infekcji. Tak jak w przypadku wielu innych schorzeń, tutaj też powraca odwieczne pytanie: kura czy jajko. W niektórych przypadkach cukrzyca mogła być wywołana przez *Candida* i zapotrzebowanie tych drożdży na insulinę, powodując w ten sposób problemy z trzustką, a także insulinooporność i ograniczenie wytwarzania insuliny. W innych przypadkach to choroba stworzyła idealne środowisko dla przerostu *Candida*, który wcześniej nie występował. W wielu przypadkach nie wiadomo, co było pierwsze, ale zalecenia przy leczeniu kandydozy i cukrzycy są jasne: zmniejsz poziom glukozy i nie dostarczaj pożywienia drożdżom *Candida*.

Jeśli kiedykolwiek piekęs chleb to wiesz, że pierwszy etap to pobudzenie uśpionych suchych drożdży. Aby to wykonać, konieczne jest ciepłe otoczenie (przy czym temperatura ludzkiego organizmu, która wynosi 36,6°C na pewno się kwalifikuje), płyn (którego w ciele jest dużo) i coś do pożywienia drożdży (najlepiej i najszybciej działają miód lub cukier). W ciągu kilku minut drożdże zaczynają się budzić, więc powstają pęcherzyki gazu i zaczynają ROSNAĆ. Tak samo dzieje się w przewodzie pokarmowym, gdy drożdże *Candida* mają stały dostęp do pożywienia, a populacja obronnych

mikroorganizmów, które mogłyby je powstrzymać, jest zmniejszona. To przepis na problemy trawienne, stany zapalne, nietolerancję pokarmową, reakcje skórne i zaburzenia endokrynologiczne. W miarę rozwoju infekcji *Candida* mogą przenikać do komórek nabłonkowych żołądka i jelita cienkiego, ostatecznie przedostając się do krwioobiegu i powodując ogólnoustrojowe zapalenie. Uważam, że w większości przypadków nietolerancje pokarmowe i zespół jelita drażliwego, a także wiele przypadków przewlekłego bólu stawów i podrażnień skóry, są w rzeczywistości objawami kandydozy i można je złagodzić, lecząc pierwotną przyczynę: przerost drożdży *Candida*.

Dzięki mojemu osobistemu i zawodowemu doświadczeniu w walce i pokonywaniu kandydozy wiem, że przyczyny infekcji często mogą być różnorodne. Wierzę, że w dzisiejszym świecie trudno unikać ataków potencjalnych czynników sprawczych. Moim zdaniem problemy z układem odpornościowym prawdopodobnie zwiększają możliwość zachorowania i przerostu *Candida*. Nawracające infekcje dróg moczowych, infekcje zatok i nawroty mononukleozy są objawami obniżonej odporności i świadczą o potencjalnym ryzyku zachorowania. Częste podawanie antybiotyków w leczeniu tych schorzeń prowadzi jedynie do dalszego pogorszenia stanu mikroflory jelitowej i obniżenia odporności. Gdybym mogła cofnąć się w czasie i zastosować to, co wiem teraz, nie cierpiałabym przez dekadę z powodu dyskomfortu, frustracji i diet eliminacyjnych. Chcę podzielić się z tobą moją wiedzą i doświadczeniem, abyś mógł raz na zawsze zatrzymać kandydozę i powrócić do szczęśliwego i zdrowego życia!

OBJAWY

Candida albicans to najczęściej występujący u ludzi patogen, który powoduje szereg objawów, od problemów ze skórą i śluzówką aż po zagrażające życiu ogólnoustrojowe stany zapalne i choroby (4). Niektórzy pacjenci mogą mieć tylko jeden lub dwa objawy, podczas gdy inni obserwują u siebie większość objawów opisanych w poniższych akapitach. Zazwyczaj im bardziej agresywna jest kandydoza i dłuższy czas choroby, tym więcej układów organizmu mogą obejmować objawy.

OBJAWY ZE STRONY UKŁADU POKARMOWEGO: są to najczęstsze objawy, które prowadzą szukających ulgi klientów do mojego gabinetu. Objawy związane z układem trawiennym różnicują się od zwykłego dyskomfortu (wzdęcia, biegunka, zaparcia i nadmierny apetyt na cukier) do wpływającej na całe życie nagłej nietolerancji pokarmowej i silnego bólu brzucha. Gdy Candida rośnie i rozprzestrzenia się, potrzebuje coraz więcej pokarmu, aby nadal rozwijać się w przewodzie pokarmowym. W wyniku tego dany pacjent pragnie słodczy, rafinowanych węglowodanów, pieczywa, makaronów i ryżu, które jednak tylko wzmacniają przerost. W miarę wzrostu Candida uwalniają gazowy dwutlenek węgla, co sprawia, że pacjent cierpi z powodu wzdęć i odbijania. Powikłania związane z przerostem Candida często pojawiają się po posiłkach (choć w niektórych przypadkach mogą występować stale w ciągu dnia), więc pacjent zakłada, że nagle pojawiła się u niego nietolerancja pokarmowa lub alergia. Dlatego następnie rozpoczyna się cykl eliminacji różnych produktów z diety, ale to rzadko przynosi ulgę, ponieważ jedzenie nie jest przyczyną dyskomfortu, ale raczej powoduje reakcję łańcuchową. Wielu moich pacjentów przychodzi do mnie ze względu na objawy ze strony jelit, sądząc, że mają nietolerancję laktozy, glutenu lub soi, podczas gdy w rzeczywistości to cukier w produktach zawierających laktozę, pszenicę lub soję jest źródłem problemów.

OBJAWY FIZYCZNE: podczas gdy objawy związane z układem trawiennym mogą być bardzo niekomfortowe i skłaniać pacjentów do poszukania ulgi, u osób z przerostem Candida często obserwuję także wiele powiązanych objawów fizycznych. Najczęściej są to: zwiększenie wagi pomimo wysiłków na rzecz zachowania prawidłowej masy ciała, podrażnienia skóry, bóle stawów, zmęczenie, grzybica paznokci, zakażenie drożdżakami pochwy i pleśniawki w jamie ustnej. Kandydoza jamy ustnej i gardła (pleśniawki jamy ustnej) oraz kandydoza sromu i pochwy (zakażenie drożdżakami pochwy) to postacie przerostu drożdży Candida, które są potwierdzone przez medycynę konwencjonalną, jednak uważam, że dotyczą tylko garstki moich pacjentów. Bardziej powszechne i mniej oczywiste u osób z kandydozą objawy obejmują przybranie na wadze i bóle stawów. Oba są wynikiem ogólnoustrojowego stanu zapalnego spowodowanego kandydozą, a także nawyków żywieniowych, czyli spożywania dużych ilości cukru i produktów

przetworzonych, w wyniku czego Candida mogą się namnażać. Z powodu przewlekle podwyższonego poziomu glukozy we krwi, zwiększenia wydzielania insuliny i przyrostu masy ciała, osoby te są bardziej narażone na rozwój cukrzycy typu 2.

OBJAWY POZNAWCZE I PSYCHICZNE: gdy zaczynamy lepiej rozumieć ważny związek jelit z mózgiem, uczymy się coraz więcej o wpływie złego stanu układu trawiennego na pogorszenie funkcji poznawczych. Czasem określa się to mianem jelitowego układu nerwowego, a także drugim mózgiem, jako że badacze znajdują coraz więcej dowodów na to, że podrażnienie i infekcja w układzie pokarmowym mogą przesyłać sygnały do ośrodkowego układu nerwowego, które wywołują zmiany nastroju (5). Naukowcy z Uniwersytetu Johnsa Hopkinsa odkryli, że pacjenci z schizofrenią lub chorobą afektywną dwubiegunową często w przeszłości przechodzili zakażenia drożdżami Candida (6), a także uważa się, że wystawienie organizmu na zakaźne patogeny w trakcie kluczowych etapów rozwoju neurologicznego może spowodować uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego, czego skutkiem są zaburzenia osobowości i psychiczne w wieku dorosłym (7). Jakkolwiek konieczne są dalsze badania w celu ustalenia przyczyny i skutku związków między przerostem Candida a zdrowiem psychicznym, to jest jasne, że taka relacja istnieje. Typowe objawy związane z psychiką występujące u osób cierpiących na kandydozę to zaburzenia myślenia, problemy z pamięcią, depresja, stany lękowe i zaburzenia odżywiania. Infekcja ogólnoustrojowa i wynikające z niej stany zapalne mają negatywny wpływ na stan mózgu, podobnie jak podwyższony poziom glukozy i skoki poziomu insuliny. Są one wywołane większym spożyciem cukru i skrobi w reakcji na wzrost łaknienia, co również negatywnie wpływa na mitochondria w mózgu i może prowadzić do zwiększonego ryzyka zachorowania na schorzenia neurologiczne, takie jak choroba Alzheimera i demencja.

CZĘSTE NIEPOROZUMIENIA DOTYCZĄCE CANDIDA

Współcześnie natychmiast mamy dostęp do większej ilości informacji niż kiedykolwiek wcześniej. W zakresie zdrowia i dobrego samopoczucia tak szeroka wiedza ma swoje zalety i wady. Podczas gdy wiele informacji może stanowić pomocne i wygodne zasoby, ich nadmiar to prawie zawsze źródło trudności dla wielu moich klientów. Sprzeczne porady i opinie (zwykle nieoparte dowodami naukowymi) prowadzą do dezorientacji, a także za wysokich i często bezpodstawnych oczekiwań dotyczących magicznego remedium, a w końcu frustracji sposobami leczenia, które po prostu nie działają tak, jak jest to przedstawiane. Funkcjonalne i integracyjne podejście do zdrowia polega na wyeliminowaniu pierwotnej przyczyny choroby, a nie na leczeniu samych objawów. Musimy się cofnąć i przeanalizować wiele fragmentów, które tworzą łamigłówkę w przypadku każdego pacjenta, aby ustalić zrównoważony i skuteczny plan leczenia.

Program naturalnego oczyszczania z drożdży Candida został opracowany w celu wyleczenia pierwotnej przyczyny wielu objawów związanych z przerostem Candida. Myśląc o pacjencie jako całości, w tym o jego stylu życia, można obalić niektóre często występujące nieporozumienia dotyczące drożdży Candida i leczenia kandydozy.

MIT 2

Należy się całkowicie oczyścić, aby skutecznie pozbyć szkodliwe Candida pożywienia.

FAŁSZ! Nie można pozbywać organizmu niezbędnych mikro- i makroelementów, ale należy wyeliminować te substancje, które w szczególności powodują, że drożdże się rozwijają. W rzeczywistości niedożywienie może powodować inne obciążenia organizmu, które tylko pogarszają stan zdrowia.

MIT 2

Pozbycie się szkodliwych Candida z organizmu wyleczy wszystkie choroby i złagodzi wszystkie objawy.

FAŁSZ! Tak, szczęśliwe i zdrowe jelita są równoznaczne ze szczęśliwym i zdrowym życiem, co oznacza też między innymi prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i trawienego, utrzymanie prawidłowej masy ciała,

zmniejszenie stanu zapalnego i ryzyka chorób przewlekłych. Należy jednak pamiętać, że zagadka, jaką stanowi pacjent, obejmuje wiele elementów. Jako dietetyk uważam, że to pożywienie jest naszym najlepszym lekarstwem. Sądę także, że niektóre choroby wynikają z czynników niezwiązanych z dietą i stylem życia oraz należy je odpowiednio leczyć.

MIT 3

Sama zmiana diety wyeliminuje wszystkie objawy związane z przerostem Candida.

FALSZ! Jesteśmy czymś więcej niż sumą wszystkich czynników związanych z odżywianiem, bowiem toksyczne środowisko, brak snu i wysoki poziom stresu mogą powodować uszkodzenie oksydacyjne komórek, co może przyczyniać się do objawów podobnych do przerostu Candida.

MIT 4

Celem naturalnego oczyszczenia z drożdży Candida jest wyeliminowanie z organizmu wszystkich Candida.

FALSZ! Candida jest grzybem, który najczęściej występuje w ludzkim organizmie i chociaż niektóre gatunki mogą powodować infekcje, nie wszystkie są szkodliwe. W rzeczywistości potrzebujemy zarówno dobrych, jak i złych grzybów i bakterii, aby utrzymać symbiozę i prawidłowe działanie jelit.

MIT 5

Samo wyeliminowanie szkodliwych Candida prowadzi do długotrwałego powodzenia.

FALSZ! Chociaż ważne jest, aby nie dostarczać pożywienia szkodliwym Candida, aby spowodować ich wymarcie, musimy również wprowadzać dobre bakterie w postaci probiotyków i zawierających je produktów, aby zachować równowagę i zapobiegać dysbiozie jelit w przyszłości.

CZYM JEST ZESPÓŁ NIESZCZELNEGO JELITA?

Bardzo często pacjenci z przerostem *Candida* cierpią także na zespół nieszczelnego jelita, co oznacza, że jelito staje się nadmiernie przepuszczalne. Nieszczelność jelit występuje, gdy dochodzi do uszkodzenia błony śluzowej nabłonka żołądka i jelit, co powoduje powstanie szczelin lub otworów w tej ważnej barierze ochronnej. Wiemy, że nieszczelność jelit odgrywa rolę w niektórych schorzeniach przewodu pokarmowego, takich jak celiakia, choroba Crohna i zespół jelita drażliwego. Istnieje coraz więcej dowodów potwierdzających, że standardowa amerykańska dieta i inne stresogenne czynniki wynikające ze współczesnego stylu życia przyczyniają się do rozwoju zespołu nieszczelnego jelita. Niewłaściwa dieta, stres, nadmierne spożycie alkoholu i częste stosowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NSAID) mogą powodować uszkodzenia wewnętrznej bariery, umożliwiając toksynom, antygenom i bakteriom przedostawanie się do krwiobiegu, co prowadzi do ogólnoustrojowego stanu zapalnego, nieprawidłowej pracy jelit, dyskomfortu oraz zwiększenia ryzyka infekcji. Coraz więcej dowodów potwierdza, że u osób z genetycznymi predyspozycjami, nieszczelne jelita mogą umożliwić przenikanie toksyn środowiskowych do organizmu i wywołać rozwój choroby autoimmunologicznej. Zdrowa mikroflora jelitowa odgrywa ważną rolę w utrzymaniu integralności nabłonkowej błony śluzowej i jest niezbędna, aby ograniczyć przedostawanie się toksyn środowiskowych do krwiobiegu. Niedawno wykryto, że kandydolizyna, peptydowa toksyna wydzielana przez *Candida albicans*, która przyczynia się do tworzenia porów w jelitach, jest kluczowym czynnikiem wpływającym na uszkodzenie komórek nabłonkowych. Oto kolejna zagadka typu jajko czy kura: czy zakażenie *Candida* powoduje nieszczelne jelita, czy też to nieszczelność jelit, wywołana toksynami środowiskowymi i nieprawidłową dietą umożliwiają namnażanie *Candida* i dysbiozę jelit? Wydaje się, że winowajcami mogą być do pewnego stopnia oba wymienione zjawiska, ale niezależnie od odpowiedzi, kandydoza i zespół nieszczelnego jelita często współwystępują.

KIEDY POROZMAWIAĆ ZE SWOIM LEKARZEM?

Podczas gdy organizm oczyszcza się z Candida w wyniku działania dietetyka lub naturalnego oczyszczenia z Candida, opisanego w rozdziałach 2 i 3, który ma na celu eliminację szkodliwego przerostu Candida, w niektórych przypadkach konieczna może być interwencja przeszkolonego i doświadczonego pracownika służby zdrowia. Jako dietetyk w nurcie funkcjonalnym i integracyjnym uważam, że pożywienie to lekarstwo. Jednak jedno z założeń medycyny integracyjnej stanowi przekonanie, zgodnie z którym sposoby leczenia są często stosowane w połączeniu z medycyną konwencjonalną w celu kompleksowego podejścia do pewnych schorzeń.

Jeśli objawy, które występują u ciebie są związane głównie z układem trawiennym (np. wzdęcia), poznawcze (np. zaburzenia myślenia, problemy z koncentracją) albo psychologiczne (np. depresja, lęk) bez jakichkolwiek fizycznych objawów przerostu Candida, zarejestrowany dietetyk specjalizujący się w żywieniu integracyjnym lub lekarz stosujący podejście integracyjne będzie w stanie je ocenić i zlecić dalsze badania w celu prawidłowego zdiagnozowania i leczenia choroby.

W przypadku pacjentów z kandydozą, która obejmuje wiele układów i objawia się w postaci pleśniawek na skórze, drożdżaków pochwy, grzybicy paznokci lub innych podrażnień skóry, stosowanie miejscowych lub doustnych środków przeciwgrzybiczych w połączeniu z pracą dietetyka może być konieczne, aby całkowicie wyeliminować infekcję. Jeśli miewasz uporczywe zakażenia pochwy lub choroby paznokci albo pleśniawki (np. białe plamy w jamie ustnej przypominające twaróg, zaczerwienienie w kąciakach ust, ból w jamie ustnej lub trudności z połykaniem), może to być dobry moment na umówienie wizyty u lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

PRZYGOTOWANIE DO WIZYTY: CZEGO OCZEKIWAĆ

Praktykujący dietetyk lub lekarz stosujący podejście integracyjne skupi się na objawach fizycznych, historii leczenia, przyjmowanych lekach, najnowszych wynikach badań laboratoryjnych oraz nawykach żywieniowych

i stylu życia. Wyszkolony i doświadczony specjalista często może dojść do diagnozy prawdopodobnej kandydozy na podstawie samych informacji. W bardziej skomplikowanych przypadkach odpowiednie lub konieczne mogą być dodatkowe badania.

MOŻLIWOŚCI BADAŃ OBEJMUJĄ:

BADANIE KRWI: sprawdza poziom immunoglobulin, przeciwciałami we krwi. Ich wysoki poziom wskazuje na przerost Candida*.

KOMPLEKSOWE BADANIE STOLCA: kultury bakterii i drożdży w kale, a także markery zapalne wskazują na infekcję. Dwie próbki kału należy pobrać dwa razy, w różne dni i odebrać w laboratorium w ciągu siedmiu dni od pierwszego dnia badania.

BADANIE MOCZU: badanie na obecność w moczu chorobotwórczego produktu ubocznego lub zakaźnych Candida o nazwie D-aribinitol. Pozytywny wynik wskazuje na kandydozę.

Badania kału i moczu mogą być zlecane zarówno przez praktykujących dietetyków, jak i lekarzy stosujących podejście integracyjne za pośrednictwem zewnętrznych usług laboratoryjnych. Praktykujący dietetycy nie mogą zlecać badań krwi, ale mogą poprosić o wsparcie lekarza pierwszego kontaktu. Na wyniki czeka się zwykle trwają kilka tygodni, ale może to potrwać nawet miesiąc. Wiele spotkań w celu uzyskania porady dietetycznej u praktykujących dietetyków jest objętych ubezpieczeniem, a badanie to zazwyczaj niewielki koszt. Jakkolwiek większość badań nie jest objęta ubezpieczeniem, pewne badania przeprowadzane przez integracyjne kliniki mogą wchodzić w zakres niektórych planów ubezpieczeniowych. W przypadku płacenia z własnej kieszeni koszty zwykle wynoszą od 100 do 400 dolarów.

* Uwaga: we wrześniu 2014 r. amerykańska Agencja Żywności i Leków wydała pozwolenie na dopuszczenie do obrotu panelu T2Candida, pierwszego bezpośredniego badania krwi w celu wykrycia pięciu gatunków Candida, które powodują infekcje we krwi. To badanie krwi, które szybko, w ciągu trzech do pięciu godzin, zapewnia wyniki, ale jest dostępne tylko w dużych placówkach medycznych, takich jak szpitale lub większe przychodnie.

JAK MEDYCYNĄ POSTRZEGA DROŹDŻE CANDIDA?

Wielu lekarzy medycyny konwencjonalnej posiada niewielką wiedzę podstawową lub nie rozumie w pełni mikroflory jelitowej i jej istotnej roli w zapobieganiu chorobom i sprzyjaniu dobremu stanowi zdrowia. Z tego powodu najlepiej jest poszukać specjalisty dietetyka lub lekarza z podejściem integracyjnym, który ma większe doświadczenie w zakresie holistycznego podejścia do organizmu. Chociaż kandydoza jamy ustnej i gardła (pleśniawki w jamie ustnej) oraz kandydoza sromu i pochwy (zakażenia drożdżakowe pochwy) są powszechnie akceptowane wśród lekarzy medycyny konwencjonalnej, głównie dlatego, że można je obserwować, z łatwością diagnozować i leczyć lekami przeciwgrzybiczymi. W przypadku braku objawów fizycznych ze strony układu pokarmowego często unika się diagnozy kandydozy. Jednak eksperci, którzy specjalizują się w zaburzeniach trawiennych i nietolerancji pokarmowej, na ogół dobrze rozumieją złożoną naturę związku między zrównoważoną mikroflorą a ogólnym stanem zdrowia i zachowaniem dobrego samopoczucia.

Nawet wśród specjalistów, którzy rozumieją znaczenie zdrowego funkcjonowania jelit jako integralnego elementu zapobiegania chorobom, brakuje badań nad rolą grzybów w utrzymaniu homeostazy jelit. Istnieje także konieczność edukacji w zakresie Candida, dysbiozy jelit i ogólnoustrojowego zapalenia. Wiemy, że działanie dietetyka jest konieczne, aby przywrócić równowagę jelit i pozbyć się zakażenia Candida, ale istnieją również leki przeciwgrzybicze i suplementy dostępne bez recepty (OTC), które mogą być przepisane przy jednoczesnej pracy dietetyka.

CO SIĘ ZAZWYCZAJ ZAPISUJE?

Najczęściej stosowane miejscowe i doustne leki przeciwgrzybicze oraz leki generyczne

W przypadku kandydozy skóry (zakażenia występujące zewnętrznie na skórze) często przepisuje się miejscowe kremy przeciwgrzybicze. Najczęstsze to Nystatin, klotrimazol, ekonazol, cyklopiroks i mikonazol. W przypadku przewlekłego zakażenia, kandydozy sromu i pochwy, kandydozy jamy ustnej i gardła lub kandydozy skóry, które są odporne na leczenie

miejscowe, przepisuje się leki doustne, takie jak flukonazol lub itrakonazol, a leczenie trwa od trzech do sześciu miesięcy i często należy powtórzyć kilka cykli (8).

Jak leki doustne mogą wchodzić w interakcje z innymi, często stosowanymi lekami bez recepty i na receptę?

Chociaż leki doustne u wielu osób mogą pomóc wyleczyć infekcję, mogą nie stanowić długoterminowego rozwiązania bez odpowiedniej zmiany stylu życia i porady dietetycznej. Co więcej, mogą one mieć potencjalne skutki uboczne i wchodzić w interakcje z innymi lekami, więc mogą powodować więcej szkód niż korzyści. Tego zagrożenia można łatwo uniknąć, stosując inne metody leczenia.

Skutki uboczne powszechnie przepisywanego flukonazolu obejmują ból głowy, zawroty głowy, senność, ból brzucha lub podbrzusza, biegunkę, zgagę, a także reakcje alergiczne, w tym wysypkę lub swędzenie, oraz nieprzyjemny posmak w ustach. Jako że często są to objawy związane z kandydozą, możesz nie rozpoznać przyczyny negatywnej reakcji i sądzić, że odczuwasz ulgę po terapii połączonej z dietą.

Flukonazol może wchodzić w negatywne interakcje z niektórymi antybiotykami, lekami rozrzedzającymi krew, lekami moczopędnymi, środkami uspokajającymi, lekami przeciwpadaczkowymi i niektórymi innymi preparatami.

Porada dietetyczna

Wielu moich klientów cierpiało przez lata z powodu dyskomfortu trawienego i powiązanych objawów. Wzdęcia, zaburzenia pracy jelit, utrzymujący się przyrost wagi, zmęczenie, depresja, zaburzenia myślenia i bóle stawów to tylko niektóre z wielu objawów, które sprowadzają do mnie pacjentów. Większość tych schorowanych osób poszukuje porady dietetyka, jako że wierzą, że to wina alergii lub nietolerancji pokarmowej albo że spożywając posiłki o obniżonej kaloryczności, powinni odczuć poprawę stanu zdrowia. W wielu przypadkach specjaliści zajmujący się zdrowiem powiedzieli im, że „muszą schudnąć”

lub „muszą więcej ćwiczyć”, przez co obwiniali samego pacjenta. Pacjenci czują się pokonani, niedopasowani i wyjątkowo sfrustrowani swoim stanem zdrowia. Nigdy nie przyszło im do głowy, że może istnieć głębsza przyczyna wielu objawów oraz że mogą one wynikać z choroby, a nie same w sobie być sprawcą ogólnego złego stanu zdrowia.

Jeśli czytasz tę książkę, rozumiesz, że przerost *Candida albicans* może powodować objawy, których doświadczasz i jesteś gotowy, aby je pokonać! Pamiętaj, że leczenie wymaga czasu i wysiłku, ale nie musi przypominać syzyfowej pracy. Nasz organizm jest niezwykle odporny i wyposażony w wiele mechanizmów ochronnych, jeśli pozwolimy układom w organizmie wykonywać ich zadania. Jest ważne, aby zaufać naturalnej zdolności swojego ciała do wyleczenia. W ciągu następnych kilku tygodni twoim zadaniem będzie terapia za pomocą diety. Jeśli zapewnisz organizmowi odpowiednie paliwo, będzie w stanie wykonać swoją pracę, przywrócić równowagę oraz powrócić do zdrowego funkcjonowania.

HOLISTYCZNE LECZENIE W DOMU

KIEDY PRZYCHODZI WŁAŚCIWY/BEZPIECZNY MOMENT, ABY WZIĄĆ SPRAWY W SWOJE RĘCE?

Powiem to jeszcze raz: jedzenie to lekarstwo! Sposób leczenia za pomocą diety opisany w rozdziałach 2 i 3 to twoja recepta na poprawę stanu zdrowia. Jeśli objawy są głównie trawienne, poznawcze lub psychiczne, jest prawdopodobne, że porada dietetyczna wyleczy objawy bez konieczności przyjmowania leków lub wizyty u lekarza. Pamiętaj, że *Candida albicans* są całkowicie normalnym elementem mikroflory jelitowej i jest możliwe, że od narodzin znajdują się w twoim organizmie. Czynniki środowiskowe związane ze współczesnym stylem życia (przede wszystkim niewłaściwa dieta, stres i stosowanie leków na receptę) pozwoliły *Candida* wymknąć się spod kontroli i przyczynić się do zachorowania. *Candida* odżywia się

glukozą z cukrów oraz wielu węglowodanów, oraz potrzebuje tego paliwa, aby przetrwać. Pozbawiając je głównego źródła energii do życia, możesz zniszczyć dużą, agresywną populację Candida, uzupełnić niedobór naturalnych bakterii jelitowych i odzyskać dobry stan zdrowia. Poprzez holistyczną zmianę stylu życia możemy leczyć nasz organizm od wewnątrz.

Chociaż uważam, że sama dieta może wyleczyć atakującą infekcję, a także przywrócić równowagę i zdrowie wielu pacjentom, niektóre choroby mogą być bardziej agresywne i wymagać dodatkowego leczenia.

Jeśli objawy nie ustąpią w ciągu dwóch do czterech tygodni (nie wszystkie zostaną całkowicie wyleczone, ale powinna nastąpić zauważalna poprawa), może to być moment na konsultację z zaufanym lekarzem.

Ponadto pacjenci doświadczający poniżej wymienionych objawów powinni przed rozpoczęciem jakiegokolwiek diety skonsultować się z lekarzem, ponieważ mogą one wymagać więcej uwagi:

- ♦ Krew w kale lub moczu;
- ♦ Wymioty;
- ♦ Silny, utrzymujący się ból brzucha
- ♦ Obrzęk nóg;
- ♦ Zawroty głowy lub poczucie słabości;
- ♦ Zaburzenia widzenia;
- ♦ Mrowienie kończyn;
- ♦ Silne pragnienie lub częste oddanie moczu;
- ♦ Ból w klatce piersiowej;
- ♦ Duszności lub problemy z oddychaniem.

Osoby z poważnie obniżoną odpornością, takie jak osoby zarażone wirusem HIV lub AIDS, poddawane leczeniu przeciwnowotworowemu lub z niekontrolowaną cukrzycą, powinny skonsultować się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu, jako że prawdopodobnie konieczna jest również porada lekarska.

Osoby korzystające z insulinoterapii przed rozpoczęciem diety również powinny skonsultować się ze swoim lekarzem prowadzącym, ponieważ konieczne może być dostosowanie dawkowania, aby zrekompensować mniejsze spożycie węglowodanów.

POWODY, ABY PRZYJĄĆ HOLISTYCZNE PODEJŚCIE W PORÓWNANIU Z LEKARSTWAMI

Jesteśmy populacją, która zażywa zbyt wiele leków i jest niedożywiona. Zbyt często szukamy „przycisku”, którego naciśnięcie ma nam pomóc, często w postaci pigułki lub leku. Medycyna konwencjonalna od dawna łagodzi objawy bez eliminowania pierwotnych przyczyn choroby. Rośnie liczba przyjmowanych leków na receptę, ale stan zdrowia nie poprawia się i, jak na ironię, wiele z tych leków negatywnie oddziałuje na siebie lub wywołuje inne działania niepożądane wymagające dodatkowego leczenia. To błędne koło. Gdyby lekarze medycyny konwencjonalnej poświęcili czas na edukację swoich pacjentów w zakresie wpływu odżywiania, snu, stresu i aktywności fizycznej na samopoczucie, byłoby w stanie zmniejszyć liczbę wystawianych recept oraz zapewnić swoim pacjentom długotrwałe rozwiązanie służące zachowaniu zdrowia i zapobieganiu chorobom.

Postępując zgodnie z zaleceniami dietetycznymi przedstawionymi w rozdziałach 2 i 3, nie tylko będziesz mógł wyleczyć od wewnątrz swój organizm bez leków na receptę lub medycyny konwencjonalnej, ale także zyskasz cenne narzędzia, aby włączyć je do trwałych zmian stylu życia, które wspomagają dobry stan zdrowia i zapobieganie chorobom w perspektywie długoterminowej. Holistyczne leczenie to nie plaster na objaw, ale raczej lekarstwo, które ma rozwiązać problem.



Analiza przypadku

Lisa przyszła do mnie, poszukując ulgi w objawach, które opisywała jako zespół jelita drażliwego. Mimo że była bardzo szczupłą kobietą po pięćdziesiątce (i po menopauzie), frustrowała się z powodu „ciążowego brzucha” przy każdym posiłku. Te nadmierne wzdęcia i dolegliwości trawienne przypisywała jakiejś nietolerancji pokarmowej lub alergii i szukała porady dietetycznej, aby dojść do przyczyny swoich problemów. Zrezygnowała z nabiału, ponieważ była pewna, że to było przyczyną jej dyskomfortu, ale wzdęcia utrzymywały się.

Gdy zaczęłam analizować jej historię leczenia i inne objawy, dowiedziałam się, że Lisa cierpi również na nawracającą grzybicę paznokci, która utrzymuje się pomimo stosowania miejscowych kremów przeciwgrzybiczych, a także problemy z przełykaniem i duszności po posiłkach (co przypisywała także nietolerancji pokarmowej) i wrodzoną astmę, z powodu której prawie codziennie przez kilka lat stosowała steroidoterapię wziewną przez nebulizator. Rok wcześniej chorowała na nawracające infekcje górnych dróg oddechowych i przyjęła dwie serie prednizonu w celu wyleczenia. Skarżyła się na zmęczenie i drażliwość oraz stwierdziła, że czuje się wykończona. Zgodnie z większością zasad stosowała stosunkowo zdrową dietę, jednak spożywała dużą ilość przetworzonych i rafinowanych węglowodanów w postaci krakersów, chleba i płatków zbożowych. Starając się jeść zdrowiej, wprowadziła także do swojej diety wiele owoców i produktów pełnoziarnistych, takich jak komosa ryżowa i brązowy ryż. Spożywało mało białka zwierzęcego i unikała produktów wysokotłuszczowych. Na



podstawie szybkiej analizy stwierdziłam, że z łatwością dostarcza sobie około 75 do 80% swojego dziennego zapotrzebowania kalorycznego wyłącznie dzięki węglowodanom.

Bez jakichkolwiek badań diagnostycznych pomyślałam, że to klasyczny przypadek kandydozy, który cechuje się zarówno fizycznymi, jak i psychicznymi objawami. Wcześniejsze stosowanie kortykosteroidów w trakcie schorzeń, a także astmy sprawiły, że jej układ odpornościowy był osłabiony, a mikroflora nie zrównoważona. Candida miała możliwość rozmnażać się, gdy narzucona dieta eliminacyjna sprawiła, że Lisa zjadała wiele produktów skrobiowych, a przerost objawił się fizycznie na rękach i gardle. Szybko włączyłam ją do programu naturalnego oczyszczania z Candida, poleciłam probiotyk OTC i zaleciłam produkty probiotyczne, takie jak kefir, kimchi i niewielkie ilości jogurtu, aby przywrócić prawidłowy stan jelit. Gdy przyszła do mnie po dwóch tygodniach, z podekscytowaniem opowiedziała mi o nagłej poprawie trawienia, mówiąc, że może teraz chodzić na lunchy biznesowe bez obaw i wstydu związanego z wzdęciami. Po wcześniejszej eliminacji tylu produktów, które uważała za źródło swoich problemów i/lub „niezdrowe”, sądziła, że jej dieta jest teraz bardzo zróżnicowana w porównaniu do zeszłego roku. Grzybica paznokci utrzymywała się, ale jako że nadal stosowała kremy przeciwgrzybicze, także ustąpiła po pierwszym miesiącu. Udawało jej się też lepiej radzić sobie z astmą i tylko sporadycznie stosować nebulizator.





CZĘŚĆ II

PLAN LECZENIA





HOLISTYCZNE ZMIANY PRZYCZYNIAJĄ SIĘ DO OGROMNEJ PRZEMIANY

Teraz, gdy już więcej wiesz o *Candida albicans*, czyli masz świadomość, co przyczynia się do ich przerostu i sprawia, że stają się szkodliwe, a także znasz ich katastrofalny wpływ na ludzki organizm i ogólne samopoczucie, jesteś gotowy, aby leczyć się od wewnątrz. Niniejszy rozdział zapewni ci narzędzia, których potrzebujesz, aby w ciągu najbliższych tygodni odnieść powodzenia w walce z *Candida*, a jednocześnie dopasować program leczenia do swojego intensywnego trybu życia. Planowanie to często klucz do sukcesu w przypadku każdej zmiany stylu życia, dlatego zdecydowanie zalecam, aby odczekać kilka dni przed rozpoczęciem programu i przygotować się na nadchodzące tygodnie. Wytyczne przedstawione w tym rozdziale obejmują także listę zadań dotyczącą przygotowań.

PIERWSZE KROKI

JAK W ŁATWY SPOSÓB ROZPOCZĄĆ LECZENIE?

Zaplanowanie czasu przeznaczanego na samoleczenie to pierwszy duży krok na drodze do uzdrowienia. Zmiana stylu życia może być trudna, a dla wielu osób pociąga za sobą znaczną modyfikację nawyków żywieniowych. Zachęcam, aby jak najbardziej bezstresowo spędzić nadchodzące tygodnie, biorąc pod uwagę wszelkie ograniczenia dotyczące czasu, takie jak spotkania towarzyskie, zobowiązania związane z pracą i podróże, które nie powinny wpływać na powodzenie planu. Planowanie posiłków z wyprzedzeniem, wskazanie niektórych dogodnych opcji w przypadku dni spędzanych poza domem oraz określenie pewnych sposobów relaksu powinno pomóc ci w trakcie podróży w kierunku dobrego stanu zdrowia. Pamiętaj, aby zachowywać życzliwość w stosunku do swojego organizmu: dużo odpoczywaj, zmniejszaj poziom stresu poprzez relaks i przyjemne zajęcia, a także mało intensywne ćwiczenia fizyczne, które jesteś w stanie wykonywać.

Dla wielu osób „oczyszczenie” kuchni jest pierwszym pomocnym krokiem, aby unikać potencjalnych pokus lub produktów, które negatywnie wpływają na pracę jelit, a które mogą sabotować powodzenie całego planu. Zalecam usunięcie przedmiotów wymienionych w następnej części ze spiżarki, lodówki i zamrażarki. Należy pamiętać, że niektóre kategorie mogą się pokrywać. Przykładowo sos do sałatki może znajdować się w spiżarni lub lodówce. Co ważne, jeśli znajduje się na liście, usuń go. W przypadku osób mieszkających z członkami rodziny, którzy chcą nadal spożywać wymienione produkty, zamiast pozbywać się danych artykułów, możesz je umieścić w wyznaczonym miejscu. Jednak, jako że w przypadku niektórych osób sama świadomość istnienia tych produktów powoduje pokusę, jest istotne, aby porozmawiać z członkami rodziny na temat znaczenia zmiany diety dla twojego (i ich) ogólnego stanu zdrowia.

POZBAŹ SIĘ NASTĘPUJĄCYCH PRODUKTÓW:

SPIŻARNIA

- Wypieki, takie jak ciasteczka lub babeczki lub białko;
- Mieszanki do pieczenia, w tym mieszanki do naleśników;
- Batoniki, w tym także zbożowe lub białkowe;
- Fasola w puszkach;
- Chleby i inne produkty zbożowe;
- Cukierki;
- Zboża, muesli i aromatyzowane płatki owsiane;
- Chipsy;
- Skrobia kukurydziana;
- Krakеры;
- Mieszanki do picia, w tym bez cukru lub dietetyczne (takie jak kakao, Crystal Light, krople MiO);
- Owoce w puszkach, suszone (takie jak rodzynki) lub inne przekąski owocowe;
- Sosy marinara i salsa z dodatkiem cukru;
- Orzechy z dodatkiem miodu lub cukru (np. orzeszki ziemne prażone w miodzie);
- Masło orzechowe, w tym aromatyzowane masło orzechowe;
- Cukier trzcinowy;
- Słodziki, zarówno naturalne, jak i sztuczne (w tym agawa, miód, syrop czekoladowy, syrop klonowy, sztuczne słodziki, stewia i stewia w płynie oraz alkohole cukrowe, takie jak erytrytol, ksylitol i mannitol);
- Gotowe mieszanki przekąsek zawierające suszone owoce, czekoladki, orzeszki ziemne lub jogurty.

LODÓWKA

- Sok jabłkowy;
- Napoje, słodzone słodzikami lub cukrem (takie jak dietetyczne napoje gazowane lub soki „light”);
- Wyroby piekarnicze, takie jak gotowe ciasta lub tortille;
- Przyprawy z dodatkiem cukru, takie jak sos barbecue, sosy sałatkowe, keczup, marynaty, słodkie przekąski;
- Słodkie produkty na bazie owoców, takie jak dżemy/galaretki;
- Galaretki (w tym bez cukru);
- Soki dowolnego rodzaju;
- Mleko, aromatyzowane śmietanki i słodzona bita śmietana;
- Budynie;
- Jogurty smakowe.

ZAMRAŻARKA

- Chleby, bułki lub inne wypieki;
- Ciasta, ciastka i inne desery;
- Mrożone przekąski i dania;
- Mrożone owoce z dodatkiem cukru (niesłodzone owoce są w porządku);
- Lody, sorbety, lody i inne mrożone przekąski;
- Koncentraty do soków, takie jak pomarańczowe czy lemoniada;
- Mrożone warzywa z przyprawami z dodatkiem cukru (takie jak marchew glazurowana).

ZAPLANUJ WCZEŚNIEJ SWÓJ TYDZIEŃ

- ♦ Spójrz w kalendarz, aby przeanalizować nadchodzące wydarzenia towarzyskie, aktywności i podróże oraz upewnić się, czy zaplanowałeś posiłki i przekąski poza domem;
- ♦ Korzystając z przykładowych planów dietetycznych, przedstawionych w rozdziale 3 i przepisów znajdujących się w rozdziałach od 4 do 7, planuj na raz wszystkie posiłki raz w tygodniu;