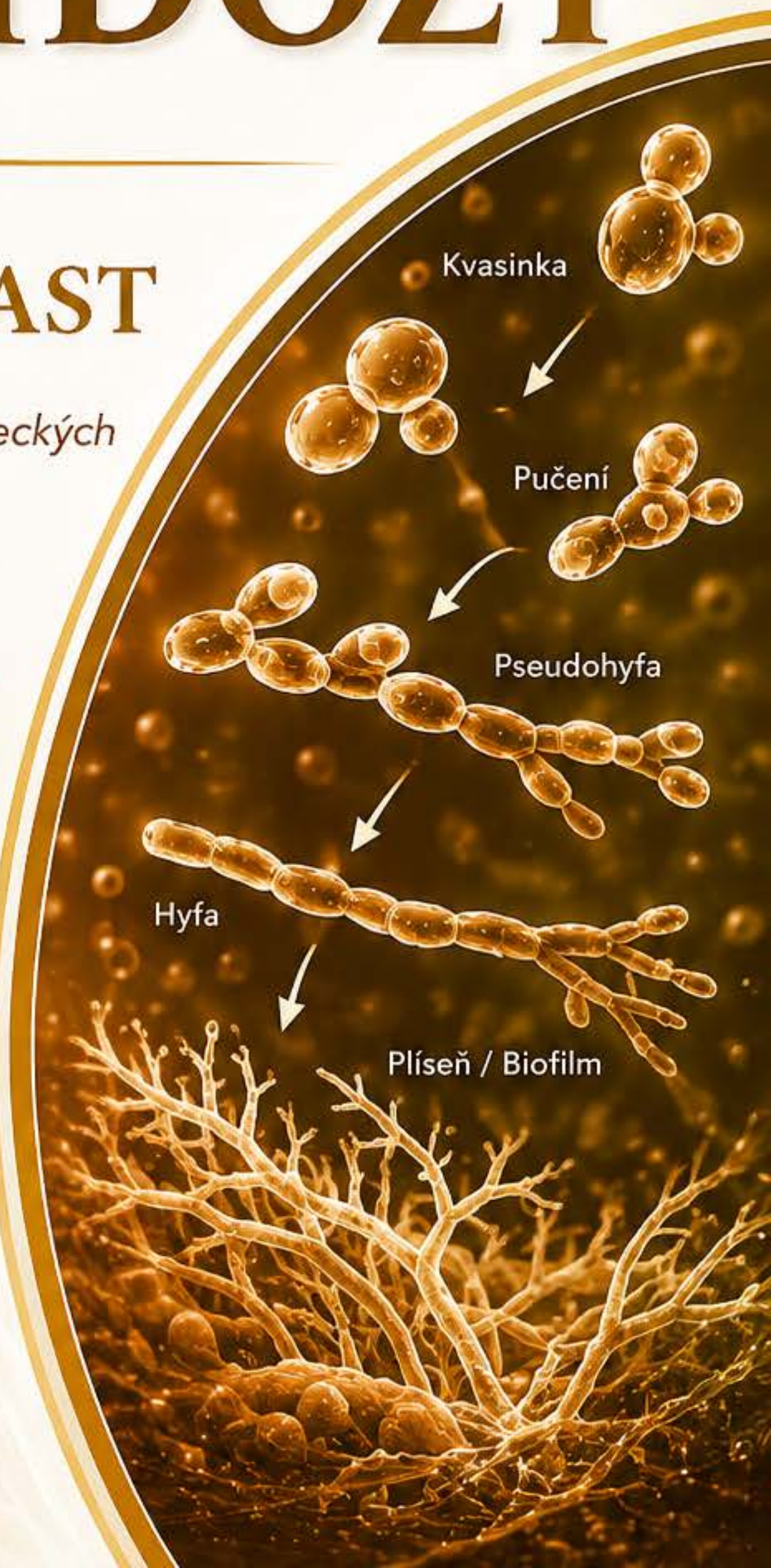
INSTITUT
VĚDOMÉHO ZDRAVÍ™
VĚDA • ENERGIE • VĚDOMÍ • ZDRAVÍ
powered by
FOXYLIFE

PŘEKONÁNÍ KANDIDÓZY

WALTER LAST

Souhrn vědeckých a nevědeckých informací ohledně experimentální léčby Kandidózy + vlastní zkušenosti a poznatky



VYDÁVÁ
FOXYLIFE
PŘELOŽIL A GRAFICKY UPRAVIL:
MILOŠ LIŠKA
praktik alternativní medicíny

Také od Waltera Lasta

Uzdravte se sami Léčivé potraviny
Kniha o samoléčbě rakoviny
Přírodní způsob léčení – 65 způsobů, jak dosáhnout vynikajícího zdraví (nyní vyprodáno)
Uzdravte se sami – přírodní způsob (e-kniha na CD)
Jak překonat rakovinu;
Jak překonat cukrovku;
Jak překonat astma;
Jak překonat artritidu;
Jak překonat problémy s váhou;
Směrem k zářivému zdraví.

Copyright 2006
Druhé revidované vydání 2012 Třetí revidované vydání 2013

Úprava, grafika a návrh obálky Leonie Ganivet

Jakákoli část této knihy může být volně reprodukována pro nekomerční účely a léčebné aktivity.

Vydalo

Austpac Productions Bowral, Nový Jižní Wales, Austrálie
E-mail:info@austpac-productions.com www.austpac-productions.com
ISBN 978-0-9803281-1-0
(Pokud knihu nelze sehnat v místních knihkupectvích, navštivte webovou stránku: http://www.the-heal-yourself-series.com)

SÉRIE „HEAL YOURSELF“

OVERCOMING CANDIDA je součástí série svépomocných knih Heal Yourself. Je určena k použití společně s první knihou této série, TOWARDS RADIANT HEALTH. Jedná se o jednoduchého průvodce deseti základními kroky k uzdravení, které tvoří základ pro jakýkoli úspěšný pokus o překonání konkrétní nemoci a dosažení trvalého zdraví.

Dalšími knihami v této sérii jsou PŘEKONÁNÍ ASTMATU a PŘEKONÁNÍ DIABETU. Brzy vyjdou knihy PŘEKONÁNÍ RAKOVINY, PŘEKONÁNÍ ARTRITIDY a PŘEKONÁNÍ PROBLÉMŮ S VÁHOU.

Aktualizace a další informace o sérii Heal Yourself Series najdete na www.health-science-spirit.com.

Prohlášení o vyloučení odpovědnosti

Cílem této knihy je poskytnout informace o používání přírodních léčebných metod ke zlepšení zdraví a překonání nemoci. Autor ani vydavatel nenesou žádnou právní odpovědnost za problémy vzniklé v důsledku vyzkoušení těchto metod. V případě vážného onemocnění nebo pokud si nejste jisti konkrétním postupem, vyhledejte pomoc kompetentního zdravotnického odborníka.

OBSAH

Úvod

Kapitola 1: Základy o kandidách

Kapitola 2: Orion Truss a antibiotický syndrom

Kapitola 3: Zásady léčby kandidózy

Kapitola 4: Dieta proti kandidóze

Kapitola 5: Čištění střev

Kapitola 6: Systémová léčba kandidózy

Kapitola 7: Podpůrná opatření

Kapitola 8: Další problémy s plísněmi

Souhrn

Úvod

Problémy související s kandidou se v posledních desetiletích rozšířily téměř epidemicky. Candida bývá nejčastěji spojována s nepříjemným svěděním při kvasinkové infekci, ale to je jen špička ledovce. Mnohem závažnější jsou potíže v trávicím traktu a široká škála onemocnění a stavů, které podle autora vznikají tehdy, když se kandida dostane do krevního řečiště.

Většinou si ani neuvědomujeme, že naše zdravotní problémy jsou způsobeny Candidou a souvisejícími mikroby a parazity, protože kandidóza se může projevovat v podobě nesčetných různých onemocnění a symptomů. Autoimunitní onemocnění, alergie, astma, artritida, chronická únava, úzkost a deprese, hyperaktivita ADHD, autismus, porucha pozornosti, mentální mlha a dokonce i rakovina jsou úzce spojeny s kandidózou a podobnými mikroby.

Naštěstí máme k dispozici účinné přírodní terapie, které pomáhají kontrolovat a překonat Candida a jiné parazity. Ani nemusíme vědět, zda jsou naše problémy způsobeny touto plísní nebo jinými mikroorganismy. Doporučené přírodní terapie mají široké antimikrobiální účinky a jsou vhodné pro každého, kdo je chce jednou ročně použít k eliminaci škodlivých mikroorganismů a parazitů.

Kapitola 1

ZÁKLADY O KANDIDÁCH

Candida je kvasinkovitý houbový organismus. Nejběžnějším kmenem je Candida albicans, který se přirozeně vyskytuje v malém množství v našem střevním traktu a pochvě. Normálně je udržován pod kontrolou zdravou bakteriální flórou, která se skládá hlavně z laktobacilů a bifidobakterií.

Když je naše střevní flóra narušena užíváním antibiotik a některých jiných léků nebo během silného a dlouhodobého emočního stresu, může Candida stejně jako jiné houby a mykoplazmy převzít kontrolu a způsobit kandidózu nebo nadměrný růst ve střevním traktu. To má tendenci způsobovat gastrointestinální příznaky, jako jsou zažívací potíže, bolest, nepohodlí, nadýmání a také průjem nebo zácpa.

Infekce se může snadno rozšířit do jiných částí gastrointestinálního traktu a způsobit afty kolem konečníku, v ústech a pochvě. Vaginální kvasinkové infekce, také nazývané vaginální afty, způsobují intenzivní vaginální svědění, pálení při močení a často sýrový bílý nebo žlutý vaginální výtok.

V ústech může tvořit bílou, citlivou a snadno krvácející vrstvu na tvářích a jazyku. V mírných případech může dojít pouze k prasklinám v koutcích rtů. Může být také příčinou aftů a zápachu z úst a u kojenců způsobuje opruzeniny.

Pokud se neléčí, Candida brzy vyvine novou formu s dlouhými, zavrtávajícími se výhonky (rhizoidy). Ty začnou růst do stěny střevního traktu a mohou způsobit bolest v důsledku zánětu. Postupně se střevní stěna zhoršuje a umožňuje částečně strávené bílkoviny a toxiny Candida proniknout do krevního řečiště a způsobit alergické a imunitní reakce.

Tento stav se nazývá **syndrom propustného** střeva a souvisí s syndromem dráždivého tračníku nebo zánětlivým onemocněním střev, Crohnovou chorobou, ulcerózní kolitidou, malabsorpcí potravy a mnoha alergiemi. Často se vyskytují i jiné mikroby a paraziti.



INSTITUT
VĚDOMÉHO ZDRAVÍ™
VĚDA • ENERGIE • VĚDOMÍ • ZDRAVÍ
powered by
FOXYLIFE

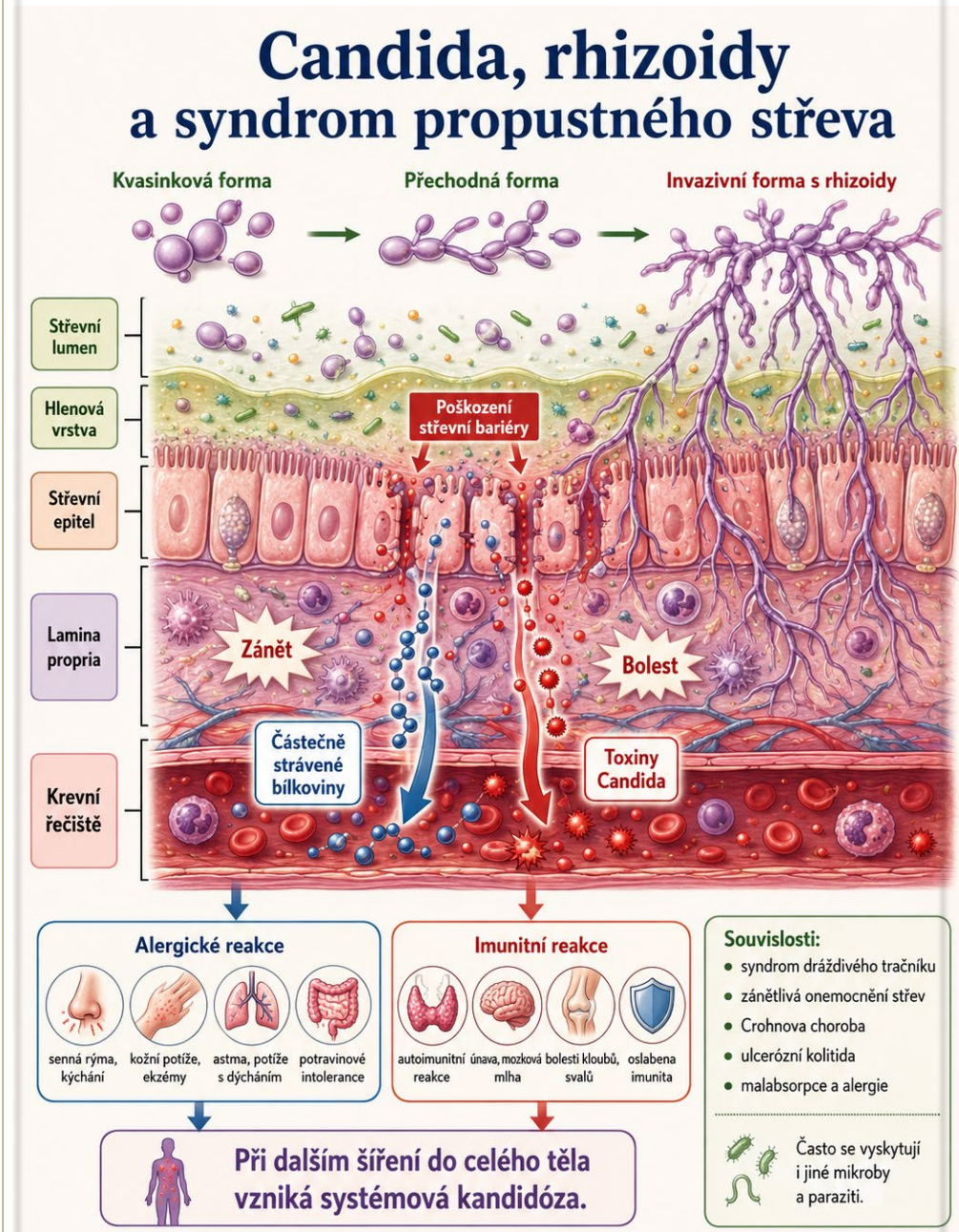
Poznámky pro čtenáře

SPECIALISTÉ NA PŘÍRODNÍ CESTY KE ZDRAVÍ

Přednášky • Otevřené diskuse • Praktické kurzy • Individuální konzultace
Komplexní přístup k tělu, mysli i životnímu prostředí.

Máte otázky nebo potřebujete poradit?
Obraťte se na nás – rádi vám pomůžeme.

www.foxylife.cz | info@foxylife.cz



Obr. 1: Neléčená *Candida* může přecházet do invazivní formy s rhizoidy, narušovat střevní stěnu a podporovat průnik toxinů a částečně strávených bílkovin do krve. Tím vznikají alergické a imunitní reakce, syndrom propustného střeva a při dalším šíření i systémová kandidóza.

PŘÍZNAKY SYSTÉMOVÉ KANDIDÓZY

V případě propustného střeva se kvasinková infekce může rozšířit do celého těla a nazývá se pak **systémová kandidóza.** Kromě toho, že ničí imunitní systém a zvyšuje náchylnost k nachlazením a jiným infekcím bakteriemi, viry a plísněmi, může vyvolat celou řadu onemocnění a příznaků.

- Trvalá únava nebo chronický únavový syndrom
- Artritida nebo příznaky podobné chřipce s bolestmi kloubů a svalů
- Fibromyalgie, bolesti svalů a slabost
- Nadměrná nebo nedostatečná kyselost žaludku a reflux
- Bolesti hlavy a migrény
- Chronická infekce dutin a jiné problémy s hlenem
- Úbytek nebo přírůstek hmotnosti a neschopnost to změnit
- "Mozková mlha", nebo problémy s pamětí a koncentrací
- Chvilkové vypínání a vypadávání myšlení a paměti
- Obsedantní myšlenky, kompulzivní chování, podrážděnost
- Deprese, úzkost a záchvaty paniky
- Změny osobnosti, závislosti a výkyvy nálady
- Plísně na nehtech prstů rukou a nohou a na kůži
- Chronické infekce močových cest
- Premenstruační napětí a jiné menstruační problémy
- Svědění červených očí a problémy se zrakem
- Kožní vyrážky nebo ekzémy
- Svědění v tříslech nebo vyrážky v oblasti rozkroku
- Vypadávání vlasů

Kandida a příbuzné houby a mykoplazmy jsou také základními faktory autoimunitních onemocnění, jako je lupus erythematodes, roztroušená skleróza, revmatoidní artritida, Raynaudův syndrom, sklerodermie a onemocnění štítné žlázy, stejně jako chronický únavový syndrom a fibromyalgie.

Autismus, ADHD

Většina nebo všechny děti s hyperaktivitou, poruchou pozornosti a autismem jsou postiženy plísňovými problémy, často v kombinaci s expozicí rtuti z zubních amalgámů nebo přísad do očkovacích látek.

Nadměrný růst Candida je hlavní příčinou mnoha alergií, které vyvolávají hyperaktivní období a krátkou pozornost. Podobně je tomu u astmatu a ekzému, které také často mají Candida jako základní primární příčinu.

Toxicita Candida pro nervový systém je do značné míry způsobena nadměrnou produkcí acetaldehydu. Tato látka vzniká, když kvasinkové buňky metabolizují cukry a dochází k nedostatku kyslíku. Acetaldehyd může také vzniknout po požití alkoholu.

Kromě toho mohou houby v zažívacím traktu produkovat velké množství kyseliny vinné, která se může vstřebávat a narušovat normální produkci energie v našich buňkách. To je hlavní příčina svalové slabosti související s kandidózou a přispívá k duševním problémům způsobeným acetaldehydem.

V závislosti na dalších přispívajících faktorech se Candida může projevovat různými příznaky v různých tělech. Můžete mít jakoukoli kombinaci těchto příznaků souvisejících s kvasinkami a v mírných případech si možná ani nic nevšimnete.

Tyto příznaky mohou být navíc způsobeny i jinými příčinami a nemocemi. Nejvíce ohroženou skupinou pro rozvoj infekcí Candida jsou diabetici, obézní jedinci, těhotné ženy a děti matek s Candidou.

INSTITUT
VĚDOMÉHO ZDRAVÍ™
VĚDA • ENERGIE • VĚDOMÍ • ZDRAVÍ
powered by
FOXYLIFE

Poznámky pro čtenáře

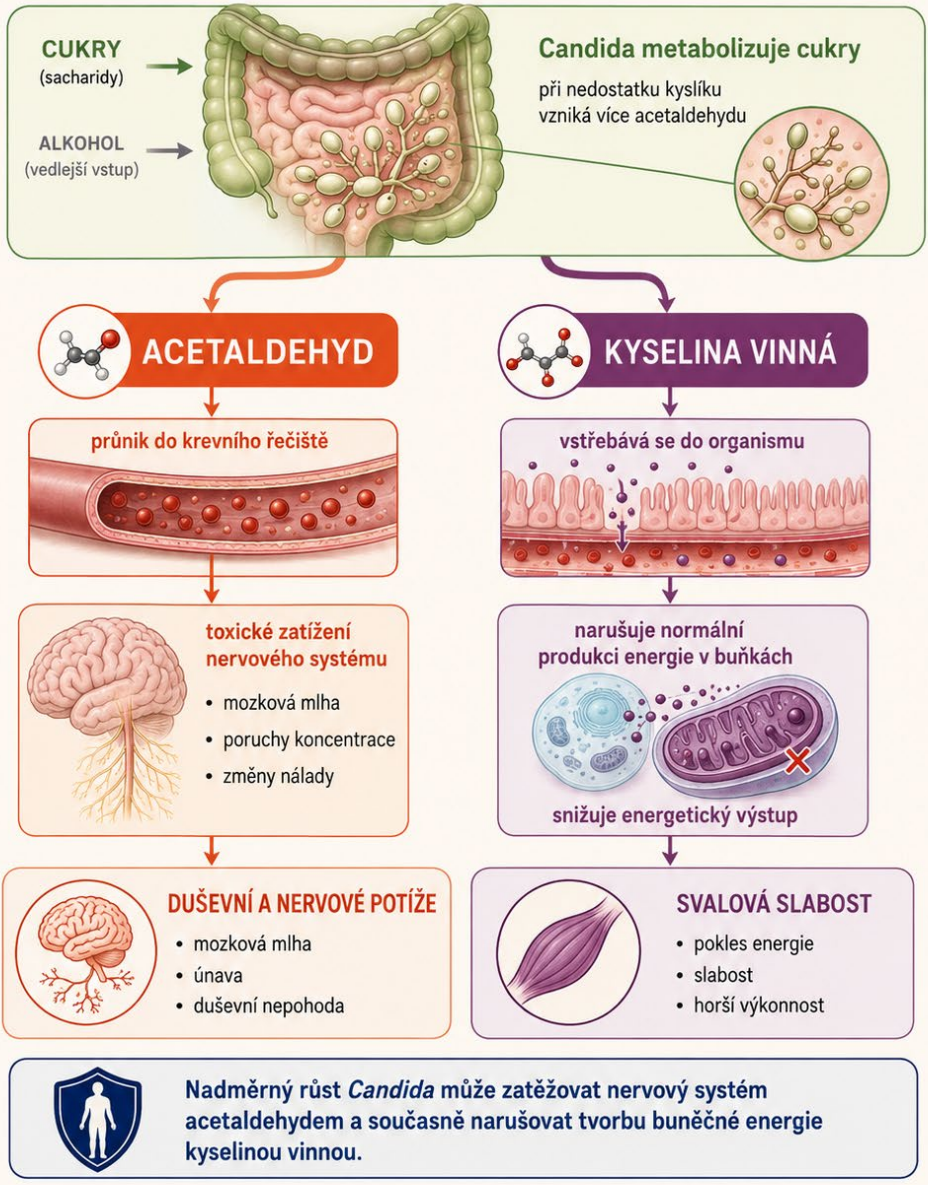
SPECIALISTÉ NA PŘÍRODNÍ CESTY KE ZDRAVÍ

Přednášky • Otevřené diskuse • Praktické kurzy • Individuální konzultace
Komplexní přístup k tělu, mysli i životnímu prostředí.

Máte otázky nebo potřebujete poradit?
Obraťte se na nás – rádi vám pomůžeme.

www.foxylife.cz | info@foxylife.cz

Candida, acetaldehyd a narušení buněčné energie



Obr. 2: *Candida* může při metabolismu cukrů vytvářet acetaldehyd a kyselinu vinnou. Acetaldehyd zatěžuje nervový systém, zatímco kyselina vinná narušuje tvorbu buněčné energie. Výsledkem mohou být psychické potíže, mozková mlha a svalová slabost.

DIAGNOSTIKA KANDIDÓZY

Nadměrný růst Candida může být v laboratorních testech obtížně diagnostikovatelný, protože se přirozeně vyskytuje ve střevech, ale lze předpokládat jeho přítomnost, pokud je hodnota testu stolice mnohem vyšší než normální. Neměl by se však vyskytovat v krvi. Pokud je tam nalezen, je diagnóza potvrzena.

Běžnou, přirozenou diagnostickou metodou je analýza živé krve nebo Hemaview. Mnoho naturopatů to nyní dokáže provést pozorováním kapky krve v mikroskopu s tmavým polem. Často lze vidět houby a deformace červených krvinek způsobené uzavřenými mikroby a obraz lze promítnout na velkou obrazovku.

Jednoduchý test slin na kvasinky Candida se provádí následovně:

Ihned po probuzení, než něco sníte nebo vypijete, naplňte čiré sklenice vodou o pokojové teplotě. Vyplivněte trochu slin do sklenice s vodou. Poté po dobu až 1 hodiny pravidelně kontrolujte, co se se slinami děje. Pokud je přítomna Candida, uvidíte jednu ze tří věcí nebo jejich kombinaci.

Mohou se objevit nitky podobné nohám, které se táhnou dolů do vody ze slin plovoucích na hladině.

- Na dně sklenice se bude hromadit zakalená slina.
- Zakalené kousky zůstanou ve vodě.

Čím rychleji a silněji se vlákna tvoří a čím dříve sliny klesnou, tím více Candida je ve vzorku.

Pokud se vlákna netvoří a sliny po jedné hodině stále plavou, pravděpodobně nemáte systémovou Candida, ale můžete mít mírný nebo lokalizovaný problém ve střevech nebo pochvě a můžete mít dysbiózu a napadení jinými patogenními mikroby.

Avšak i když je Candida pod kontrolou, více či méně latentní napadení sliznic úst může stále vyvolávat mírnou reakci při slinném testu, zejména po konzumaci sladkých potravin nebo pití vína či piva. Jak se s tím vypořádat, najdete v kapitole 8.

Jednoduchý test slin na Candida



1 **Ihned po probuzení**
ještě před jídlem a pitím



2 **Vyplivněte trochu slin**
do sklenice s vodou pokojové teploty



3 **Sledujte až 1 hodinu**
pravidelně kontrolujte změny



Čím rychleji se tvoří vlákna → Čím dříve sliny klesají ke dnu → tím výraznější je reakce vzorku

Mírná nebo žádná reakce

- sliny zůstávají plavat
- bez vláken a bez sedimentu
- systémová Candida je méně pravděpodobná

Výraznější reakce

- vlákna, zákal nebo sediment
- může ukazovat na přítomnost Candida
- možná je i dysbióza nebo jiné mikroby

I při kontrole Candida může mírnou reakci vyvolat latentní napadení sliznic úst, zejména po sladkých potravinách, vínu nebo pivu.

Obr. 3: Slinný test sleduje chování slin ve vodě po probuzení. Vlákna směřující dolů, zákal nebo sediment mohou ukazovat na přítomnost Candida, zatímco sliny plovoucí bez změn činí systémovou kandidózu méně pravděpodobnou.

SEZNAM RIZIKOVÝCH FAKTORŮ A PŘÍZNAKŮ

Můžete si také prohlédnout následující seznam rizikových faktorů a příznaků, abyste získali odhad pravděpodobnosti výskytu problému s Candidou a jeho závažnosti. Čím větší počet rizikových faktorů a příznaků se na vás vztahuje a čím závažnější jsou příznaky, tím větší je pravděpodobnost, že trpíte systémovou infekcí Candidou.

? Užívání antibiotik nebo chemoterapie – čím častější nebo delší je

? užívání, tím větší je pravděpodobnost výskytu Candida.

? Užívání prednisonu nebo jiných léků typu kortizonu.

? Nejviditelnějším příznakem je afty v ústech nebo vaginální afty, doprovázené vaginálním výtokem, pálením nebo svěděním.

? Máte křeče, nepravidelnou menstruaci nebo premenstruační napětí?

? Měli jste chronickou prostatitidu, vaginitidu nebo jiné problémy s reprodukčními orgány, jako je impotence a ztráta sexuální touhy? (libido)

? Jste citlivý/á na tabákový kouř, parfémy, insekticidy a jiné pachy a chemikálie?

? Máte chronické problémy s hlenem, ucpáním v krku nebo dutinách nebo často teče z nosu?

? Trpíte chronickými plísňovými infekcemi kůže nebo nehtů, jako je plíseň nohou, paronychie (zánět nehtového lůžka), kožní plíseň, svědění v tříslech nebo jiné?

? Máte na jazyku bílý povlak?

? Máte chuť na chléb, cukr, sladká jídla nebo alkohol?

? Trpíte chronickou únavou, nebo jen únavou, letargií či pocitem vyčerpání?

? Trpíte celkovou nevolností?

? Trpíte depresemi, špatnou pamětí nebo pocitem odtrženosti od reality?

? Máte problémy s hyperaktivitou a krátkou pozorností (ADD nebo ADHD) nebo podrážděností?

? Trpíte bolestmi svalů nebo slabostí?

? Trpíte necitlivostí, brněním, pálením nebo ochrnutím?

? Máte problémy s klouby – bolest nebo otoky?

? Máte zažívací potíže, zácpu, průjem nebo nadýmání?

? Trpíte malabsorpcí tuků, alergiemi nebo závislostmi?

? Máte skvrny před očima nebo nepravidelné či proměnlivé vidění?

? Přítomnost afty prakticky potvrzuje přítomnost Candida.

Pokud máte alespoň tři z následujících čtyř příznaků, je přítomnost Candida téměř jistá:

- chuť na sladké jídlo
- špatná tolerance alkoholu
- citlivost na chemikálie
- nadýmání.

Pokud máte přetrvávající kožní problémy způsobené plísněmi nebo problémy s nehty, můžete také předpokládat, že trpíte alespoň střevní a možná i systémovou infekcí Candida.

V každém případě použijte vhodnou terapii proti Candida a vyhnete se tak dlouhodobým zdravotním problémům.

Rizikové faktory a příznaky kandidózy

Nejčastější rizikové faktory a příznaky spojené s přemnožením kvasinky Candida.

Čím více rizikových faktorů a příznaků se vás týká a čím jsou výraznější, tím větší je pravděpodobnost problémů s Candidou.

RIZIKOVÉ FAKTORY

Užívání antibiotik nebo chemoterapie
narušují přirozenou střevní flóru.

Užívání prednisonu nebo jiných kortizonových léků.

Oslabená imunita
stres, vyčerpání, nezdravý životní styl.

Citlivost na chemikálie,
parfémy, insekticidy a jiné pachy.

SILNÉ A TYPICKÉ UKAZATELE

Afty v ústech nebo vaginální afty

Vaginální výtok, pálení nebo svědění

Bílý povlak na jazyku

Chronické plísně kůže a nehtů

Potíže v oblasti pohlavních orgánů (prostata, vaginitida, impotence, ztráta libida)

ČASTÉ A VÝZNAMNÉ PŘÍZNAKY

- Chuť na sladké, alkohol nebo bílou mouku
- Zažívací potíže, zácpa, průjem, nadýmání
- Chronická únava, letargie, vyčerpání
- Nevolnost, mlha v hlavě, špatná paměť, deprese
- Ucpaný nos, hleny, časté rýmy nebo problémy s dutinami
- Úzkost, podrážděnost, hyperaktivita (ADD/ADHD) nebo špatná koncentrace
- Bolesti svalů nebo svalová slabost
- Bolesti a otoky kloubů
- Alergie, citlivost na potraviny, plísně nebo jiné faktory
- Skvrny před očima, nepravidelné nebo proměnlivé vidění

SILNÁ ORIENTAČNÍ KOMBINACE

Pokud máte alespoň **3** z následujících 4 příznaků, přítomnost Candida je velmi pravděpodobná:

- Chuť na sladké jídlo
- Špatná tolerance alkoholu
- Citlivost na chemikálie
- Nadýmání



Přetrvávající plísňové problémy kůže nebo nehtů mohou ukazovat alespoň na střevní a možná i systémovou kandidózu.

Včasná péče a vhodná terapie vám pomohou předejít dlouhodobým zdravotním problémům a podpoří vaši vitalitu a celkové zdraví.

Kapitola 2

ORION TRUSS A ANTIBIOTICKÝ SYNDROM

V roce 1953 objevil Dr. Orion Truss v nemocnici v Alabamě (USA) devastující účinky antibiotik. Během vizity v nemocnici zaujal Trusse vyhublý, zjevně starší muž, který byl zjevně umírající. Byl však teprve ve čtyřiceti letech a v nemocnici byl čtyři měsíce. Žádný specialista nebyl schopen stanovit diagnózu. Ze zvědavosti se Truss zeptal pacienta, kdy se naposledy cítil zcela zdravý.

Muž odpověděl, že se cítil dobře až do doby před šesti měsíci, kdy si pořezal prst. Na to mu byla předepsána antibiotika. Krátce nato se u něj objevila průjem a jeho zdravotní stav se zhoršil. Truss již dříve viděl, jak antibiotika způsobují průjem. Bylo známo, že Candida je oportunistická a daří se jí u oslabených pacientů, ale nyní se Truss zamyslel, zda to není naopak, že Candida ve skutečnosti způsobuje oslabený stav.

Četl, že k léčbě napadení krve kvasinkami Candida lze použít roztok jodidu draselného. Pacientovi tedy předepsal šest až osm kapek Lugolova roztoku čtyřikrát denně a brzy byl pacient opět zcela zdravý.

Krátce nato měl pacientku s ucpaným nosem, pulzujícími bolestmi hlavy, vaginitidou a těžkou depresí. K jeho úžasu se všechny její problémy okamžitě vyřešily léčbou kandidózy. O něco později vyšetřil pacientku, která byla šest let schizofrenička a podstoupila stovky elektrošokových léčebných procedur a masivní dávky léků. Začal ženu léčit na alergii dutin přípravkem proti kandidóze. Brzy se zcela uzdravila psychicky i fyzicky a zůstala zdravá.

Od té doby léčil své pacienty proti Candida při sebemenším náznaku její přítomnosti. Mnoho z jeho pacientů se pozoruhodně zotavilo z nejneobvyklejších stavů, včetně menstruačních problémů, hyperaktivity, poruch učení, autismu, roztroušené sklerózy a autoimunitních onemocnění, jako je Crohnova choroba a lupus erythematodes.

Každý zkušený naturopat může vyprávět podobné příběhy o úspěchu. Ironií je, že antibiotika obvykle nejsou vůbec nutná. V případech, kdy mohou být žádoucí, lze jejich závažné vedlejší účinky snadno předejít použitím fungicidů a

případně laktobacilů současně. Například nystatin je lékařsky předepsaný fungicid, který se nevstřebává do krve, ale zůstává ve střevech, a proto nezpůsobuje zdravotní problémy.

Mnoho lidí pochybuje o účinnosti přírodních terapií proti zdánlivě závažným infekcím, ale moje zkušenosti mě vedou k přesvědčení, že přírodní terapie jsou mnohem účinnější, aniž by způsobovaly opakované a chronické infekce, které jsou po antibiotikách tak časté. Viděl jsem pacienty, kteří se po neúspěšné dlouhodobé léčbě antibiotiky zotavili během několika dní nebo týdnů pomocí přírodních terapií.

ANTIBIOTICKÝ SYNDROM

Nedostatek energie a zažívací potíže, alergie, artritické bolesti kloubů, kožní onemocnění, menstruační potíže, emoční nestabilita a deprese – to vše se v posledních desetiletích výrazně zvýšilo. To vše jsou příznaky toho, co nazývám „antibiotickým syndromem“.

Při dalším vyšetření mohou být zjištěny další příznaky. Většina zažívacího traktu je citlivá na dotek, zejména tenké střevo, játra a žlučník. Mohlo dokonce dojít k operaci žlučníku, která stav nezlepšila, a někdy dokonce zhoršit příznaky.

Může se vyskytnout anamnéza afty nebo svědění v ústech, konečníku nebo pochvě. Pokud se tyto příznaky vyskytují, je diagnóza Candida zřejmá, ale může se vyskytovat i bez těchto projevů, což může být poněkud matoucí.

Kvasinky nebo houby Candida albicans se samozřejmě daří během léčby antibiotiky. Považuji za hrubou nedbalost předepisovat antibiotika bez současného podávání fungicidů a následné substituční terapie laktobacily a bifidobakteriemi. Domnívám se, že toto nedbalé používání antibiotik a podobných léků je největším jednotlivým faktorem způsobujícím chronická onemocnění v naší společnosti.

Kromě toho děti dnes často zdědí Candida již při narození a během kojení od své matky. Existují také náznaky, že houbová DNA může být vložena do

našich genů a dlouhodobá kandidóza může být příčinou genetických mutací a dědičných onemocnění.

Studie z roku 1993 zjistila, že všem 55 pacientům přijatým na pohotovost jedné nemocnice byla podána širokospektrální antibiotika. Krevní testy ukázaly, že u 67 % z nich došlo k systémovému přemnožení Candida.

Další studie zjistila, že chemoterapie často vede k systémovým infekcím Candida, které výrazně omezují úspěšnost chemoterapie. Dlouhodobé sledovací studie ukazují, že u dětí se vyvine 18krát více sekundárních zhoubných nádorů, dívky čelí 75krát vyššímu riziku rakoviny prsu, zatímco riziko vzniku leukémie po chemoterapii pro rakovinu vaječníků se zvýšilo 21krát.

Teprve nedávno začali onkologové uznávat to, co pacienti nazývají

„chemo-mozek“, tedy znepokojivou ztrátu paměti a dalších kognitivních funkcí. Psychiatři nyní zjistili, že konvenční léčba rakoviny způsobuje vážnou depresi u až 25 procent pacientů. „Deprese sama o sobě může být často horší než samotná nemoc,“ říkají.

Věřím, že většinu těchto devastujících následků chemoterapeutického syndromu lze snadno předejít nebo výrazně zmírnit vhodnou antimykotickou terapií.

Syndromy chemoterapie a antibiotik však nejsou způsobeny pouze kandidou. Považuji to spíše za „dysbiózu“, kdy ve střevním traktu žijí nesprávné druhy mikroorganismů a parazitů, nejen kvasinky a jiné houby, ale také mnoho druhů patogenních bakterií a améb, včetně bakterií coli, které jsou normální v tlustém střevě, ale způsobují onemocnění, když se dostanou do tenkého střeva.

Pokud tento problém trvá již několik let, obvykle dochází k nedostatku žaludeční kyseliny, což umožňuje kolonizaci žaludku mikroorganismy, které způsobují zánět s bolestí a později vředy. Toxiny uvolňované nadměrným množstvím mikroorganismů mohou navíc způsobit chronický zánět jater, žlučníku, slinivky břišní a střev. Chronický zánět slinivky břišní je hlavním faktorem přispívajícím k rozvoji inzulin-dependentního diabetu.

V 40. letech 20. století byl nadměrný růst kvasinek Candida zjištěn pouze u tří procent pitvaných těl, o 50 let později to bylo více než třicet procent a dnes je toto číslo ještě vyšší. Existují samozřejmě i další faktory, které mohou způsobit dysbiózu – antikoncepční pilulky, steroidy a jiné léky, radiační léčba –, ale hlavními viníky jsou bezpochyby chemoterapie a antibiotika.

Případová studie

(Z http://www.greatplainslaboratory.com/home/eng/candida.asp).

Zde je typický příklad toho, jak se Candida obvykle vyvíjí. Chlapec se do věku 18 měsíců vyvíjel normálně a znal asi 200 slov. Poté absolvoval několik kurzů antibiotické léčby na ušní infekce. V důsledku toho se u něj vyvinula afty, kvasinková infekce úst a jazyka. Jeho chování se rychle zhoršilo, ztratil schopnost mluvit, stal se extrémně hyperaktivní, celou noc nespal, ztratil oční kontakt s rodiči a byla mu diagnostikována autismus.

Tento vzorec počátečního normálního vývoje, po kterém následuje regrese po léčbě antibiotiky, je u autismu velmi častý, zejména u chlapců s autismem. Jeho organické kyseliny související s kvasinkami, zejména kyselina vinná v moči, byly velmi zvýšené. Den poté, co začal užívat antimykotikum Nystatin, opět navázal oční kontakt a současně se začala snižovat zvýšená hladina kyseliny vinné v moči. Trvalo více než 60 dní, než se vrátila do normálního rozmezí. Jeho extrémní hyperaktivita začala ustupovat a zlepšil se také jeho spánkový režim.

Dr. William Shaw, který tuto zprávu zveřejnil, také napsal: „Tento stejný jev jsem nyní zaznamenal u stovek dalších případů. I po šesti měsících antimykotické léčby často dochází k biochemickému „reboundu“ a ztrátě zlepšení po vysazení antimykotické terapie.“

Škodlivé metabolity

Kyselina vinná se v našem těle normálně nevytváří, ale Dr. Shaw zjistil, že je výsledkem nadměrné kvasinkové fermentace ve střevech nebo jiných místech napadených kvasinkami Candida. Hlavním důsledkem přítomnosti

kyseliny vinné v krvi je svalová slabost. Kyselina vinná úzce souvisí s **kyselinou jablečnou**, která je klíčovou složkou citrátového cyklu produkujícího energii v buňkách.

Přítomnost kyseliny vinné blokuje metabolismus kyseliny jablečné. Tímto způsobem tělo nemůže produkovat energii aerobně oxidací glukózy, ale místo toho nyní produkuje energii anaerobně přeměnou glukózy na kyselinu mléčnou. To generuje pouze 20 % energie, která by mohla být vyprodukována správnou oxidací glukózy. To vysvětluje nedostatek energie a překyselení, stejně jako nedostatek minerálů, který je u kandidózy tak častý.

Ve stejném článku Dr. Shaw také ukazuje, že nadměrný růst Candida a jiných hub ve střevech a v organismu často způsobuje vylučování vysokého množství abnormálního 5-uhlíkového cukru, **arabinózy,** močí. Candida zřejmě produkuje cukerný alkohol arabitol, který se pak v játrech přeměňuje na arabinózu. Zvýšené hladiny v moči se vyskytují i u vaginální kvasinkové infekce.

Arabinóza má tendenci reagovat s aminokyselinou lysinem v některých bílkovinách a poté tvoří křížové vazby s argininem v sousedních bílkovinách. To mění biologické struktury a funkce široké škály bílkovin, zejména enzymů, a způsobuje funkční deficity vitamínu B-6, biotinu a kyseliny lipoové.

Tento proces snižuje rozpustnost bílkovin a způsobuje jejich srážení v citlivých strukturách, jako je oční čočka, **což vede k jejímu zakalení a vzniku šedého zákalu.** Křížové vazby jsou také jádrem dalších procesů stárnutí v těle. Křížové vazby například způsobují zvyšující se ztuhlost a rigiditu svalů, šlach a pojivové tkáně a projevují se vráskami a stárnutím kůže.

Dalším častým účinkem je zvýšená akumulace abnormálních metabolických zbytků bílkovin uvnitř buněk, například u autoimunitních onemocnění. Děti s autismem mají v mozku stejný typ spleti vláken, jaký se vyskytuje u Alzheimerovy choroby, což naznačuje, že obě onemocnění mohou souviset s problémy s plísněmi.

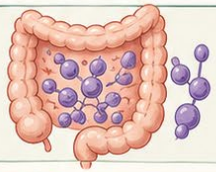
Existují důkazy, že metabolické proteinové odpady se u většiny jedinců hromadí stabilním tempem, a toto hromadění proto souvisí s přibývajícím věkem. Metabolity tvořené kvasinkami Candida však nyní

Častý spouštěč: neopatrné užívání antibiotik

Škodlivé metabolity Candida

Kyselina vinná a arabinóza jako možné důsledky nadměrného růstu Candida

Nadměrný růst Candida / kvasinková fermentace →



- Candida může vytvářet škodlivé metabolity.
- Ty mohou zasahovat do energie buněk i do struktury bílkovin.

Kyselina vinná

1. vzniká při nadměrné kvasinkové fermentaci



2. vstřebává se do krve



3. blokuje metabolismus kyseliny jablečné

kyselina jablečná → ✕ → citrátový cyklus

4. místo aerobní tvorby energie převládá anaerobní cesta

správná oxidace glukózy	anaerobní cesta
= 100 %	= asi 20 %

5. důsledky



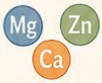
svalová slabost



nedostatek energie



překyselení



nedostatek minerálů



Hlavní důsledek v textu: svalová slabost související s kandidózou

Arabinóza

Candida může tvořit arabitol → játra → arabinóza

1. zvýšené množství se může objevovat v moči

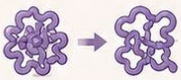


2. váže se na některé bílkoviny

reakce s lysinem a křížové vazby s argininem



3. mění strukturu a funkci bílkovin a enzymů



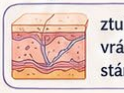
4. může přispívat k funkčním deficitům

vitamin B6 · biotin · kyselina lipoová

5. snižuje rozpustnost bílkovin



zakalení čočky / šedý zákal



ztuhlost tkání, vrásky, stárnutí

6. uvnitř buněk se mohou hromadit abnormální proteinové odpady





Výsledkem může být rychlejší věkem podmíněný úpadek

Možné souvislosti uváděné v textu



chronická únava



fibromyalgie / svalová slabost



autoimunitní onemocnění



deprese a poruchy nervového systému



Alzheimerova choroba, hyperaktivita, poruchy pozornosti

Text spojuje škodlivé metabolity Candida zejména s imunitním systémem, mozkem, nervovým systémem a svalovou slabostí.

Obr. 5: Nadměrný růst Candida může být v textu spojován se vznikem kyseliny vinné a arabinózy. Kyselina vinná je zde dávána do souvislosti s poruchou tvorby buněčné energie a svalovou slabostí, zatímco arabinóza s poškozováním bílkovin, urychleným stárnutím a hromaděním abnormálních proteinových zbytků.

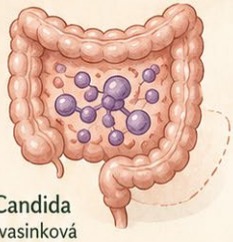
můžeme považovat za faktor, který výrazně urychluje náš věkem podmíněný úpadek – s kvasinkami Candida stárneme rychleji. Opačný účinek, vedoucí k omlazení, nastává, když proteinové odpady odstraňujeme pravidelným půstem a očistou pomocí syrové stravy nebo přijetím stravy založené převážně na čerstvých a syrových potravinách.

Kvasinkové metabolity kyselina vinná a arabinóza byly nalezeny nejen u autismu, ale také u SLE (lupus), Alzheimerovy choroby, poruchy pozornosti, hyperaktivity a chronické únavy.

Existuje mnoho dalších důkazů o tom, že stejný postup neopatrného užívání antibiotik vede k příznakům nadměrného růstu Candida a následně ke konkrétním onemocněním. To se týká zejména imunitního systému, jako je tomu v případě autoimunitních onemocnění a rakoviny; mozku a nervového systému, což vede k depresi, Alzheimerově chorobě, Parkinsonově chorobě a dalším duševním a pohybovým poruchám; svalové slabosti, jako je fibromyalgie, a celkové slabosti, jako je chronický únavový syndrom.

Acetaldehyd a Candida

Možné souvislosti nadměrného růstu Candida s nervovým systémem a únavou



Candida
kvasinková
fermentace

cukry → Candida metabolizuje cukry → acetaldehyd

alkohol → Candida metabolizuje cukry

při nedostatku kyslíku může vznikat více acetaldehydu

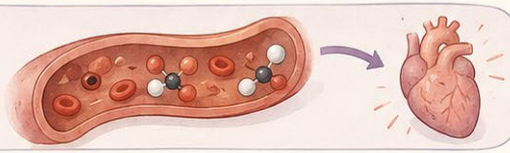
1 Vznik

Acetaldehyd vzniká při metabolismu cukrů kvasinkami Candida; alkohol může situaci zhoršovat.



2 Průnik

Acetaldehyd se vstřebává a dostává se do krevního oběhu.



3 Nervový systém

Může zatěžovat mozek a nervový systém.



- mozková mlha
- poruchy koncentrace
- změny nálady
- duševní nepohoda

4 Energie

V textu je acetaldehyd spojován s únavou a celkovým oslabením.



- únava
- letargie
- vyčerpání



5 Výsledek

Nadměrný růst Candida může být v textu spojován se zvýšenou tvorbou acetaldehydu, který může přispívat k nervovým a psychickým potížím i k únavě.



Možné projevy uváděné v textu



mozková mlha



špatná paměť



podrážděnost nebo změny nálady



únava a slabost

Obr. 6: Acetaldehyd je v textu spojován s metabolismem cukrů kvasinkami Candida. Může zatěžovat nervový systém a přispívat k mozkové mlze, změnám nálady, únavě a celkové vyčerpanosti.

BAKTERIÁLNÍ ÚTOK

Kromě nadměrného růstu plísní je dysbióza spojena také s množením jiných patogenních mikroorganismů. Zdá se, že určité druhy patogenních bakterií způsobují nebo přispívají ke vzniku konkrétních autoimunitních onemocnění.

Například jeden druh bakterií coli produkuje molekulu, která je velmi podobná inzulínu. Když se imunitní systém aktivuje proti této molekule, může také napadnout beta buňky slinivky břišní a vyvolat cukrovku typu 1.

Jiný druh bakterie, Yersinia enterocolitica, vyvolává imunitní reakci, která napadá štítnou žlázu a vede k Gravesově chorobě s vážnou nadprodukcí hormonů štítné žlázy.

Ulcerózní kolitida je spojena s nadměrným růstem patogenních mikroorganismů, stejně jako Crohnova choroba, osteoporóza a ankylozující spondylitida. Při ankylozující spondylitidě dochází ke srůstu obratlů páteře, což způsobuje ztuhlost a bolest. Postupem času mohou být postiženy i další klouby.

Klebsiella, další druh patogenních bakterií, produkuje molekulu, která je podobná tkáni nacházející se u lidí s tímto onemocněním. Když se počet Klebsiella ve střevech sníží, sníží se i množství souvisejících protilátek v krvi a stav se zlepší.

Revmatoidní artritida je spojena s jinými bakteriemi, nazývanými Proteus. Proteus je také častou příčinou infekcí močových cest. Ženy trpí infekcemi močových cest i revmatoidní artritidou dvakrát častěji než muži, zatímco muži mají obvykle vyšší hladiny Klebsiella a třikrát častěji trpí ankylozující spondylitidou než ženy.

Kromě toho nadměrný růst mikroorganismů poškozuje střevní stěnu, takže do krevního řečiště mohou pronikat pouze částečně strávené částice potravy, což způsobuje alergie. Tímto způsobem lze všechny autoimunitní nemoci spojit s potravinovými alergiemi způsobenými dysbiózou.

Nejviditelnější je to u revmatoidní artritidy. Další autoimunitní onemocnění, která byla dosud spojována s dysbiózou a alergiemi, jsou psoriáza, lupus erythematodes a pankreatitida. Při podávání léků, které vážou bakteriální endotoxiny, se tyto stavy obvykle zlepšují.

Dalším důsledkem dysbiózy je náchylnost k otravám jídlem, například salmonelou, zatímco zdravá střevní flóra brání jejímu množení a vzniku potíží.

Testy ukázaly, že když dominují probiotické bakterie, je k vyvolání onemocnění zapotřebí jeden milion bakterií salmonely; při dysbióze stačí pouze deset.

Staphylococcus aureus neboli zlatý stafylokok způsobuje vážné infekce u hospitalizovaných pacientů. Bylo zjištěno, že nejen zlatý stafylokok, ale i jiné infekce jsou výrazně zesíleny, pokud se vyskytují společně s nadměrným růstem kvasinek Candida. Jelikož nadměrný růst kvasinek Candida je přirozeným důsledkem standardní nemocniční léčby, je snadné pochopit, proč je zlatý stafylokok v nemocnicích tak smrtelný.

Podobný obraz se objevuje u AIDS. Lidé neumírají na viru AIDS, ale z invaze patogenních mikroorganismů do krve, která je zesílena kandidou. Stejné je to s rakovinou. V konečných stádiích AIDS, rakoviny a závažných mykóz, jako je systémová kandidóza, pacienti umírají na stejnou vyčerpávající nemoc, nazývanou kachexie. Je to způsobeno ničením červených krvinek mikroorganismy souvisejícími s plísněmi.

Také považuji dysbiózu vyvolanou antibiotiky u kojenců a batolat za hlavní příčinu jejich častých infekcí, zánětů středního ucha a významně přispívající k syndromu náhlého úmrtí kojenců. Zatímco dříve bylo neobvyklé, aby děti měly více než jedno nebo dvě nachlazení nebo infekce ročně, dnes je normou více než šest nebo osm. Mnoho kojenců se již nakazí kandidou a jinými patogenními mikroby od matky v porodních cestách nebo při kojení.

V posledních letech (2004 a 2005) bylo také experimentálně prokázáno, že antibiotiky vyvolané nadměrné množení Candida v střevě nás předurčuje k alergickým onemocněním dýchacích cest, jako je astma. U kojenců, kterým byla v prvních šesti měsících podávána antibiotika specifická pro určité bakterie, bylo 2,6krát vyšší riziko vzniku alergického astmatu, ale u širokospektrých antibiotik, která zabíjejí širokou škálu bakterií, bylo riziko mnohem vyšší: u dětí bylo 8,9krát vyšší riziko vzniku astmatu.

BAKTERIÁLNÍ ÚTOK



Kromě nadměrného růstu plísní je dysbióza spojena také s množením jiných patogenních mikroorganismů. Zdá se, že určité druhy patogenních bakterií způsobují nebo přispívají ke vzniku konkrétních autoimunitních onemocnění.



Escherichia coli

produkuje molekulu podobnou inzulínu. Imunitní systém ji může zaměnit a napadnout beta buňky slinivky břišní.



Cukrovka typu 1



Yersinia enterocolitica

vyvolává imunitní reakci, která napadá štítnou žlázu a vede k její nadprodukci hormonů.



Gravesova choroba



Klebsiella

produkuje molekulu podobnou tkáni u lidí s ankylozující spondylitidou. Snížení Klebsiella ve střevech snižuje množství souvisejících protilátek v krvi a stav se zlepšuje.



Ankylozující spondylitida



Proteus

často způsobuje infekce močových cest a je spojován s revmatoidní artritidou.



Revmatoidní artritida



Nadměrný růst mikroorganismů

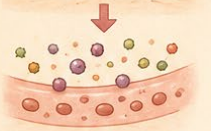
poškozuje střevní stěnu a umožňuje průnik nestrávených částic potravy do krve, což způsobuje alergie a záněty.



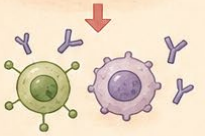
JAK DYSBIÓZA SPUŠTÍ IMUNITNÍ ÚTOK



Nadměrný růst patogenních mikroorganismů poškozuje střevní stěnu.



Do krevního řečiště pronikají jen částečně strávené částice potravy a bakteriální toxiny.



Imunitní systém reaguje a vytváří protilátky, které mohou omylem napadat i vlastní tkáně a orgány.



Tímto způsobem lze všechny autoimunitní nemoci spojit s potravinovými alergiemi způsobenými dysbiózou.

ONEMOCNĚNÍ SPOJENÁ S DYSBIÓZOU A ALERGIEMI



Revmatoidní artritida



Psoriáza



Lupus erythematodes



Pankreatitida

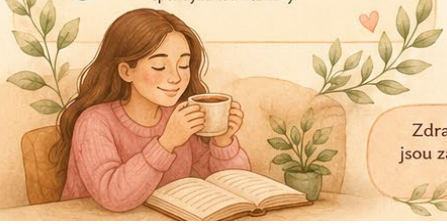
Při podávání látek, které vážou bakteriální endotoxiny, se tyto stavy obvykle zlepšují.



ROZDÍLY MEZI MUŽI A ŽENAMI



- Ženy mají častější infekce močových cest a revmatoidní artritidu.
- Muži mají obvykle vyšší hladiny Klebsiella a třikrát častěji trpí ankylozující spondylitidou než ženy.



DOPAD NA CELOVÝ IMUNITNÍ SYSTÉM



Chronický zánět a přetížení imunity



Únava, bolesti, potíže s trávením



Nedostatek energie a živin



Nerovnováha celého organismu

Podpora zdravé střevní mikroflóry je klíčem k prevenci a zvládání autoimunitních onemocnění.

Zdravá střeva, silná imunita a pestrá strava jsou základem celkové pohody a dlouhodobého zdraví.



MYKOPLASMA

S nadměrným růstem Candida úzce souvisí infekce mykoplazmami nebo mykoplazmy. Jedná se o pleomorfní organismy bez buněčných stěn.

„Pleomorfní“ znamená, že mohou měnit tvar z proteinových kapek nebo spór na virové, bakteriální a plísňové formy, v závislosti na zdraví organismu, ve kterém žijí.

Bylo prokázáno, že mykoplazmy jsou hlavním faktorem při vzniku a progresi rakoviny a autoimunitních onemocnění. Patří mezi ně revmatoidní artritida, diabetes typu 1, roztroušená skleróza, onemocnění štítné žlázy, lupus, sklerodermie a další. Mykoplazmy lze kontrolovat pomocí široké škály antimikrobiálních, které jsou účinné také proti kvasinkám rodu Candida a jiným plísním. Antimikrobiální terapie má proto také významné přínosy při léčbě rakoviny a autoimunitních onemocnění.

Zatímco kauzální souvislost mezi rakovinou a viry byla prokázána pouze u několika vzácných nádorů nebo nádorů u zvířat, několik nezávislých výzkumníků zaznamenalo proliferaci určitých mikroorganismů u všech pacientů s rakovinou. Jedním z prvních byl německý profesor zoologie a mikrobiologie G. Enderlein, který v roce 1925 popsal různé stadia mikroorganismu, který se normálně vyskytuje jako malé koloidní proteinové jednotky. U různých degenerativních onemocnění, zejména u rakoviny, tyto proteinové jednotky rostou do koků a vyšších bakteriálních forem a nakonec do hub.

Několik dalších výzkumníků – Roy Ray Rife, Wilhelm Reich, Virginia Livingston-Wheeler, Alan Cantwell a Gaston Naessens – popsalo stejný jev. Ortodoxní věda však zastává dogma, že mikroby mají vždy stejnou formu a nemohou se měnit z virů na bakterie a houby. Důvodem je to, že ortodoxní mikrobiologové obvykle pozorují mrtvé obarvené mikroby v mrtvé tkáni nebo živé mikroby po krátkou dobu, namísto živých mikrobů v živé tkáni při velmi vysokém zvětšení po dlouhou dobu.

Každopádně se zdá, že tento mikrob, nazývaný také rakovinový mikrob, způsobuje velkou část škod připisovaných zhoubným nádorům

INSTITUT
VĚDOMÉHO ZDRAVÍ™
VĚDA • ENERGIE • VĚDOMÍ • ZDRAVÍ
powered by
FOXYLIFE

Poznámky pro čtenáře

SPECIALISTÉ NA PŘÍRODNÍ CESTY KE ZDRAVÍ

Přednášky • Otevřené diskuse • Praktické kurzy • Individuální konzultace
Komplexní přístup k tělu, mysli i životnímu prostředí.

Máte otázky nebo potřebujete poradit?
Obraťte se na nás – rádi vám pomůžeme.

www.foxylife.cz | info@foxylife.cz

MYKOPLASMA

Co jsou mykoplazmy a proč jsou v textu spojovány s kandidou, autoimunitou a rakovinou



1 Co jsou mykoplazmy?

S nadměrným růstem Candida úzce souvisí infekce mykoplazmami. Jde o pleomorfní organismy bez buněčných stěn.

Pleomorfní = mohou měnit tvar podle prostředí a stavu organismu.

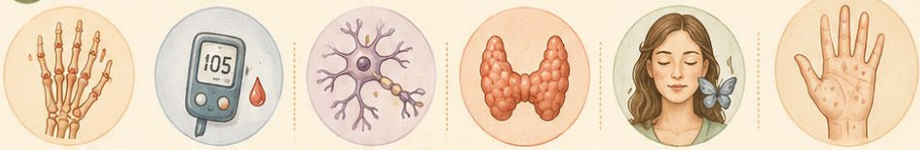
2 Pleomorfní povaha



proteinové kapky / spóry → koky → vyšší bakteriální formy → plísňové formy

Podle textu mohou tyto organismy měnit podobu od jednoduchých forem až k vyšším bakteriálním a plísňovým formám.

3 V textu spojováno s těmito onemocněními



revmatoidní artritida · diabetes 1. typu · roztroušená skleróza · onemocnění štítné žlázy · lupus · sklerodermie

Antimikrobiální terapie účinná také proti Candida a dalším plísním je v textu uváděna jako významná součást léčby.

4 Proč je téma sporné

Pozorování autorů a výzkumníků



Několik nezávislých výzkumníků popsalo vývoj mikroorganismu přes více forem.

G. Enderlein, Roy Ray Rife, Wilhelm Reich, Virginia Livingston-Wheeler, Alan Cantwell, Gaston Naessens

Pohled ortodoxní mikrobiologie

Ortodoxní věda zpravidla nepřijímá názor, že mikroby mohou přecházet mezi tak rozdílnými formami.



Shrnutí: První část ukazuje, že text popisuje mykoplazmy jako proměnlivé mikroorganismy úzce spojené s kandidou, autoimunitou a degenerativními nemocemi.

Obr. A: Základní přehled mykoplazmat, jejich pleomorfní povahy a souvislostí uváděných v textu.

a autoimunitním onemocněním. Většina škod je způsobena během konečných fází plísňového onemocnění.

Rakovinový mikrob vážně poškozuje imunitní systém a znemožňuje mu bojovat s rakovinnými buňkami nebo jinými vetřelci. Ničí také červené krvinky, které pak nejsou schopny přenášet kyslík do tkání a orgánů.

Rakovinový mikrob obvykle začíná svůj život jako mykoplazma. Zdá se, že obvykle vzniká vnitřně z rozpadu nemocných tělních buněk, konkrétně z fragmentů DNA. S s poklesem zdraví a vitality se začíná množit a diferencovat do různých bakteriálních a později také plísňových forem.

Oslabením imunitního systému a metabolismu připravuje půdu pro rozvoj degenerativních onemocnění. Toxiny uvolňované rakovinovým mikroorganismem mohou také přímo narušovat dýchací řetězec a způsobit neefektivní metabolismus s nadprodukcí kyseliny mléčné. To vede k celkové překyselení, nedostatku minerálů, přecitlivělosti, zánětům a bolestem. Jedná se o stejné příznaky, které jsou důsledkem nadměrného růstu kvasinek Candida.

Dva faktory, které významně přispívají k rozvoji rakovinového mikroorganismu z jednoduchých mykoplazmat, jsou mrtvé zuby a přemnožení střev kvasinkami Candida a jinými škodlivými mikroorganismy.

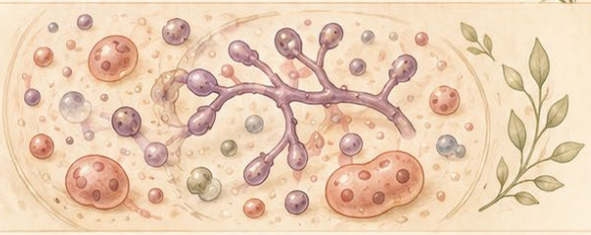
Mrtvé zuby a okolní čelistní kost se mohou stát koncentrovaným místem rozmnožování škodlivých mikroorganismů, které uvolňují do krevního oběhu neustálý proud toxinů. Nadměrný růst škodlivých mikroorganismů v gastrointestinálním traktu má stejný účinek v ještě větším měřítku a je hlavní příčinou autoimunitních onemocnění a problémů souvisejících s Candida.

Podrobnější vysvětlení této oblasti s odkazy na videa, kde lze vidět devastující účinek těchto mikroorganismů v krvi, najdete v mém článku Pleomorfní mikroorganismy – skrytá příčina rakoviny a autoimunitních onemocnění na adrese www.health-science-spirit.com/pleomorphics.htm.

MYKOPLASMA

Jak podle textu poškozuje organismus a co podporuje její rozvoj

V textu je mykoplazma popisována jako mikroorganismus, který oslabuje imunitu, poškozuje krev a metabolismus a může podporovat degenerativní onemocnění.



2 Jak poškozuje organismus

Imunitní systém



vážně poškozuje imunitní systém a zhoršuje obranu proti vetřelcům

Červené krvinky



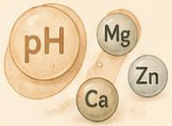
poškozuje červené krvinky, které pak hůře přenášejí kyslík

Toxiny a metabolismus



uvolňuje toxiny a může narušovat dýchací řetězec

Důsledky



překyselení, nedostatek minerálů, přecitlivělost, záněty a bolest

3 Možný vývoj podle textu

mykoplazma → vyšší bakteriální formy → plísňové formy



S poklesem zdraví a vitality se podle textu může dále diferencovat.

4 Co může rozvoj podporovat

Mrtvé zuby a čelistní kost



mohou se stát místem rozmnožování škodlivých mikroorganismů a zdrojem toxinů

Přemnožení Candida a dalších mikrobů ve střevě

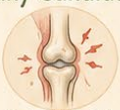


v gastrointestinálním traktu může působit ve větším měřítku a souviset s autoimunitními potížemi

5 Překryv s příznaky Candida



únava



bolesti kloubů a svalů



zažívací obtíže



přecitlivělost



autoimunitní projevy

Shrnutí: Druhá část ukazuje, jak text spojuje mykoplazmata s poškozením imunity, krve a metabolismu a s vlivy, které mohou podporovat jejich rozvoj.

Obr. B: Přehled mechanismů poškození a faktorů podporujících rozvoj mykoplazmat podle textu.

INSTITUT
VĚDOMÉHO ZDRAVÍ™
VĚDA • ENERGIE • VĚDOMÍ • ZDRAVÍ
powered by
FOXYLIFE

Poznámky pro čtenáře

SPECIALISTÉ NA PŘÍRODNÍ CESTY KE ZDRAVÍ

Přednášky • Otevřené diskuse • Praktické kurzy • Individuální konzultace
Komplexní přístup k tělu, mysli i životnímu prostředí.

Máte otázky nebo potřebujete poradit?
Obraťte se na nás – rádi vám pomůžeme.

www.foxylife.cz | info@foxylife.cz

Kapitola 3

ZÁSADY LÉČBY KANDIDÓZY

Konvenční medicína stále do značné míry ignoruje kandidu a považuje ji spíše za oportunistický vedlejší účinek jiných onemocnění než za příčinu nebo závažný přispívající faktor.

Lékařská diagnóza kandidové infekce se obvykle omezuje na následující oblasti:

Kožní záhyby, včetně konečníku a pupku. Může se objevit červená vyrážka se svěděním nebo pálením, z některých míst může vytékat bělavá tekutina nebo hnis. To může také způsobit praskliny a drobné řezy v koutcích úst.

Vagina (nazývaná vulvovaginitida nebo vaginální kvasinková infekce), obvykle se objevuje bílý nebo žlutý výtok s zarudnutím, pálením a svěděním.

Penis, projevující se červenou, šupinatou, svědivou a mokvající vyrážkou. K nákaze dochází hlavně od partnera s vaginální nebo orální kvasinkovou infekcí.

Orální kvasinková infekce s krémově bílými skvrnami na jazyku a po stranách úst, které mohou svědit nebo pálit a mokvat.

Paronychie je infekce nehtového lůžka s bolestivým otokem a v závažných případech s výtokem hnisu. Takové nehty mohou zbělat nebo zežloutnout a oddělit se od kůže.

Standardním lékem na nadměrný růst Candida v zažívacím traktu je nystatin. Může působit jako chelatační činidlo tím, že se váže na minerální ionty, a proto by se neměl užívat společně s minerálními doplňky. Používá se také v léčivých krémech a lotionech pro vnější použití.

Ketokonazol (Nizoral) a flukonazol (Diflucan) se používají pro silnější účinek nebo pokud je zamýšlena absorpce do krve pro systémový účinek. S výjimkou nystatinu se nedoporučuje dlouhodobá léčba kvůli potenciálně závažným vedlejším účinkům.

Léčba je často neuspokojivá, protože se nevěnuje dostatečná pozornost vhodné stravě a substituční terapii vysoce účinnými laktobacily.

Komplexní terapie Candida proto sestává ze tří hlavních složek:

- Dezinfekce gastrointestinálního traktu obnovením zdravé střevní flóry.
- Antimikrobiální terapie k eliminace kandidózy a dalších patogenních mikroorganismů z krve a vnitřních orgánů.
- Anti-kandidová dieta, která brání růstu plísní a místo toho vyživuje dobré laktobacily.

DESINFEKCE GASTROINTESTINÁLNÍHO TRAKTU

Hlavní léčba Candida a antibiotického syndromu je zaměřena na dezinfekci gastrointestinálního traktu. To je kombinováno s hypoalergenní dietou, která je také nízká na jednoduché sacharidy. Dále je třeba se vyvarovat plísní nebo kvasinek v potravinách, protože jejich rozkladné produkty mohou způsobit nepříjemné imunitní reakce. Tímto způsobem lze většinu akutních problémů překonat během několika týdnů, zatímco degenerované klouby nebo orgány mohou začít pomalejší cestu k uzdravení.

Jedním z nepříjemných vedlejších účinků většiny metod používaných ke snížení patogenního mikrobiálního přerůstání ve střevech a krvi je Herxheimerova reakce – náhlé zhoršení příznaků v důsledku toxinů uvolňovaných mrtvými nebo umírajícími mikroby. Tato reakce se někdy používá jako diagnostický nástroj, zejména u Candida.

Aby se předešlo nebo minimalizovalo nepříjemné vedlejší účinky, doporučuji při užívání antimikrobiálních přípravků nejprve propláchnout gastrointestinální trakt klystýry. Tím se mrtvé nebo umírající mikroby okamžitě odstraní z těla a výrazně minimalizuje nepohodlí. Po několika dnech již proplachování nemusí být nutné. Obvykle je první reakce nejsilnější.

Kromě toho velmi pomáhá, když si před snídaní dáte lžičku psylliových slupek ve velkém sklenici vody. Ty mají tendenci vázat toxiny Candida a bakterií a pomáhají je vylučovat stolicí. Psyllium může dokonce dodávat potravu pro prospěšné bifidobakterie ve střevech a pomáhat jim se množit.

Dalším přístupem je začít s nízkou dávkou antimikrobiálního přípravku a dávku zvyšovat jen velmi pomalu. Tímto způsobem jsou příznaky odumírání mírnější, ale přetrvávají mnohem déle. Při této metodě je obzvláště důležité dodržovat přísnou dietu.

Obecně dávám přednost metodě proplachování klystýry, ale pokud je z nějakého důvodu nemůžete použít, zkuste tento pomalý přístup. Osoby, které jsou velmi citlivé a trpí více alergiemi, by měly postupovat velmi pomalu, dodržovat stabilní dietu s nízkým obsahem alergenů, užívat protizánětlivé léky, jako je prášek z jilmu kluzkého před jídlem a zázvor k jídlu, a zavádět probiotika, potraviny fermentované kyselinou mléčnou a antimikrobiální látky pouze velmi postupně.

Dalším pravidlem je užívat vysokou dávku probiotik nebo prospěšných laktobacilů asi 30 minut po antimikrobiálním přípravku a před jídlem nebo pitím čehokoli, co obsahuje sacharidy.

Normálně je střevní stěna hustě pokryta mikroby, ať už prospěšnými, nebo patogenními. Když užíváme prospěšné bakterie během nadměrného růstu Candida, dobré bakterie se nemohou uchytit na střevní stěně a většinou jen procházejí střevy.

Proto musíme nejprve vytvořit volný prostor na střevní stěně užitím antimikrobiálního prostředku, jako je česnek. Musíme chvíli počkat, až antimikrobiální látka opustí žaludek, a pak užít vysoce účinné probiotikum, obvykle kulturu acidophilus a bifido bakterií.

Nyní mohou tyto dobré bakterie snadno obsadit uvolněné prostory na střevní stěně. Pokud však nebudeme pokračovat v užívání probiotik, pak se při příštím příjmu sacharidů houba rychle rozmnoží a znovu zaplní prázdné prostory.

Tímto způsobem můžeme rychle obnovit zdravou střevní flóru. Eliminace spór a kořenů plísní, které prorůstají střevní stěnou, však trvá mnohem déle. Proto musíme být opatrní a nadále se vyhýbat nebo minimalizovat užívání léků a chemikálií a dodržovat vhodnou dietu.

SYSTÉMOVÁ TERAPIE KANDIDÓZY

Kromě toho v dlouhodobých stavech houba a jiné mikroby nebo paraziti napadnou krevní řečiště a usadí se v jiných částech těla. V tomto případě je třeba přijmout silnější opatření.

I když pokračování v užívání vysokých dávek syrového česneku může přinést dobré počáteční výsledky, obecně je lepší střídat různé antimikrobiální léky.

K tomuto účelu se běžně používá:

- okyselený a neokyselený MMS (chloritan sodný),
- čištěný petrolej
- terpentýn
- pelyněk
- olivový list
- pau d'arco.
- eroxid vodíku

Dalšími vhodnými metodami jsou kyslíková terapie a elektronický čistič krve nebo zapper.

Kombinace těchto metod by měla být používána, dokud většina nebo všechny zjevné příznaky kandidózy nebo parazitární infekce nezmizí. To může trvat několik měsíců. Tato koncentrovaná antimikrobiální terapie pravděpodobně odstraní z těla nejen plísně, ale také většinu škodlivých bakterií a virů, což dá imunitnímu systému šanci znovu převzít kontrolu. Pokud existuje podezření na nadměrný růst kandidy, měli by všichni sexuální partneři současně podstoupit alespoň krátkou léčbu kandidózy.

I když je vhodné začít s jasným protokolem, jak je popsáno v kapitole 6, následně vás **vybízím k experimentování.**

Místo vysoké dávky konkrétního antimikrobiálního přípravku po dobu 2 týdnů můžete použít 2 nebo 3 různé přípravky v nižších koncentracích ve stejný den. Můžete například použít extrakt z olivových listů ráno, extrakt z pau d'arco v poledne a okyselený nebo neokyselený MMS nebo čistič krve/elektronický zapper před spaním.

Další možností je používat různá antimikrobiální činidla v různých dnech týdne. Tímto způsobem můžete jeden den použít extrakt z olivových listů, druhý den extrakt z pau d'arco, pak pelyněk, MMS buď okyselený, nebo neokyselený, a pak petrolej a terpentýnovou pryskyřici. Poslední den můžete použít pelyněk nebo elektronický zapper, nebo si dát den odpočinku. Místo rozdělování dávek můžete také užít vyšší množství pouze jednou ráno nebo před spaním.

V současné době lze předpokládat, že každý, kdo není ve výborném zdravotním stavu, je nositelem plísní, mykoplazmat a jiných patogenních mikroorganismů. Není proto příliš užitečné trávit čas, peníze a úsilí zjišťováním, zda opravdu trpíte kandidózou a měli byste podstoupit antimikrobiální léčbu. Prostě to udělejte a opakujte to v mírnější formě jednou ročně nebo kdykoli se zdravotní problémy znovu objeví.

Některé silné mikrobicidy, které ničí plísně, bakterie, viry a parazity, mohou také poškodit naše prospěšné střevní laktobacily. To platí hlavně pro vysoké dávky okyseleného MMS, zatímco ostatní látky mají na laktobacily zřejmě jen malý škodlivý účinek. Pokud jsme navíc již dříve obnovili zdravou střevní flóru pomocí česneku a probiotik, dobré bakterie se po každé dávce antimikrobiálního přípravku jednoduše znovu rozmnoží.

Pokud jsme však prospěšné bakterie neobnovili a Candida stále převládá ve střevním traktu, pak se Candida po každé dávce jednoduše znovu rozmnoží a její kontrola bude trvat mnohem déle. Vzhledem k tomu, že Candida je přirozeně přítomna v malém množství, není nutné ji ze střev zcela odstranit. Klíčovým bodem je, že dominantní druh zůstane dominantní, pokud neuděláme něco, co zabije bakterie, ale nepoškodí houby.

Přesto je vhodné hrát na jistotu a během dlouhodobé antimikrobiální terapie, a zejména bezprostředně po jejím ukončení,

Experimentování *a střídání metod*



I když je vhodné začít s jasným protokolem, jak je popsáno v kapitole 6, následně vás vybízím k experimentování.

1. STŘÍDÁNÍ BĚHEM JEDNOHO DNE

Místo vysoké dávky konkrétního antimikrobiálního přípravku po dobu 2 týdnů můžete použít 2 nebo 3 různé přípravky v nižších koncentracích ve stejný den.

RÁNO	POLEDNE	VEČER	PŘED SPANÍM
			
Extrakt z olivových listů	Extrakt z pau d'arco	MMS okyselený nebo neokyselený	Čistič krve / elektronický zapper

Tímto způsobem působíte na patogeny z různých stran a snižujete riziko jejich přizpůsobení se jednomu přípravku.

2. STŘÍDÁNÍ V RŮZNÝCH DNECH TÝDNE

Další možností je používat různá antimikrobiální činidla v různých dnech týdne. Tímto způsobem můžete narušit životní cyklus patogenů a zvýšit účinnost.

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
						
Extrakt z olivových listů	Extrakt z pau d'arco	Pelyněk	MMS (okyselený nebo neokyselený)	Petrolej a pryskyřice terpentýnu	Pelyněk nebo elektronický zapper	Den odpočinku

Místo rozdělování dávek můžete také užít vyšší množství pouze jednou ráno nebo před spaním. Důležité je být flexibilní a sledovat, co vašemu tělu nejvíce vyhovuje.

NENÍ TŘEBA ZTRÁCET ČAS A ENERGII POCHYBNOSTMI

V současné době lze předpokládat, že každý, kdo není ve výborném zdravotním stavu, je nositelem plísní, mykoplazmat a jiných patogenních mikroorganismů.

Není proto příliš užitečné trávit čas, peníze a úsilí zjišťováním, zda opravdu trpíte kandidózou a měli byste podstoupit antimikrobiální léčbu.

Prostě to udělejte a opakujte to v mírnější formě jednou ročně nebo kdykoli se zdravotní problémy znovu objeví.



Naslouchejte svému tělu, buďte trpěliví a otevření – vaše zdraví je cesta, ne závod.

čas od cash užívat probiotika. Proto můžete jednou denně nebo několikrát týdně užít probiotikum asi 30 minut po antimikrobiálním přípravku a před požitím jakýchkoli sacharidů. Alternativně můžete často konzumovat vhodné potraviny fermentované kyselinou mléčnou.

Po ukončení intenzivní antimikrobiální terapie pokračujte v užívání probiotik po dobu několika týdnů. I po úspěšné terapii zůstávají v těle spory Candida a spící mikroby, které se mohou znovu objevit, když jsme chronicky stresovaní. Proto tuto terapii opakujte vždy, když se znovu objeví příznaky Candida nebo infekce, nebo prostě pokračujte v dlouhodobém mírném udržovacím programu.

Kromě toho doporučuji, aby všichni, nejen bývalí pacienti s kandidózou, opakovali alespoň krátký antimikrobiální program jednou ročně. Většina nemocí, včetně autoimunitních onemocnění, srdečních chorob a rakoviny, souvisí s kandidózou a jinými patogenními mikroby, a můžeme mnoha nemocem předcházet tím, že je pravidelně odstraňujeme z našeho těla.

Případ střevní hygieny pomocí petroleje

Tento případ je obzvláště zajímavý, protože byl ověřen mikrobiální analýzou stolice. Několik měsíců po očistě střev vykazoval vzorek stolice zlepšení v závažnosti napadení kandidou, ale aktivita kandidy byla stále příliš vysoká a příznaky související s kandidou přetrvávaly.

Po dobu 6 týdnů byla před snídaní užívána lžíce petroleje s nízkým zápachem. Poté, po 8týdenní přestávce, následovala další 4týdenní kúra. Během této doby byly vynechány potraviny obsahující bílou mouku, cukr a droždí. Během této doby se nevyskytly žádné nepříjemné vedlejší účinky.

Po této léčbě zmizely všechny předchozí problémy, které zřejmě souvisely s kandidózou, spolu s alergickými reakcemi na několik potravin. Další analýza stolice ukázala, že střevní flóra je nyní ve výborném stavu.

Biofilmy

Domnívám se, že dlouhodobé užívání petroleje je tak účinné, protože je schopné proniknout a eliminovat biofilmy.

V nepřátelském prostředí mají mnoho mikroorganismů schopnost agregovat, tvořit kolonie a chránit se před útoky neproniknutelnou vrstvou fibrinu, kalcifikací a, zejména v případě Candida, silnou vrstvou hlenu, která ulpívá na stěnách střev a jiných sliznicích.

Tam mohou zůstat v klidu, když jsou pod silným útokem, a pak se znovu aktivovat, když přátelské bakterie nebo imunitní systém oslabí v důsledku stresu, léků, špatné stravy atd.

Proto nelze dlouhodobě usazenou Candidu odstranit krátkodobou léčbou fungicidy nebo správnou stravou, pokud není odstraněn její ochranný biofilm. Nejúčinnějšími prostředky k tomuto účelu musí být takové, které jsou schopné proniknout a pokud možno rozpustit tento silný hlen, aniž by poškodily naše prospěšné bakterie.

Vhodnými prostředky k rozpuštění biofilmu se jeví dlouhodobé používání:

- petroleje,
- Lugolova roztoku (nebo molekulárního jódu),
- thiosíranu sodného
- česneku
- neokyseleného MMS nebo chloritanu sodného.

Tyto látky obsahují nebo produkují fungicidní rozpouštědla nebo plyny schopné proniknout hlenem. Jód je známý tím, že zkapalňuje lepkavý hlen.

INSTITUT
VĚDOMÉHO ZDRAVÍ™
VĚDA • ENERGIE • VĚDOMÍ • ZDRAVÍ
powered by
FOXYLIFE

Poznámky pro čtenáře

SPECIALISTÉ NA PŘÍRODNÍ CESTY KE ZDRAVÍ

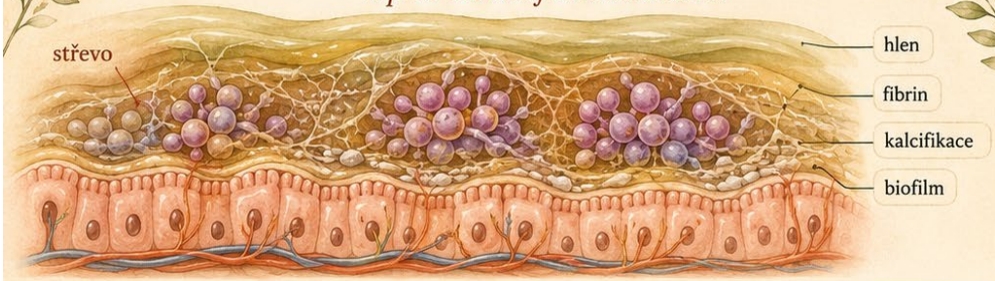
Přednášky • Otevřené diskuse • Praktické kurzy • Individuální konzultace
Komplexní přístup k tělu, mysli i životnímu prostředí.

Máte otázky nebo potřebujete poradit?
Obraťte se na nás – rádi vám pomůžeme.

www.foxylife.cz | info@foxylife.cz

Candida, biofilm a ochranná vrstva hlenu

Jak se dlouhodobě usazené mikroorganismy chrání a proč nestačí jen krátká léčba



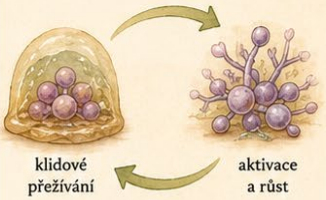
V nepřátelském prostředí



Mnoho mikroorganismů se v nepřátelském prostředí shlukuje, tvoří kolonie a chrání se vrstvou fibrinu, kalcifikace a hlenu.

Kdy se znovu aktivují

Při silném útoku mohou přejít do klidového stavu. Znovu se aktivují, když obrana organismu zeslábne.

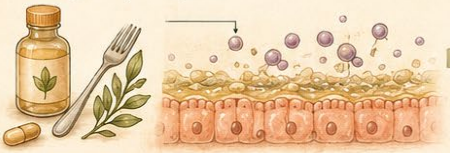




Proč krátká léčba často nestačí

Dlouhodobě usazenou Candidu nelze spolehlivě odstranit jen krátkodobou léčbou fungicidy nebo samotnou dietou, pokud není narušen její ochranný biofilm.

Krátká léčba fungicidy nebo dieta působí jen na povrch



Biofilm zůstává hluboko usazen a chrání kolonie uvnitř



Látky uváděné v textu

Dlouhodobé používání



petrolej



Lugolův roztok / molekulární jód



thiosíran sodný



česnek



neokyselené MMS / chloritan sodný

Podle textu mohou tyto látky obsahovat nebo vytvářet složky schopné pronikat vrstvou hlenu. Jód je v textu uváděn jako prostředek, který zkapalňuje lepkavý hlen.

Obr. 7: Biofilm může dlouhodobě chránit Candidu a další mikroorganismy před krátkodobým zásahem. Obrázek shrnuje ochrannou vrstvu hlenu, možnost klidového přežívání a látky uváděné v textu jako prostředky schopné pronikat biofilmem.

Psyllium

Další vynikající metodou je 5denní očista psylliem, jak je popsáno v páté kapitole

Střeva se naplní měkkým psylliem, které ulpívá na střevních stěnách, změkčuje ztvrdlé krusty a lepkavý hlen, ve kterém se skrývají mikroby. Při konečném vypláchnutí se uvolní i biofilmy, čímž se střevní stěny vyčistí a zbývající kvasinky Candida a paraziti zůstanou nechráněni pro následné antimikrobiální léky. To je také nezbytné v případě rakoviny tlustého střeva, Crohnovy choroby a dalších zánětlivých onemocnění střev.

<u>Pozn. překladatele Miloš Lišky:</u>

Sám pracuji velmi úspěšně na odstranění biofilmů, toxinů, parazitů a candidy ze střev s programem Colovada od Coral Club.

Nejsilnější varianta Colovada Plus dokonce obsahuje 4 denní očistu střeva psyllium smíchaným s kaolínem.

Psyllium ve střevě nabobtná, vyplní klky, pronikne do biofilmu a kaolin mu pomůže zatuhnout. Po té se hmota naplněná nežádoucími patogeny a toxiny peristaltikou vyloučí ze střeva ven.

Tento způsob se mi osobně osvědčil, ale i u stovek mých klientů.



Kapitola 4

DIETA PROTI KANDIDÓZE

Očista střev nebo obnovení zdravé střevní flóry je prvním krokem dvoufázové antimikrobiální terapie k eliminaci Candida. Druhým krokem je systémová terapie Candida, nebo lépe řečeno systémová antimikrobiální terapie. Před zahájením tohoto dvoufázového programu je vhodné provést některé změny ve stravování a přijmout následující DIETU PROTI KANDIDÓZE.

Hlavním hlediskem této diety je skutečnost, že Candida, stejně jako všechny houby a kvasinky, žije hlavně z jednoduchých sacharidů, zejména z cukrů z potravin nebo cukrů vznikajících během trávení. Patří sem cukr a slazené potraviny, ovoce a ovocné šťávy, nealkoholické nápoje, alkohol, moučné výrobky, cereálie a obilné výrobky.

Zvláště škodlivý je lepek, převážně z pšenice, ale do určité míry také z žita a jiných lepek obsahujících obilovin, protože má tendenci způsobovat zánět střevní stěny, který zhoršuje syndrom propustného střeva způsobený kandidou.

Jezte pokud možno pouze čerstvé potraviny a vyhýbejte se kvasnicově fermentovaným, přezrálým, nečerstvým a starým potravinám, jako jsou sýry, nakládané a sušené ryby, průmyslově vyráběné polévky, omáčky a fermentované sójové výrobky, protože všechny tyto potraviny mohou vyvolat silné alergické reakce.

Omezte nebo pokud možno vynechte tyto potraviny, zejména v počátečních fázích, než se střevní flóra normalizuje. Jako sladidlo můžete použít bylinu stévii, po očištění střev můžete také vyzkoušet xylitol a glycerin, ale nepoužívejte žádná syntetická sladidla.

To znamená, že byste měli svou počáteční stravu založit na luštěninách a zelenině, doplněných potravinami bohatých na bílkoviny a tuky, jako je maso, ryby, vejce a olejnatá semena. Upřednostňujte zelenou zeleninu, jako je špenát a zelenina z čeledi brukvovitých, před bramborami a vařenou kořenovou zeleninou, jako je mrkev.

Syrová mrkev a čerstvé saláty ze syrové zeleniny se však obecně pomalu tráví a jsou velmi doporučené, zejména v kombinaci s naklíčenými luštěninami, jako

jsou čočka, fazole mungo, zelený hrášek a cizrna (také nazývaná garbanzo fazole).

Vynikající zdravou potravinou pro očištění střevního traktu je mixovat hrst čerstvých zelených listů ve vodě při vysoké rychlosti a pít tento nápoj bez cezení. Můžete do něj také přidat spirulinu a další doplňky. Vláknina a chlorofyl z listů poskytují vysoce kvalitní potravu pro bifidobakterie žijící v tlustém střevě.

Luštěniny mají vysoký obsah rozpustné vlákniny, rafinózy, která se rozkládá pouze v tlustém střevě. Je to další vynikající potravina pro bifidobakterie, které jsou hlavním druhem udržujícím Candida ve střevech pod kontrolou. Rafinóza je trisacharid složený z jednoduchých cukrů neboli monosacharidů galaktózy, fruktózy a glukózy. Jedná se o rozpustnou vlákninu, která se nachází v luštěninách, zelenině z čeledi brukvovitých, chřestu a dalších druzích zeleniny.

Strukoviny mají jako vedlejší účinek tendenci způsobovat nadýmání, které lze omezit naklíčením těchto strukovin nebo jejich namočením přes noc a výměnou vody před vařením. To také výrazně zlepšuje vstřebávání minerálů snížením množství kyseliny fytové v semenech.

Přijměte také další zdravé stravovací návyky, jako je vyhýbání se nebo minimalizace smažení nebo zahřívání olejů, používání hliníkového nádobí a vaření v mikrovlnné troubě. Nadále se vyhýbejte pšeničnému lepku a minimalizujte konzumaci jiných obilovin obsahujících lepek.

Uvědomte si, že mnoho lidí je alergických na kasein v mléce A1 (běžně dostupném mléce). Upřednostňujte použití kaseinu v mléce, sýru a jogurtu pouze po alergických testech, nebo alternativně používejte mléko A2 nebo izolát syrovátkové bílkoviny.

Další cennou potravinou pro naše bifidobakterie je inulin, polysacharid sestávající hlavně z dlouhých řetězců fruktózy. I ten je metabolizován pouze bifidobakteriemi a dalšími bakteriemi v tlustém střevě. Inulin je široce rozšířen v zelenině, zejména v jejích kořenech. Nejvyšší množství se nachází v topinamburech, kořenech čekanky, cibuli, póru, artyčocích a listech pampelišky.

Mleté lněné semínko (mleté v mlýnku na kávu) a extra panenský olivový olej jsou obzvláště dobré, protože chrání střevní stěnu před invazí rhizoidních forem Candida. Smíchejte až jednu lžíci jednoho nebo obou produktů s většinou jídel.

Pokud občas dáváte přednost méně omezenému výběru potravin, můžete zkusit jíst některé potraviny s vysokým obsahem sacharidů a současně užívat vhodný mikrobicid. To platí zejména pro ovoce a jiné potraviny s vysokým obsahem snadno stravitelných sacharidů, jako jsou brambory, rýže nebo vařená mrkev. Vhodným mikrobicidem může být stroužek syrového česneku nebo několik tobolek extraktu z olivových listů nebo pau d'arco.

Po očištění střev a několika týdnech systémové terapie proti Candida lze tuto přísnou dietu zmírnit, zejména pokud jde o kořenovou zeleninu, oves a ovoce. Pokud opět začnete jíst chléb, snažte se sehnat žitný nebo špaldový chléb z kvasu nebo chléb pečený z pohankové mouky. Omezte na minimum chléb pečený z kvasnic, zejména pšeničný chléb. Pokračujte v omezeném příjmu jednoduchých sacharidů a potravin obsahujících kvasinky a plísně až do ukončení systémové antimikrobiální terapie. V ideálním případě byste měli dodržovat vylepšenou dietu trvale.

Pokud stále trpíte únavou a svalovou slabostí, zkuste denně konzumovat 200 až 300 gramů zelených jablek, nejlépe ráno nebo v pravidelných intervalech, kvůli jejich obsahu kyseliny jablečné. Ta může výrazně zlepšit produkci buněčné energie. Obsah kyseliny jablečné v zelených jablkách je asi 0,6 %, v nezralých jablkách je podstatně vyšší. Ještě vyšší je obsah kyseliny jablečné v višních a nektarinkách.

Jablečný džus s 3–5 gramy na litr obsahuje příliš mnoho cukru a není vhodný, ale lze použít malou sklenici višňového džusu s 5 až 6násobkem tohoto množství. Viz také DOPLŇKY v další části této kapitoly. Možná budete muset snížit kyselost kyseliny jablečné v kyselých džusech přidáním alkalizátoru, jak je uvedeno v kapitole 8.

Přísná dieta s přídavkem česneku může již vést k výraznému zlepšení a odumření Candida v gastrointestinálním traktu a přidáním probiotik může pomoci obnovit normální střevní flóru. Samotná dieta však obvykle nestačí k odstranění Candida z krve, tlustého střeva, lymfatického systému a speciálních úkrytů.

Kapitola 4

DIETA PROTI KANDIDÓZE



Očista střev nebo obnovení zdravé střevní flóry je prvním krokem dvoufázové antimikrobiální terapie k eliminaci Candida. Druhým krokem je systémová terapie Candida, nebo lépe řečeno systémová antimikrobiální terapie. Před zahájením tohoto dvoufázového programu je vhodné provést některé změny ve stravování a přijmout následující **DIETU PROTI KANDIDÓZE.**

1. ZÁKLADNÍ PRINCIPY

Candida žije hlavně z jednoduchých sacharidů – cukry, slazené potraviny, ovoce a šťávy, nealko nápoje, alkohol, mouka, cereálie a obilné výrobky.

Zvláště škodlivý je lepek (především z pšenice, ale i z žita a jiných obilovin obsahujících lepek), protože vyvolává zánět střev a zhoršuje syndrom propustného střeva.

Vyhněte se kvasnicově fermentovaným, přezrálým, **nečerstvým a starým potravinám:** sýry, uzeniny, sušené ryby, průmyslové polévky, omáčky, fermentované sójové výrobky atd.

Omezte nebo vynechte tyto potraviny, zejména na začátku. Jako sladidlo použijte stevii. Po očistě střev lze zkusit xylitol a glycerin. Nepoužívejte syntetická sladidla.

Základem stravy měly být luštěniny a zelenina, doplněné potravinami bohatými na bílkoviny a tuky: maso, ryby, vejce, ořechy a semena. Upřednostňujte zelenou zeleninu před bramborami a vařenou kořenovou zeleninou.

2. CO JÍST A PROČ



Syrová zelenina a naklíčené luštěniny

Syrová mrkev a saláty ze syrové zeleniny se dobře tráví, zejména s naklíčenými luštěninami (čočka, mungo, hrách, cizrna).



Zelené listy pro zdravá střeva

Mixujte hrst čerstvých listů ve vodě a pijte bez cezení. Přidejte spirulinu apod. Vláknina a chlorofyl poskytují výživu bifidobakteriím v tlustém střevě.



Luštěniny – potrava pro bifidobakterie

Obsahují rozpustnou vlákninu rafinózu, která se rozkládá jen v tlustém střevě. Rafinóza je tvořena galaktózou, fruktózou a glukózou.

Před vařením luštěniny namočte přes noc nebo nakličte, čímž snížíte nadýmání a zlepšíte vstřebávání minerálů.

3. DALŠÍ ZDRAVÉ STRravovací NÁVYKY

Vyhýbejte se smažení, přehřívání olejů, hliníkovému nádobí a mikrovlnné troubě.

Mnoho lidí je alergických na kasein v mléce A1. Upřednostňujte mléko A2 nebo syrovátkový izolát, případně po alergických testech.

Výborným zdrojem pro bifidobakterie je inulin (polysacharid z fruktózy). Najdete ho v topinamburech, čekance, cibuli, pórku, artyčocích a pampeliškových listech.

Mleté lněné semínko a extra panenský olivový olej chrání střevní stěnu před invazí rhizoidních forem Candida. Přidávejte 1 lžíci denně do jídel.

4. FLEXIBILNÍ PŘÍSTUP



Občasná flexibilita s mikrobicidem

Při konzumaci potravin s vyšším obsahem sacharidů (ovoce, brambory, rýže, mrkev) použijte vhodný mikrobicid – např. stroužek syrového česneku nebo extrakt z olivových listů či pau d'arco.



Postupné rozšiřování stravy

Po očistě střev a několika týdnech systémové terapie lze dietu zmírnit. Vhodné jsou oves, kořenová zelenina a ovoce. Při konzumaci chleba volte žitný, špaldový z kvásku nebo bezlepkový (pohankový). Omezte chléb z kvasnic, hlavně pšeničný.

5. PODPORA ENERGIE



Zelená jablka pro více energie

Pokud trpíte únavou a svalovou slabostí, jezte denně 200–300 g zelených jablek (nejlépe ráno). Obsahují kyselinu jablečnou, která podporuje produkci buněčné energie.



Kyselé džusy

Jablečný džus (3–5 g cukru/l) není vhodný. Lepší je malá sklenice višňového džusu (5–6× více kyseliny jablečné). V případě potřeby upravte kyselost alkalizátorem (viz kap. 8).

6. DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Přísná dieta s česnekem může výrazně zlepšit stav a podpořit úhyn Candida v trávicím traktu.

Probiotika pomohou obnovit normální střevní flóru.

Samotná dieta obvykle nestačí k odstranění Candida z krve, tlustého střeva, lymfatického systému a úkrytů.

Při více alergiích a dodržování hypoalergenní diety provádějte změny pouze velmi postupně.



ZÁKLAD ÚSPĚCHU

Cílem diety proti kandidóze je odstranit zdroje výživy pro Candidu, podpořit prospěšné bakterie, chránit střevní stěnu a posílit imunitu. Dodržujte tyto zásady dlouhodobě pro trvalé výsledky.

VYHÝBEJTE SE PLESNIVÝM POTRAVINÁM

Zpočátku se vyhýbejte všem potravinám, které obsahují kvasinky, byly vyrobeny z hub nebo mohou být plesnivé. Patří mezi ně kvasnicové pečivo, fermentované nápoje, jako je pivo, víno, brandy a skotská whisky, jablečný ocet, salátové dresinky, arašídy a případně i jiné ořechy, komerční ovocné džusy, sušené ovoce, nakládaná zelenina, rajčatová omáčka, kvasnicový prášek, plesnivé sýry, zmrzlina, zpracované a uzené maso, sladové výrobky, barbecue omáčka, olivy a majonéza. Také moučné výrobky jsou často kontaminovány plísněmi.

Někteří jedinci dokonce reagují na průmyslově vyráběnou kyselinu citronovou, protože ta se vyrábí za pomoci plísní. Taková kyselina citronová se hojně používá v mnoha zpracovaných potravinách, proto postižení jedinci musí vždy číst etikety těchto produktů.

Plísně nutně nepodporují růst Candida, ale zesilují záněty a imunitní reakce. Kvasinky a plísně, stejně jako houby, značně zvyšují potíže náchylných jedinců a často způsobují alergické reakce a vzplanutí Candida a alergií. Některé plísně mohou navíc poškodit játra, například plíseň, která často roste na arašídech a je přítomna v arašídovém másle.

Plísně běžně rostou na sušeném ovoci a špatně skladovaných obilovinách a ořeších, také na vnějších listech zelí a slupkách různých druhů ovoce. Plísně mohou být v potravinách v tak malém množství, že je nemůžeme ochutnat ani ucítit. Vaření nebo zpracování nepomáhá, protože alergické reakce jsou běžně namířeny proti buněčným stěnám, bez ohledu na to, zda jsou houby živé nebo mrtvé.

Studie provedená ve Velké Británii v roce 1977 zjistila, že plísně a jejich jedovaté mykotoxiny (houbové toxiny) byly přítomny ve všech 318 testovaných vzorcích mouky. Tato kontaminace plísní je způsobena nedostatečným sušením při sklizni obilí kombajnem. Celozrnná mouka, otruby a pšeničné klíčky jsou plísní postiženy ještě více než bílá mouka. Často je kontaminována také rýže.

Mytí celých zrn a ořechů, náchylného ovoce a zeleniny před vařením nebo konzumací pomáhá odstranit plísně; sušení na slunci ničí houby

a brání jejich rozvoji. Ačkoli sušené ovoce je dnes běžně ošetřováno sírou, aby se omezil růst hub, je přesto lepší ho před konzumací umýt.

VYHÝBEJTE SE PLESNIVÝM POTRAVINÁM

Potraviny s kvasinkami, plísněmi a skrytými mykotoxiny mohou zhoršovat záněty, alergické reakce a potíže spojené s kandidózou.

1 ČEMU SE ZPOČÁTKU VYHÝBAT


kvasnicové pečivo


pivo a víno


jablečný ocet a dresinky


arašídy a ořechy


komerční ovocné džusy


sušené ovoce


nakládaná zelenina


rajčatová omáčka


kvasnicový prášek


plesnivé sýry


zmrzlina


uzené a zpracované maso


sladové výrobky


barbecue omáčka


olivy


majonéza


moučné výrobky


Každý jsme jiný. Sledujte reakce svého těla a vybírejte si potraviny, které vám dělají dobře.

2 PROČ MOHOU VADIT


Zesilují záněty a imunitní reakce.


Mohou spouštět alergické reakce a vzplanutí potíží.


Některé plísně mohou zatěžovat játra.


Plísně bývají skryté a nemusí být cítit ani chutnat.


Vaření nebo zpracování alergickou reakci nemusí odstranit.

3 KDE BÝVÁ SKRYTÁ PLÍSEŇ


sušené ovoce


špatně skladované obiloviny


rýže


ořechy


vnější listy zelí


slupky ovoce


několik dní skladované vařené jídlo v lednici

4 PRAKTICKÁ OPATŘENÍ


Myjte zrna, ořechy, ovoce a zeleninu.


Sušení na slunci pomáhá brzdit růst plísní.


Sušené ovoce před konzumací omyjte.


U tvrdých potravin lze odstranit povrchovou vrstvu, kašovité potraviny raději vyhoďte.


Čtěte etikety – citliví lidé mohou reagovat i na průmyslově vyráběnou kyselinu citronovou.

5 POZOR TAKÉ NA MASO Z VÝKRMNÝCH FAREM



Antibiotika v krmivech mohou narušovat střevní flóru a podporovat nerovnováhu. Proto je vhodná opatrnost u pravidelné konzumace zpracovaného nebo průmyslově produkovaného masa.

Čerstvé, dobře skladované a co nejméně zpracované potraviny bývají při protikandidové dietě bezpečnější volbou.

Potraviny, které byly několik dní uchovávány v chladničce, zejména vařené potraviny, často vykazují růst plísní, který nemusí být v počátečních fázích detekovatelný. U pevných potravin, jako jsou tvrdé sýry, stačí odstranit tenkou vrstvu na povrchu, ale kašovité potraviny je nejlepší vyhodit.

Antibiotika se často rutinně přidávají do krmiv pro zvířata určená k produkci masa, zejména drůbeže a prasat. Zbytky antibiotik mohou narušit střevní flóru konzumentů těchto produktů a tím podpořit šíření kvasinek rodu Candida.

Kromě toho může být samotné maso zamořeno kvasinkami Candida nebo jinými plísněmi v důsledku dlouhodobého používání antibiotik, zatímco na druhé straně mohou být přítomny rezistentní kmeny škodlivých bakterií. Nedoporučuji takové maso pravidelně konzumovat. Obecně doporučuji vyhýbat se masu z výkrmných farem.

FERMENTOVANÉ POTRAVINY

Potraviny fermentované kyselinou mléčnou mohou být velmi prospěšné pro doplnění vhodných laktobacilů a bifidobakterií, ale mohou také způsobit problémy, protože obvykle obsahují některé kmeny kvasinek. Tyto kvasinky mohou být prospěšné a pomáhat potlačovat Candida, ale často mohou také způsobit nepříjemné reakce.

Teplota uvnitř střeva se pohybuje mezi 37 a 40 °C, což je také nejlepší teplota pro fermentaci, která podporuje růst laktobacilů a bifidobakterií. Nižší teploty podporují růst plísní. Proto se při léčbě kandidózy nedoporučuje fermentace při pokojové teplotě ani používání produktů, které byly vyrobeny při pokojové teplotě. Patří sem například kefír, kysané zelí a rejuvelac. Rejuvelac je tekutina, ve které se celá zrna namáčejí po dobu jednoho dne nebo dokud tekutina nezačne bublat a mírně kysele chutnat.

Ne každý je citlivý na kvasinky v těchto produktech a pro některé mohou být dokonce prospěšné. Nicméně zpočátku je nejlepší být velmi opatrný a používat pouze produkty fermentované při teplotě kolem

FERMENTOVANÉ POTRAVINY

Kdy mohou pomáhat a kdy je vhodná opatrnost při kandidóze

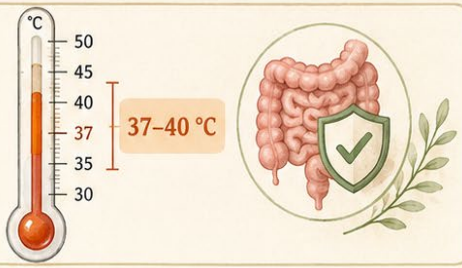
1 Mohou být prospěšné, ale ne vždy

- Fermentované potraviny kyselinou mléčnou mohou doplňovat laktobacily a bifidobakterie.
- Často však obsahují i některé kmeny kvasinek.
- Ty mohou některým lidem pomáhat, jiným ale vyvolávat nepříjemné reakce.



2 Teplota fermentace je důležitá

- Ve střevě se teplota pohybuje přibližně mezi **37–40 °C**.
- Tato teplota podporuje růst laktobacilů a bifidobakterií.
- Nižší teploty více podporují růst plísní.
- Na začátku je vhodnější volit produkty fermentované **kolem 40 °C**.



3 Zpočátku opatrně

- Při kandidóze se zpočátku nedoporučuje fermentace při pokojové teplotě.
- Opatrnost je vhodná zejména u produktů, jako jsou kefír, kysané zelí a rejuvelac.
- Později lze opatrně experimentovat i s nižšími teplotami fermentace.



4 Co bývá bezpečnější

- Vhodnější může být skutečně fermentovaný tvaroh.
- Při domácí přípravě je vhodné odstranit syrovátku, která obsahuje většinu laktózy.
- Izolát syrovátkové bílkoviny zpracovaný za studena může u některých lidí působit lépe než běžné mléčné výrobky.



5 Pozor na jogurt

- Některé přírodní jogurty lze občas použít, ale častá konzumace může dělat potíže.
- Komerční jogurty mívají vysoký obsah laktózy.
- Citlivost je individuální, proto je vhodné sledovat vlastní reakce.



Shrnutí

Fermentované potraviny mohou být přínosné, ale při kandidóze je vhodné začínat opatrně. Upřednostněte lépe tolerované varianty a sledujte, jak na ně vaše tělo reaguje.

Obr.: Přehled základních zásad při používání fermentovaných potravin v protikandidovém režimu.

40°C. Později můžete začít experimentovat s nižšími teplotami fermentace.

Doporučuji také opatrnost s jogurtem. Některé přírodní druhy lze příležitostně konzumovat, ale častá konzumace způsobuje problémy. Komerční jogurty mají obvykle velmi vysoký obsah laktózy. U mladších jedinců je to hlavní příčina nachlazení a chřipky, zatímco u starších jedinců může galaktóza obsažená v laktóze vést k problémům s křížovým vazbou bílkovin, podobným těm, které jsou vysvětleny u arabinózy v kapitole 2.

Místo toho je bezpečnější používat skutečně fermentovaný tvaroh a pokud si ho vyrábíte sami, zbavte se syrovátky, která obsahuje většinu laktózy. Další podrobnosti o problémech způsobených laktózou najdete v článku Instant Cure of the Common Cold (Okamžitá léčba nachlazení) na adrese www.health-science-spirit.com/cold.htm. Izolát syrovátkové bílkoviny (zpracovaný za studena) často způsobuje méně alergií a jiných problémů než běžné mléčné výrobky a do určité míry může být použit místo mléka.

DOPLŇKY

Jako obecné podpůrné opatření užívejte multivitamínové tablety nebo lépe komplex vitamínů B s přídavkem vitamínu E, hořčíku, selenu a zinku. Pro jejich protizánětlivé účinky užívejte také rybí oleje v různých formách (společně s vitamínem E). Trávicí enzymy v tepelně upravených potravinách pomáhají minimalizovat alergické reakce a jsou obzvláště důležité u syndromu propustného střeva.

Niacinamid nebo vitamin B3 ve vysokých dávkách může výrazně zvýšit hladinu energie a je zvláště vhodný při svalové slabosti, mozkové mlze a studených rukou a nohou. Účinná dávka je obvykle 2 nebo 3 x 500 mg s jídlem.

Antioxidanty pomáhají chránit před poškozením způsobeným křížovými vazbami, jako je arabinóza. Obecně používejte širokou škálu antioxidačních doplňků a potravin. Vyzkoušejte 10 až 12 mg astaxanthinu denně, je to jeden z nejsilnějších antioxidantů a je zvláště vhodný pro mozek a pokožku. Při podezření na virové infekce dočasně užívejte 200 až 400 mcg selenu denně, kromě dostatečného množství vitamínu C a dalších antioxidantů.

Dobrým proteinovým doplňkem je jedna čajová lžička spiruliny v prášku a

2 polévkové lžíce izolátu syrovátkové bílkoviny smíchané s vhodným jídlem nebo nápojem. Spirulina může způsobit, že stolice bude tmavě zelená, ale to je dobré, protože to znamená, že užíváte dostatečné množství, které pomáhá hojit

střevní stěnu. Pro podporu růstu bifidobakterií můžete přidat také čajovou lžičku inulinu v prášku.

Jód pomáhá chránit sliznice před napadením plísněmi. Uvedené hodnoty jódu v řasách se značně liší, od přibližně 240 mcg nebo 0,24 mg až po 1,5 mg/g. Pokud nevíte, kolik jódu vaše řasy obsahují, můžete vycházet z hodnoty 0,6 mg/g. Postupně zvyšujte dávku na 1 čajovou lžičku rozdělenou do několika dávek s jídlem nebo užívejte tablety.

Pokud nedojde k žádné negativní reakci, upřednostňuji udržovací dávku 1 nebo 2 kapky Lugolova roztoku jednou denně, což představuje 6,5 mg na kapku, protože to pomáhá chránit nejen před plísněmi, ale také před vznikem cyst v prsou, děloze, vaječnících a střevech.

Dávku jódu vždy zvyšujte postupně, protože u citlivých jedinců může způsobit dočasnou hyperaktivitu štítné žlázy s rychlým pulsem, přehřátím, únavou a bolestmi hlavy. To může být problém zejména u osob užívajících léky na štítnou žlázu, srdce nebo steroidy. Pokud máte podezření na problém, jednoduše snižte příjem jódu.

Pokud máte problémy se svalovou slabostí a únavou, zakkuéste t kyselinu jablečnou, nejlépe v kombinaci ss hořčíkem. Normální denní dávka může být 1,5 až 2 gramy kyseliny L-jablečné a asi 500 mg hořčíku veformě chloridu, případně ve formě tablet nebo kapslí s hořečnatým malátem. Užívejte je v rozdělených dávkách s jídlem nebo před jídlem.Příliš vysoké dávky mohou způsobit průjem.

Kyselina L-jablečná je přírodní forma a je preferovaná, ale také mnohem dražší než racemická kyselina D,L-jablečná. Forma D,L má pouze poloviční účinnost oproti formě L. Obecně se jeví jako bezpečná a prospěšná a pro dlouhodobé užívání může být nutné vyzkoušet obě formy, abyste zjistili, která z nich je z hlediska nákladů výhodnější.

Další nutriční podpora

K zlepšení závažnějších stav ů, jako jsou zánětlivá onemocnění střev a syndrom propustného střeva, lze použít několik dalších živin.

Užívání aminokyseliny L-glutaminu před jídlem pomáhá chránit buňky střevní sliznice před poškozením. Glutamin dodává energii a také se přeměňuje na N-acetylglukosamin, který je nezbytný pro regeneraci střevní stěny.

Buňky střevní sliznice mají obecně vysokou obměnu, ale u pacientů se zánětlivým onemocněním střev je obměna nejméně třikrát vyšší než u zdravých jedinců. N-acetylglukosamin je také nezbytný pro všechny ostatní buňky v těle, je hlavní složkou chrupavky, drží jednotlivé buňky pohromadě, posiluje imunitní systém a má antivirové, protirevmatické a protinádorové vlastnosti.

Lidé se zánětlivým onemocněním střev nejsou schopni produkovat dostatečné množství N-acetylglukosaminu. Tento nedostatek vede k dalšímu poškození střev, včetně zvýšené propustnosti a syndromu propustného střeva. Doplnění N-acetylglukosaminu kromě glutaminu může pomoci hojit střevní sliznici tím, že podporuje syntézu glykoproteinů.

Zkuste 1 až 3 g L-glutaminu a N-acetylglukosaminu před každým jídlem.

Alkalizující minerály snižují běžnou překyselení a závažnost alergických reakcí; hořčík, zinek, biotin a multivitamíny minimalizují stávající příznaky nedostatku, selen je nezbytný pro imunitní systém a lžička prášku z kluzkého jilmu v teplé vodě před jídlem zmírňuje nepohodlí způsobené záněty trávicího traktu. Aminokyselina L-karnitin pomáhá zlepšit energii tím, že směruje mastné kyseliny do buněk, ještě lepší je příbuzný acetyl L-karnitin.

Další nutriční podporu poskytují trávicí enzymy s jídlem, vysoce kvalitní bílkoviny (spirulina, chlorella, včelí pyl, ječmenná nebo pšeničná tráva v šťávě nebo prášku) a rybí oleje smíchané s lecitinem.

Kvůli možné malabsorpci tuků lze rybí oleje, včetně oleje a další tuky rozpustné živiny, jako je koenzym Q10 mohou být také vtírány do citlivých oblastí kůže, k tomu můžete použít rybí oleje bez zápachu. Ještě lepší, zejména pro osoby, které mají potíže s přibýváním na váze, je krillový olej. V pokročilých a obtížných stavech, jako je kachexie, lze použít klystýry nebo implantáty s pšeničnou nebo ječmennou trávou nebo extrakty z proteinových prášků.

DOPLŇKY

Cílem doplňků je podpořit léčbu, posílit imunitu, hojit střevní sliznici a chránit buňky.

1. ZÁKLADNÍ PODPORA



Multivitamíny a komplex B
Užívejte multivitamínové tablety nebo komplex vitamínů B s přídavkem vitamínu E, hořčíku, selenu a zinku.

Rybí oleje
Pro jejich protizánětlivé účinky užívejte rybí oleje v různých formách (společně s vitamínem E).



Trávicí enzymy
Pomáhají minimalizovat alergické reakce a jsou obzvlášť důležité u syndromu propustného střeva.

2. NIACINAMID (VITAMÍN B3)

Ve vysokých dávkách může výrazně zvýšit hladinu energie. Vhodný při svalové slabosti, mozkové mlze a studených rukou a nohou.

Dávkování:
2–3 x 500 mg s jídlem



3. ANTIOXIDANTY

Chrání před poškozením způsobeným křížovými vazbami (např. arabinóza).

- Široká škála antioxidantů a potravin.
- **Astaxanthin:** 10–12 mg denně – jeden z nejsilnějších antioxidantů, vhodný pro mozek a pokožku.
- Při virových infekcích dočasně užívejte selen: 200–400 mcg denně.
- Dostatek vitamínu C a dalších antioxidantů.



astaxanthin



4. PROTEINOVÁ PODPORA STŘEV

- **Spirulina:** 1 čajová lžička prášku denně. Podporuje hojení střevní stěny (stolice může být tmavě zelená – je to v pořádku).
- **Izolát syrovátkové bílkoviny:** 2 polévkové lžíce denně.
- **Inulin:** 1 čajová lžička prášku pro podporu růstu bifidobakterií.



5. JÓDOVÁ PODPORA

Jód chrání sliznice a pomáhá předcházet cystám (prsa, děloha, vaječníky, střeva).



- Pokud nedojde k negativní reakci: udržovací dávka 1–2 kapky denně (≈ 6,5 mg jódu/kapku).
- Začněte nízkou dávkou a zvyšujte postupně.
- U citlivých jedinců může vyvolat dočasnou hyperaktivitu štítné žlázy.



6. KYSELINA JABLEČNÁ + HOŘČÍK

Pomáhá při svalové slabosti a únavě, zlepšuje produkci buněčné energie.

Dávkování:
1,5–2 g kyseliny L-jablečné + **500 mg hořčíku** denně (v rozdělených dávkách s jídlem nebo před jídlem)



Nejlépe v kombinaci:

- Kyselina L-jablečná (přírodní forma)
- Hořčík (chlorid nebo malát)

Příliš vysoké dávky mohou způsobit průjem.

7. DALŠÍ NUTRIČNÍ PODPORA

L-GLUTAMIN + N-ACETYLGLUKOSAMIN

Chrání a regenerují střevní sliznici, snižují propustnost střev a podporují imunitu.

- Zkuste 1–3 g L-glutaminu + 1–3 g N-acetylglukosaminu před každým jídlem.



L-KARNITIN A ACETYL L-KARNITIN

Pomáhají zlepšit energii přenosem mastných kyselin do buněk.
Acetyl L-karnitin je ještě účinnější.



RYBÍ OLEJE A TUKY ROZPUSTNÉ ŽIVINY

Při možném malabsorpci tuků lze aplikovat i zevně (na kůži).

- Rybí oleje (včetně oleje z jater halibuta)
- Koenzym Q10
- Vitaminy A, D, E, K



ALKALIZUJÍCÍ MINERÁLY A ŽIVINY

Snižují překyselení a závažnost alergických reakcí, doplňují nedostatky.

- Hořčík, zinek, biotin, multivitamíny
- Selen – pro imunitní systém
- Lžička prášku z kluzkého jilmu v teplé vodě před jídlem – zklidňuje záněty trávicího traktu



TRÁVICÍ ENZYMY A BÍLKOVINY

Trávicí enzymy s jídlem pomáhají trávení a snižují alergické reakce.

- Vysoce kvalitní bílkoviny: spirulina, chlorella, včelí pyl, ječmenná nebo pšeničná tráva (šťáva nebo prášek)
- Rybí oleje smíchané s lecitinem



KRILOVÝ OLEJ

Ještě lepší než běžné rybí oleje, zejména pro osoby, které mají potíže s přibýváním na váze.



V POKROČILÝCH STAVECH

Při kachexii a těžkých stavech lze použít:

- klystýry
- implantáty

s pšeničnou nebo ječmennou trávou nebo extrakty z proteinových prášků.



PAMATUJTE

- Doplňky nenahrazují zdravou stravu a léčbu, ale významně ji podporují.
- Začínejte nízkými dávkami a zvyšujte postupně podle reakce těla.
- Vždy čtěte etikety a vybírejte kvalitní produkty.
- Kombinace správných živin pomáhá hojení střev, posílení imunity a celkové vitalitě.



Kapitola 5

ČIŠTĚNÍ STŘEV

Čištění střev nebo obnovení zdravé gastrointestinální flóry je pravděpodobně nejdůležitějším krokem k překonání problémů s kandidózou a souvisejícími plísněmi. Skládá se z kombinace antimikrobiálních a zejména antifungálních přípravků, stravy a probiotik a prebiotik. Probiotika jsou kultury vhodných živých mikroorganismů, které znovu osidlují střeva, zatímco prebiotika jsou potraviny, na kterých tyto prospěšné mikroorganismy nejlépe rostou.

Na střevní hygienu se připravíte zlepšením stravy, jak je popsáno v předchozí kapitole. Poté začnete s česnekovou kúrou, ale pokud zjistíte, že česnek nesnášíte nebo jej nemůžete používat ze společenských důvodů, vyzkoušejte jiné mikrobicidy, abyste našli vhodnou náhradu.

ČIŠTĚNÍ ČESNEKEM

Čerstvý, syrový česnek má silné antimikrobiální a zejména fungicidní účinky. I při ředění více než 1:1000 stále ničí bakterie a plísně. Když se česnek rozdrtí, jeho enzymy vytvoří z stabilního alliin allicin. Allicin má aktivní atom kyslíku, který ničí mikroby oxidací buněčných stěn. Laktobacily také mají tendenci zabíjet jiné mikroby kyslíkem (z peroxidu vodíku), a proto jsou méně citlivé na česnek než Candida.

Aby se minimalizovaly nepříjemné reakce, jako jsou bolesti hlavy, nevolnost a jiné gastrointestinální potíže, je lepší česnek zpočátku užívat společně se silným projímadlem. Tomu se říká proplach. Účinný proplach se provádí lžící epsomské soli (síran hořečnatý) nebo Glauberovy soli (síran sodný) ve velké sklenici vody. Poté vypijte ještě trochu vody.

Pokud trpíte zácpou nebo nadváhou, můžete při prvním použití vzít dokonce 2 lžíce, abyste se ujistili, že se rychle dostane na druhý konec. Aby chuť nebyla tak hořká, můžete rozpuštěné projímací soli přes noc uložit do ledničky. Ráno rozdrtíte velký stroužek česneku, smícháte ho s malým množstvím vody a vypijete, poté vypijete nápoj z ledničky a ještě trochu vody.

Během následujících ráno můžete použít méně projímavých solí nebo místo toho užít mírnější projímadlo. Dělejte to minimálně tři dny, v pokročilých případech nejlépe jeden až dva týdny před zahájením systémové terapie. Při střevních potížích může být velmi užitečné navíc před spaním spolknout celý oloupaný stroužek česneku s trochou tekutiny.

Pokud nemůžete česnek užívat, a také u dětí, můžete drcený nebo nasekaný česnek vložit do želatinových tobolek. Pokud nemůžete česnek užívat z jiných důvodů, použijte jeden nebo několik dalších antimikrobiálních prostředků uvedených v následující kapitole; podobně pokud můžete česnek užívat pouze o víkendu z důvodu práce nebo sociálních podmínek.

Psyllium

Psylliové slupky se při smíchání s vodou výrazně zvětší a vytvoří želé. To lze použít jako mírné projímadlo, které dopraví mikrobicid přes celý střevní trakt, a také váže toxické mikrobiální sloučeniny a odstraňuje je z těla.

Účinek psyllia však závisí na množství vody, ve které je rozpuštěno. Pokud se použije příliš málo vody, stane se příliš koncentrovaným nebo lepkavým a způsobuje zácpu. To může být užitečné v případě průjmu, ale pro použití jako projímadlo je třeba jej zapít velkým množstvím vody.

Pokud máte zdravotní problémy, pokračujte v užívání psyllia po většinu času. Pokud netrpíte zácpou a máte již několikrát denně stolici, můžete dokonce začít s česnekovou kúrou s psylliem namísto projímacích solí.

Před snídaní dejte půl lžičky hydrogenuhličitanu sodného a stroužek nasekaného česneku nebo jiného vhodného mikrobicidu do velké sklenice vody. Nakonec přidejte lžičku psyllia, zamíchejte a ihned vypijte, poté zapijte další vodou.

5 denní očista psylliem:

Po týdnu nebo delším užívání lžičky psyllia před snídaní a případně před obědem můžete vyzkoušet pětidenní očistu psylliem, abyste odstranili silnou vrstvu hlenu nebo biofilm, který chrání střevní Candida před většinou fungicidů.

Používejte pokud možno pouze čerstvě vymačkané zeleninové šťávy, případně ochucené jablky. Pijte velmi pomalu. Alespoň polovina šťávy by měla

být z celeru, trávy a zelených listů. Kromě šťávy nebo místo ní můžete rozmixovat hrst čerstvých listů, například špenátu nebo mangoldu, v mixéru na vysoké otáčky a vypít bez cezení. Pokud nemůžete připravit šťávu nebo sehnat čerstvé zelené listy, můžete jíst v pravidelných intervalech zelená nebo kyselá jablka nebo saláty ze syrové zeleniny.

Každé 3 hodiny, nebo 5krát denně, vezměte lžičku psylliových slupek s mikrobicidem a hydrogenuhličitanem sodným ve velké sklenici vody, ihned vypijte a zapijte další vodou. Volitelně můžete přidat také lžičku nebo dvě mletého lněného semínka a nejlépe s každou sklenicí šťávy také jednu kapsli bromelainu a papainu, které pomáhají rozložit hlenový povlak.

Jako mikrobicid preferuji takový, který má schopnost proniknout do biofilmů, jako je nasekaný česnek, 5 až 10 kapek Lugolova roztoku, kapsle thiosíranu sodného nebo 5 až 10 kapek neokyseleného MMS (chlorit sodný).

Ráno po posledním dni s džusem a večer před spaním si vezměte lžíci hořečnatých solí ve vodě nebo dostatečné množství projímadla, aby došlo k silnému vyprázdnění střev ráno.

Můžete si sednout na kbelík a prozkoumat, co vyšlo; často se objevují dlouhé nitky a části zhutněné hmoty, které vypadají jako úseky střeva. To jsou úkryty kvasinek Candida, parazitů a bakterií způsobujících zánětlivá onemocnění střev. Je vhodné velmi postupně zvyšovat rozmanitost stravy a případně současně provádět alergické testy.

Pokud během očisty pociťuje te nepohodlí v důsledku nadýmání nebo jiných střevních problémů a stává se to příliš nepříjemné, vezměte si projímadlo nebo klystýr, abyste vše vypláchli, a zkuste to znovu později. Pokračujte po dlouhou dobu s mírnými dávkami antimikrobiálních přípravků, abyste zabránili opětovnému usazení plísní, které žijí ve střevní stěně, a jejich spór.

PROBIOTIKA

To nás vede k dalšímu kroku: nahrazení zdecimovaných patogenních mikroorganismů žádoucími laktobacily. To se nejlépe provádí ve velké dávce 30–60 minut po každém propláchnutí; jinak by se nežádoucí mikroorganismy mohly po dalším jídle znovu rozmnožit na plnou sílu.

Kultura acidophilus se používá k opětovnému osídlení uvolněných prostorů ve stěnách tenkého střeva, zatímco bifidobakterie jsou ochrannými obyvateli tlustého střeva. V našem střevním traktu se přirozeně vyskytují i jiné laktobakterie. Tyto bakteriální kultury jsou k dostání v obchodech se zdravou výživou ve formě prášku v hnědých skleněných lahvičkách, které je nejlepší před a po prodeji uchovávat v chladničce.

Je obtížné najít dobrou kulturu. Obecně platí, že byste měli hledat produkt, který...

byl pěstován na semenech a zelenině spíše než na mléce, obsahuje velké množství různých bakteriálních kmenů a který byl vyroben a je nejlépe používat při teplotách od 37 do 40 °C.

Fermentované tekutiny, jako je kefír nebo kombucha, bývají spíše kyselé, což může u citlivých jedinců způsobit problémy s překyselením. Tomuto problému se můžete vyhnout částečným neutralizováním kyselosti hydrogenuhličitanem sodným, uhličitanem hořečnatým nebo dolomitovým práškem.

Pokud se vyskytuje vaginální kvasinková infekce, nejprve proveďte výplach vhodným mikrobicidem a poté použijte probiotickou kulturu.

Zell-Oxygen

Pokud testovací množství přípravku Zell Oxygen nevyvolá žádnou reakci, můžete jej vyzkoušet po delší dobu. Zell-Oxygen, popisovaný jako imunokomplex živých buněk a kyslíku, je údajně prospěšný při překonávání problémů s kandidózou. Jedná se o živou aerobní kvasinku – Saccharomyces Cerevisaie – která působí antagonisticky na Candida albicans. V klinických studiích Zell-Oxygen způsobil 50-100násobný pokles populace Candida, čímž zabránil jejímu nekontrolovanému přemnožení. Navíc díky své aerobní povaze Zell-Oxygen zlepšuje buněčné dýchání a imunitní funkce.

Můžete postupně zvyšovat dávku až na 4 lžíce denně po dobu několika týdnů a poté pokračovat s 1 nebo 2 lžícemi po delší dobu. Zdroje dodávek najdete na internetu.

PREBIOTIKA

Prebiotika, neboli potrava, kterou poskytujeme naší střevní flóře, jsou obvykle ještě důležitější než relativně malé množství probiotických bakterií, které můžeme dodávat jako doplňky stravy. Tyto živiny určují, které druhy mikroorganismů se budou dařit a které ne.

Snadno stravitelné sacharidy z cukru a obilných produktů podporují růst kvasinek Candida a dalších kvasinek, ale mohou také vést k nadměrnému růstu různých bakterií v tenkém střevě.

Komerčně dostupná rozpustná, ale nestravitelná vláknina, nazývaná FOS nebo fruktooligosacharidy, pomáhá stimulovat růst prospěšných střevních bakterií. Jedná se o vlákninu obsaženou v ovoci bez cukru. FOS se skládají hlavně z několika molekul fruktózy spojených dohromady. Ačkoli jsou FOS jako potrava pro naši střevní flóru vhodnější než jednoduché sacharidy, mohou je využívat i patogenní bakterie v tlustém střevě.

Kromě toho se některé druhy komerčních FOS vyrábějí krmením sacharózy houbou Aspergillus niger. Osoby citlivé na kvasinky mohou na tento produkt, který se používá hlavně v zpracovaných potravinách, reagovat. Lepší druh FOS se vyrábí štěpením mnohem delších fruktózových řetězců inulinu pocházejícího z rostlinných zdrojů.

Obecně je inulinový prášek lepším doplňkem pro stimulaci růstu bifidobakterií v tlustém střevě a je to jeden z účinnějších způsobů, jak udržet Candida v tlustém střevě pod kontrolou.

Inulin je jemný bílý prášek s mírně sladkou chutí, který je příjemnější k jídlu a prospěšnější než nerozpustná vláknina, jako jsou otruby. Je považován za vhodný a bezpečný pro všechny věkové skupiny, včetně těhotných a kojících žen.

Doporučený příjem inulinu je 5 až 10 gramů nebo 1 až 2 čajové lžičky jednou nebo dvakrát denně. Množství by se mělo zvyšovat postupně, protože může způsobit řídkou stolici a zvýšené nadýmání nebo plynatost. Tomu nelze zcela zabránit, ale je třeba experimentovat, aby se udrželo v přijatelných mezích. Také množství doplňovaného inulinu může být nutné upravit podle množství použitých luštěnin, které mohou způsobit další problémy s plynatostí kvůli obsahu rafinózy a souvisejících sloučenin, jak bylo vysvětleno v předchozí kapitole.

Kapitola 5

ČIŠTĚNÍ STŘEV



Čištění střev nebo obnovení zdravé gastrointestinální flóry je pravděpodobně nejdůležitějším krokem k překonání problémů s kandidózou a souvisejícími plísněmi.
Skládá se z kombinace antimikrobiálních a zejména antifungálních přípravků, stravy a probiotik a prebiotik.

Probiotika = kultury vhodných živých mikroorganismů, které znovu osidlují střeva.

Prebiotika = potrava, na které tyto prospěšné mikroorganismy nejlépe rostou.

Na střevní hygienu se připravíte zlepšením stravy (viz kap. 4). Poté začněte s **česnekovou kúrou.** Pokud česnek nesnášíte nebo jej nemůžete používat ze společenských důvodů, vyzkoušejte jiné mikrobicidy.

1. ČIŠTĚNÍ ČESNEKEM



Čerstvý, syrový česnek má silné antimikrobiální a zejména fungicidní účinky. Při drcení vzniká allicin, který oxidací ničí mikroby.



PROPLACH (důležitý zejména na začátku)
1 lžíce epsomské soli (síran hořečnatý) nebo Glauberovy soli (síran sodný) ve velké sklenici vody.
Poté vypijte ještě trochu vody.



Ráno: rozdrťte velký stroužek česneku, smíchejte s trochou vody a vypijte.



Vypijte nápoj z ledničky a ještě trochu vody.



Dělejte to minimálně 3 dny, v pokročilých případech 1–2 týdny před zahájením systémové terapie.



Při potížích navíc před spaním spolkněte celý oloupaný stroužek česneku s tekutinou.

Pokud nemůžete česnek užívat, použijte jiné mikrobicidy (viz další kapitola) nebo užívejte česnek o víkendu.



2. PSYLLIUM



Psylliové slupky vytvoří ve vodě želé, které působí jako mírné projímadlo, dopraví mikrobicid přes celý střevní trakt a váže toxiny.



Denní použití (místo projímacích solí):
Před snídaní: ½ lžičky hydrogenuhličitanu sodného + nasekaný česnek nebo jiný mikrobicid + 1 lžička psyllia ve velké sklenici vody. Zamíchejte, ihned vypijte a zapijte další vodou.

OČISTA PSYLLIEM – 5 DNÍ

- ✓ **Čerstvé zeleninové šťávy** (hlavně celer, tráva, zelené listy). Pijte velmi pomalu.
- ✓ **Každé 3 hodiny (5× denně):** 1 lžička psyllia + mikrobicid + hydrogenuhličitan sodný ve velké sklenici vody, ihned vypijte a zapijte.
- ✓ **Volitelně:** 1–2 lžičky mletého lněného semínka + kapsle bromelainu a papainu.
- ✓ **Ráno poslední den a večer:** projímací sůl nebo jiné silné projímadlo.



3. PROBIOTIKA



Po propláchnutí nahraďte nežádoucí mikroorganismy prospěšnými laktobacily a bifidobakteriemi.



Užívejte 30–60 minut po každém propláchnutí.

Laktobacily (acidophilus)
pro tenké střevo



Bifidobakterie
pro tlusté střevo



Hledejte kvalitní kultury:

- ✓ Pěstované na semenech a zelenině (ne na mléce)
- ✓ Obsahují velké množství různých kmenů
- ✓ Vyrobené a používané při 37–40 °C
- ✓ Skladujte v ledničce



Ostatní důležité informace

Fermentované tekutiny (kefír, kombucha) mohou být kyselé – v případě citlivosti neutralizujte malým množstvím hydrogenuhličitanu sodného, uhličitanu hořečnatého nebo dolomitového prášku.

Při vaginální kvasinkové infekci nejprve výplach mikrobicidem, poté probiotická kultura.



4. ZELL-OXYGEN



Živá aerobní kvasinka Saccharomyces Cerevisiae působí antagonisticky na Candida albicans. V klinických studiích způsobil 50–100násobný pokles populace Candida a zlepšuje buněčné dýchání a imunitní funkce.

Dávkování: postupně zvyšujte až na 4 lžíce denně po dobu několika týdnů, poté udržovací dávka 1–2 lžíce denně dlouhodobě.



5. DALŠÍ NUTRIČNÍ PODPORA

L-GLUTAMIN + N-ACETYLGLUKOSAMIN



1–3 g před každým jídlem. Pomáhá regeneraci střevní sliznice a snižuje propustnost stěv.

ALKALIZUJÍCÍ MINERÁLY A ŽIVINY



Hořčík, zinek, biotin, multivitaminy, selen. Lžička kluzkého jilmu před jídlem zklidňuje střeva.

L-KARNITIN (ACETYL L-KARNITIN)



Pomáhá transportu mastných kyselin do buněk a zvyšuje energii.

TRÁVICÍ ENZYMY



S jídlem pomáhají trávení a snižují alergické reakce.

VYSOCE KVALITNÍ BÍLKOVINY



Spirulina, chlorella, včelí pyl, ječmenná nebo pšeničná tráva, rybí oleje s lecitinem.

6. PREBIOTIKA – POTRAVA PRO NAŠI STŘEVNÍ FLÓRU

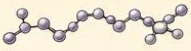
Prebiotika určují, které mikroorganismy se budou dařit.

Nevhodná potrava (snadno stravitelné sacharidy)



Podporují růst Candida a dalších kvasinek i nadměrný růst bakterií v tenkém střevě.

FOS (fruktooligosacharidy)



Rozpustná nestravitelná vláknina. Lepší než jednoduché cukry, ale mohou je využít i patogenní bakterie.

⚠ Některé komerční FOS jsou vyráběny houbou *Aspergillus niger* – mohou způsobit reakce u citlivých osob.

INULIN – nejlepší volba



- ✓ Přírodní prebiotikum, které účinně podporuje růst bifidobakterií v tlustém střevě a udržuje Candida pod kontrolou.
- ✓ Jemný bílý prášek s mírně sladkou chutí
- ✓ Vhodný a bezpečný pro všechny věkové skupiny (včetně těhotných a kojících žen)

Doporučené dávkování

5–10 g (1–2 čajové lžičky) 1–2× denně



Zvyšujte postupně – může způsobit řídkou stolici, nadýmání a plynatost. Upravte podle množství luštěnin v jídelníčku.



Obsah inulinu v potravinách

- Kořeny čekanky 15–20 %
- Topinambury 14–19 %
- Česnek 9 %
- Listy pampelišky 12–15 %
- Cibule 2–6 %
- Pórek 3–10 %
- Listy artyčoku 3–10 %
- Banány 0,3–0,7 %

Důsledné čištění střev, podpora prospěšné mikroflóry a správná výživa jsou cestou k uzdravení.

Kapitola 6

SYSTÉMOVÁ TERAPIE KANDIDÓZY

Nadměrný růst kandidy v gastrointestinálním traktu se může snadno stát systémovým, kdy kvasinky a jiné mikroby napadají krev a jsou přenášeny do jiných částí těla. Proto je důležité po očištění střev pokračovat v systémové antimikrobiální terapii, aby se krevní oběh, lymfatická tekutina a vnitřní orgány očistily od kandidy a jiných patogenních mikroorganismů.

Existuje poměrně široká škála léků, které eliminují nejen plísně, ale také bakterie, viry a parazity. Patří mezi ně:

jód, MMS nebo chloritan sodný a bylinné přípravky z olivových listů, pau d'arco a pelyňku.

Dalšími podpůrnými metodami jsou:

koloidní stříbro, kyslíková terapie, kokosový olej nebo kyselina kaprylová (Capricin), pelyněk, čištěný petrolej, terpentýn a také elektronický čistič krve. Mezi další dobré antimikrobiální prostředky patří propolis, neemový olej a oleje ze skořice, eukalyptu, levandule, hořčice, oregana, čajovníku a tymiánu. Můžete zkusit použít 1 až 2 kapky éterického oleje čtyřikrát denně, které se polykají nebo drží v ústech.

Může být užitečné střídat různé prostředky v cyklech od denních po týdenní a delší. Díky této rotaci je méně pravděpodobné, že se mikroby stanou rezistentními vůči léčbě. Pokud je navíc kmen mikroorganismů rezistentní vůči jednomu z prostředků, může být eliminován jiným prostředkem. Místo vysokých dávek jednoho prostředku můžete také vyzkoušet mírné množství několika různých prostředků užívaných v různých časech během jednoho dne a můžete také pokračovat v užívání čerstvého syrového česneku.

V závislosti na závažnosti příznaků můžete v této systémové terapii pokračovat po dobu jednoho až dvou měsíců, nebo dokud nebudete mít pocit, že vaše problémy související s kandidózou nebo mikroby zmizely nebo jsou pod kontrolou. Poté můžete pokračovat mnohem déle s nižší udržovací dávkou.

Pokud se příznaky později vrátí, pravděpodobně v důsledku stresových podmínek, hospitalizace nebo nevhodné stravy, opakujte systémovou léčbu.

Během této doby je vhodné pokračovat v denním užívání probiotik 30 až 60 minut po užití některého z antimikrobiálních přípravků. Antimikrobiální terapii ukončujte postupně. Po ukončení této systémové terapie pokračujte v užívání probiotik a prebiotik po dobu několika týdnů a příležitostně i během delší udržovací terapie.

Doporučené dávky jsou určeny pro osoby s průměrnou tělesnou hmotností, osoby s nadváhou mohou užívat o něco více a osoby s podváhou nebo děti o něco méně. Tyto přípravky nemusí být vhodné v vysokých dávkách během těhotenství, v takovém případě se poraďte s lékařem. Pro udržovací léčbu můžete použít polovinu uvedených dávek a můžete si udělat pravidelné přestávky v léčbě, abyste zjistili, zda je Candida pod kontrolou.

Během antimikrobiální terapie je běžné, že se občas objeví průjem. Může to být způsobeno odumíráním Candida a jiných mikroorganismů, ale také toxiny uvolňovanými játry. Často to může být spojeno s bolestmi hlavy a střevními potížemi. V takovém případě se pokuste vyčistit střevní trakt psylliem, česnekem a velkým množstvím vody, případně klystýry a kolonoterapií. Čím rychleji se zbavíte těchto dráždivých toxických látek z organismu, tím lépe.

Jodová terapie

Jód je vynikající fungicid a já jsem upřednostňoval zahájení systémové terapie Lugolovým roztokem. Kvůli tlaku zdravotních úřadů je však nyní obtížné tento osvědčený lék získat, a proto můžete místo toho začít s jedním z dalších doporučených antimikrobiálních přípravků. Ti, kteří stále mohou jód používat, se mohou řídit následujícími pokyny.

Plně koncentrovaný Lugolův roztok obsahuje 10 % jodidu draselného a 5

% jódu. Každá kapka obsahuje 6,5 mg jódu/jodidu. Pokud máte 2% jodový roztok, vezměte 2,5krát více kapek než u standardního 5% roztoku. Tablety Iodoral dostupné v USA obsahují 13 mg jódu/jodidu na tabletu. Iosol, přípravek obsahující jód/jodid amonný, obsahuje 1,8 mg jódu/jodidu na kapku.

Před zahájením léčby si vezměte jednu kapku, abyste otestovali alergii. Při standardním programu postupně zvyšujte dávku až na 10 kapek Lugolova roztoku 3krát denně s jídlem nebo pitím. Pokračujte po dobu 3 týdnů s plnou dávkou, ale přerušte nebo snižte dávku, pokud se objeví reakce. Po 3 týdnech pokračujte s 1 nebo 2 kapkami denně po mnohem delší dobu. Pokud užíváte léky na štítnou žlázu, nebo trpíte strumou či hyperaktivitou štítné žlázy, je obvykle prospěšné dávku postupně zvyšovat na 1 kapku denně, ale nepřekračujte tuto dávku.

Olivový list

Olivový list se používá jako čaj, prášek nebo extrakt k eliminaci všech druhů mikroorganismů. Účinnou látkou je oleuropein. V rámci antimikrobiálního rotačního programu užívejte až 1000 mg oleuropeinu denně. Sušený olivový list obsahuje asi 30 mg oleuropeinu/g.

Upřednostňujte extrakty v práškové formě a rozmíchejte půl čajové lžičky ve vodě nebo jiné neproteinové tekutině dvakrát nebo třikrát denně před jídlem nebo mimo proteiny. Běžná maloobchodní forma je 500 mg kapsle. V tomto případě můžete použít až 10 kapslí denně.

Některé tekuté komerční extrakty obsahují pouze 4 mg oleuropeinu na ml a nejsou vhodné. Extrakt z olivových listů v práškové formě obsahuje obvykle 200 až 220 mg/g.

Kyselina elenolová, jeden z produktů hydrolýzy oleuropeinu, ničí nebo inhibuje růst mnoha druhů parazitů, jako jsou škrkavky, měchovci, tasemnice a ploché červy, kromě bakterií, virů a plísní. Extrakt z olivových listů je také široce používán pacienty s HIV a AIDS.

Pau d'arco

Pau d'arco (také nazývaný taheebo nebo lapacho) je silný fungicid z vnitřní kůry jihoamerického stromu. Jako čaj má tu výhodu, že chutná poměrně příjemně. Působí také proti různým bakteriím a virům. Použijte buď extrakt, nebo si připravte čaj: jednu lžíci kůry nebo vrchovatou lžičku prášku na velký šálek vody. Přiveďte k varu a nechte 5 až 15 minut vařit nebo louhovat; vypijte 3 šálky denně.

Pau d'arco v prášku v kapslích nebo ve studené vodě nefunguje. Můžete však použít extrakt pau d'arco v kapslích. Užívejte 3 kapsle extraktu 3krát denně nebo půl čajové lžičky extraktu v prášku dvakrát denně. Pau d'arco není standardizován a kvalita produktu může být poměrně variabilní.

Pelyněk

Pelyněk je účinný proti většině mikroorganismů, včetně bakterií, virů, parazitů a zejména plísní. Proti kandidóze se běžně používá Artemisia absinthium, ale lze použít i Artemisia annua nebo Sweet Annie.

Abyste se vyhnuli hořké chuti A. absinthium, rozmíchejte lžičku prášku v trochu studené vody nebo džusu a ihned vypijte. Užívejte lžičku třikrát denně. Hořká chuť pelyňkového čaje však stimuluje trávicí systém – žaludek, slinivku, játra a žlučník. Používá se jako lidový lék na léčbu žloutenky.

Obecně je nejjednodušší ho rychle vypít a před dalším nádechem vypít něco příjemného. Pro děti a osoby s přecitlivělými chuťovými pohárky můžete také použít pelyňkový prášek v kapslích (3 až 5 kapslí třikrát denně) nebo použít pouze Sweet Annie.

MMS – chloritan sodný

Okyselený chloritan sodný (NaClO2) je jedním z nejsilnějších širokospektrých mikrobicidů a používá se jako antimikrobiální prostředek v potravinářském průmyslu a k čištění vody. V roztoku je velmi zásaditý a stabilní, ale po okyselení nebo aktivaci tvoří nestabilní kyselinu chlorovou a plynný oxid chloričitý (ClO2) se silnými oxidačními účinky.

Obecná návod pro přípravu MMS roztoku

Ve všech případech smíchejte MMS se stejným množstvím kapek 4% roztoku kyseliny chlorovodíkové (HCl) ve vodě (tedy v poměru 1 kapka MMS na 1 kapku 4% HCl), se sklenicí zamíchejte tak, aby se kapky zamíchaly a směs začala žloutnout a vonět po chloru.

Počkejte 20 sekund a **přidejte půl sklenice (1dcl) vody**, bylinkového čaje nebo džusu bez přidaného vitamínu C, např. jablečný nebo hroznový džus, ale

ne pomerančový džus. Lze zapít i lokem z Coca Coly nebo Aloe Vera nápoji. Prověřujte ale pomocí testovacích papírků na množství CLO_2, že skutečně nápoje nezeslabuje obsah CLO_2. Neužívejte žádné antioxidanty v blízkosti MMS; obecně je udržujte v odstupu 3 nebo více hodin.

Chcete-li rychle zastavit nevolnost, můžete užít 1000 mg nebo více vitamínu C, ale tím se také zastaví antimikrobiální aktivita. Aby se zabránilo nebo minimalizovalo oxidační poškození, doporučuji užívat MMS pouze ráno a večer nebo pouze jednou denně a používat kombinaci antioxidantů, včetně vitamínu C, v poledne nebo několik hodin po užití MMS. Chcete-li minimalizovat nepříjemné vedlejší účinky, zkuste před zahájením kúry MMS alkalizovat tělo.

Jak začít s MMS
Napoprvé použijte pro dospělého člověka jen jednu, nebo půl kapky MMS (1/2 kapky vznikne tak, že smícháme 1 kapku MMS a 1 kapku kyseliny chlorovodíkové, necháme zreagovat nalijeme plnou 2 dcl sklenici a půlku sklenici odlijeme. Tím jsme vlastně docílili ½ kapky. Opakujte ideálně každou 1-2 hodiny v počtu 4-5x denně. Druhý den, pokud je vše OK, dejte už 1 kapku MMS a 1 kapku kyseliny chlorovodíkové, zamíchejte ve skleničce a zalijte již 1 dcl vody. Tím jste se dostali na 1 kapku MMS roztoku.
Zůstaňte na tomto počtu třeba 3-5 dní a pokud bude vše OK, přidejte další kapku.
Pokračujte podle svých pocitů až do 3 kapek roztoku MMS za hodinu, 8x denně.
Pokud přijde v průběhu braní MMS nevolnost, snižte počet kapek (sílu roztoku). Pokud i tak bude nevolnost pokračovat, přestňte MMS na den podávat a začněte znovu, až nevolnost odezní.

Hlavní nebezpečí po vysoké dávce MMS spočívá v nízkém krevním tlaku a hypoglykemickém šoku v důsledku ztráty tekutin po zvracení a průjmu. Pokud k tomu dojde, okamžitě užijte vysokou dávku vitamínu C, abyste zastavili reakci, lehněte si a pijte hodně lehce osolené a oslazené vody. Obecné doporučení pro rehydrataci po zvracení a průjmu je tekutina připravená z 6 rovných čajových lžiček cukru a 1/2 rovné čajové lžičky soli rozpuštěné v 1 litru vody, nebo alternativně použijte slanou rýžovou vodu. Dále, osoby s tendencí k hemolytické anémii musí vyhnout se MMS a jiným oxidačním látkám.

Orální absorpční metoda pomáhá zabránit nevolnosti a je účinná při menších dávkách než při polykání. K tomu můžete použít 1 až 6 kapek. Je

zvláště vhodná při orální afty a k čištění hlavy od plísní, například dutin s citlivostí na plísně.

K 1 dílu MMS přidejte 1 díl 4% kyseliny chlorovodíkové (HCl) a po 3 minutách zřeďte asi 30 ml nebo velkým douškem vody. Po několika minutách, kdy se vytvoří oxid chloričitý, přidejte až 5 dílů 10% roztoku hydrogenuhličitanu sodného, aby se chránily zuby před působením kyseliny. Roztok můžete nechat v ústech 5 až 20 minut, než ho vyplivnete. 10% roztok hydrogenuhličitanu sodného připravíte rozpuštěním jedné rovné lžičky hydrogenuhličitanu sodného v 9 lžičkách vody.

Metoda rektální absorpce je vhodná při nadměrném růstu kvasinek Candida ve střevech, ale také při rakovině konečníku nebo prostaty, syndromu dráždivého tračníku a infekcích, cystách a rakovině ženských orgánů. Nejlépe se vyprázdněte, poté proveďte klystýr s teplou vodou a poté další se 2 aktivovanými kapkami MMS v 250 ml vody. Vydržte několik minut, poté vyprázdněte, znovu vyčistěte opět klystýrem a nakonec vložte větší počet kapek, například 4 až 6 aktivovaných kapek v 250 ml vody, a podržte déle, až 30 minut.

Stejně jako při perorálním vstřebávání můžete přidat také trochu hydrogenuhličitanu, aby byl roztok méně kyselý. Chraňte konečník trochou vazelíny. Obvykle nedochází k přímému nepohodlí, ale několik hodin poté může být energie nízká a může následovat několik čistících vyprázdnění. Můžete to zkusit jednou týdně s postupně se zvyšujícími dávkami.

V **případě vaginální mykózy** můžete také vyzkoušet jednu aktivovanou kapku vhodně zředěnou a později doplněnou probiotiky. Vyzkoušejte také ústní vodu.

Ústní voda: K odstranění patogenních mikroorganismů a zánětů v ústech zřeďte lžičku MMS v 500 ml vody. Tato směs je mírně alkalická a při kontaktu s kyselinotvornými bakteriemi v ústech uvolňuje malé množství chlordioxidu. Je také komerčně propagována jako nejúčinnější metoda odstranění zápachu z úst nebo halitózy oxidací páchnoucích sloučenin síry na bez zápachu sírany. Krátce vypláchněte ústa, kloktejte a vyplivněte. Jedna čajová lžička ústní vody obsahuje asi jednu kapku MMS.

Neokyselený MMS je mírnou formou léčby autoimunitních onemocnění a chronických infekcí, zejména pro neutralizaci toxických účinků acetaldehydu (mozková mlha) produkovaného Candida a jinými houbami. Tímto způsobem se acetaldehyd oxiduje na prospěšnou kyselinu octovou nebo ocet. To může také pomoci při infekcích ledvin a močového měchýře. V těchto případech se roztok neokyseluje!

Používání neokyseleného MMS

Po krátké systémové terapii Candida kyseleným MMS můžete pokračovat v používání nekyseleného MMS. To je mnohem méně škodlivé pro antioxidanty v těle než dlouhodobé používání kyseleného MMS a výskyt nevolnosti se výrazně sníží.

Jako průměrnou dávku zkuste 5 až 10 kapek (nebo půl ml) MMS jednou den po večeři nebo před spaním v nápoji. Používejte pravidelně, např. jeden týden každý druhý týden, a omezte tento program na 6 až 10 týdnů (3 až 5 cyklů) před delší přestávkou v délce jednoho nebo více měsíců. Alternativně jej používejte 5 dní v týdnu po dobu 3 až 5 týdnů. Během přestávek místo toho používejte vyšší dávky jiných antimikrobiálních látek.

Borax

Borax a kyselina boritá obsahují bór a jsou vynikajícími fungicidy s dalšími širokospektrálními antimikrobiálními vlastnostmi, které také chelatují fluorid a těžké kovy.

Rozpusťt e lehce vrchovatou čajovou lžičku (5–6 gramů) boraxu v 1 litru kvalitní vody (bez chlóru a fluoridu). Toto je váš koncentrovaný roztok. Uchovávejte tuto láhev mimo dosah malých dětí.

Jedna čajová lžička (5 ml) koncentrátu je standardní dávka s 25 až 30 mg boraxu a poskytuje asi 3 mg boru. Začněte s jednou dávkou smíchanou s nápojem nebo jídlem. Postupně zvyšujte dávku až na zvolený maximální příjem. Minimální účinná dávka při použití jako fungicid je asi 100 mg boraxu.

Pro osoby s nízkou až normální hmotností je doporučené denní maximální množství 500 mg nebo 100 ml koncentrovaného roztoku; pijte v průběhu dne. Těžší osoby mohou použít maximálně 1 gram nebo 200 ml koncentrovaného roztoku. Užívejte maximální množství po dobu až 1 měsíce a poté střídejte s jiným mikrobicidem. Pokračujte však v užívání udržovací dávky 2 nebo 3 dávky denně.

Borax je spíše zásaditý a ve vyšších koncentracích má mýdlovou chuť. Tuto chuť můžete zamaskovat citronovou šťávou, octem nebo kyselinou askorbovou. Viz také http://www.health-science-spirit.com/borax.htm.

Kapitola 7

PODPŮRNÁ OPATŘENÍ

Při systémové terapii můžete použít další opatření k posílení celkového účinku. Můžete například pokračovat v užívání syrového česneku a kokosového oleje. Místo jednoho ze systémových léků, nebo lépe kromě něj, můžete použít koloidní stříbro, kyslíkovou terapii, kyselinu kaprylovou, monolaurin, kyselinu undecylenovou, thiosíran sodný a použít elektronický čistič krve nebo zapper.

Dalšími antimykotickými prostředky jsou propolis, výtažky z listů neem a oleje z čajovníku, neem, skořice, eukalyptu, hořčice, oregana a tymiánu. Je také důležité udržovat tělo v alkalickém stavu, protože záněty a bolest se výrazně zhoršují, pokud je tělo příliš kyselé.

Existují však také dvě terapie, které mohou být překvapivě účinné, ale které zde zmíním pouze kvůli informační válce, kterou proti těmto metodám vedou zdravotnické úřady, a také kvůli některým skutečným nebezpečím spojeným s jejich používáním, i když je považuji za mnohem bezpečnější než většinu léků. Jedná se o kerosin s nízkým zápachem a čistý terpentýn.

Oba byly v minulých stoletích používány v medicíně a dodnes se používají v mnoha chudších zemích. Složení terpentýnové pryskyřice se může výrazně lišit v závislosti na druhu stromu, ze kterého pochází. Tyto produkty používejte pouze po seznámení se s možnými přínosy a nebezpečími. Více informací naleznete na: Kerosene - A Universal Healer (Petrolej – univerzální léčitel) na www.health-science-spirit.com/ kero.htm.

Petrolej

Petrolej je překvapivě účinný a pro mnoho lidí snáze přijatelný než okyselený MMS. Porovnání několika dezinfekčních prostředků ukázalo, že petrolej sice neúčinkuje na testované bakterie, ale má nejsilnější účinek na potlačení Candida, silnější než bělidlo na bázi chlornanu sodného. To může být ve skutečnosti tajemstvím léčebného úspěchu petroleje: potlačuje Candida a mykoplazmy nebo mikroby bez buněčné stěny, aniž by poškozoval naše normální střevní bakterie.

Lehčí frakce se vstřebávají hlavně v žaludku, zatímco frakce s bodem varu nad 200 °C procházejí většinou celým zažívacím traktem a mají projímavý účinek. Nejvhodnější rozsah bodu varu je od 100 do 200 °C.

Vhodným druhem petroleje v Austrálii je Diggers Low Odour Kerosene, který je k dostání spíše v železářstvích než v supermarketech. Také Diggers

White Spirits a Diggers Mineral Turpentine mají stejné chemické složení jako Low Odour Kerosene. Rozsah teploty varu je od 149 do 194

°C. Recochem také nabízí bezzápachový petrolej, ale s rozsahem varu 190 až 230 °C je příliš vysoký a není účinný pro čištění krve, ale mohl by fungovat pro čištění tlustého střeva.

Kromě vhodného bodu varu by dobrý petrolej měl mít také nízký obsah aromatických látek. To je v podstatě to, co znamená „nízká zápachovost". Chcete-li zjistit, zda jsou produkty jiných společností nebo z jiných zemí vhodné, navštivte webové stránky výrobce a vyhledejte bezpečnostní list nebo MSDS. Nemusí být prodáván jako petrolej, ale spíše jako nafta, uhlovodíkové rozpouštědlo nebo minerální terpentýn. Není však vhodné používat produkty, aniž byste znali jejich rozsah varu a chemické složení. Měly by to být alifatické uhlovodíky na petrochemické bázi, nikoli polosyntetické izoparafiny nebo speciální směsi rozpouštědel dostupné v uměleckých potřebách jako minerální terpentýn bez aromatických látek.

Společnost Shell Chemicals nabízí 2 vhodné produkty bez aromatických látek: ShellSol D40 s rozsahem varu 145–210 °C a SBP 100/140 s nižším bodem varu. BP White Spirits s nízkým obsahem aromatických látek má rozsah varu

142 do 200 °C. Skupina Total nabízí Spirdane D40 bez aromatických látek s teplotou varu od 156 do 198 °C, zatímco Solane 100-155 a Solane 100-140 mají nižší rozsah teplot varu. Společnost ExxonMobil nabízí produkt Exxsol D30 s rozsahem od 142 do 156 °C a produkt Exxsol D40 s teplotou varu mezi 163 a 187 °C. U produktů s úzkým rozsahem teplot varu je nejlepší kombinovat frakce s vysokou a nízkou teplotou varu, aby se dosáhlo širšího rozsahu teplot varu.

Tyto produkty mohou být k dispozici v obchodech se stavebními materiály a nátěrovými hmotami nebo ve větších železářstvích, případně na internetu. Pokud však není k dispozici produkt s nízkým obsahem aromátů, lze použít i běžný petrolej. Není toxičtější, má pouze silnější zápach. Skutečně toxickým produktem je benzen, ale ten se vaří při 80

°C, a proto nepředstavuje problém ve frakcích s teplotou varu nad 100 °C.

Chcete-li zjistit, zda je produkt vhodný, můžete navštívit webové stránky výrobce a vyhledat rozsah varu a zda je alifatický a pokud možno s nízkým obsahem aromatických látek. Tyto informace můžete také najít v bezpečnostním listu (MSDS).

Dávkování a délka kúry jsou poměrně flexibilní. Obecně je nejlepší začít s polovinou čajové lžičky, poté pokračovat s jednou čajovou lžičkou po dobu jednoho nebo dvou týdnů a postupně zvyšovat dávku až na jednu polévkovou lžíci po dobu jednoho nebo dvou týdnů, až se opět skončí u jedné čajové lžičky, a to po celkovou dobu asi 6 týdnů. Tento postup lze podle potřeby opakovat.

Nejlepší je užívat před snídaní nebo před spaním, případně s malým množstvím melasy nebo po jídle s kouskem ovoce. U dětí se používá několik kapek na cukr. Vyšší dávky mohou způsobit průjem a detoxikaci jater. I když je to v zásadě prospěšné, obvykle to způsobuje nepříjemné příznaky.

Kdykoli se objeví problém, snižte dávku nebo dočasně přestaňte užívat.

Terpentýn

Dr. Jennifer Danielsová objevila, že američtí otroci měli tajný lék, který je chránil před nemocemi – lžičku terpentýnu smíchanou s lžičkou bílého cukru. Převzala to jako úspěšnou terapii proti kandidóze. Pomalu nalila lžičku terpentýnu na kostky cukru, aby se veškerá tekutina vsákla. Poté kostky žvýkala a zapíjela trochou vody. Obecně doporučovala provádět tuto kúru dvakrát týdně po dobu několika týdnů nebo do vyřešení problému, ale v případě závažné kandidózy zpočátku častěji. Výsledky se dostavovaly překvapivě rychle.

Dr. Danielsová uvádí, že před zahájením terapie terpentýnem je nezbytné vyčistit střeva a že v této době je třeba mít 3 denní stolice, jinak se patogeny mohou dostat do krve. Rovněž se domnívá, že použití cukru je v tomto případě prospěšné k zastavení chuti na cukr, která je u kandidózy tak častá, a k tomu, aby bylo pro kandidu atraktivnější přijímat otrávený cukr.

Když jsem to vyzkoušel, překvapilo mě, jak příjemně to chutná, jako lízátko s příchutí borovice. Pro děti se také používalo pouze několik kapek na cukr. Také dospělým s vážnými problémy s kandidózou doporučuji začít pouze s několika kapkami. Terpentýn můžete používat jednou nebo dvakrát týdně a mezitím užívat petrolej nebo jiný fungicid.

Místo cukru je podle mého názoru ještě účinnější užívat terpentýn zředěný lžičkou parafínového oleje nebo olivového oleje, což zajistí, že projde celým zažívacím traktem. To je zvláště důležité u onemocnění tlustého střeva, jako jsou paraziti, rakovina a zánětlivá onemocnění střev.

V tomto případě můžete poté sníst malé množství jídla, aby se vše dostalo dolů.

Kokosový olej

Středně řetězcové nasycené mastné kyseliny v kokosovém oleji jsou silnými antimikrobiálními látkami. Zdá se, že působí tak, že způsobují rozpad buněčných stěn mikroorganismů. U osob s malabsorpcí tuků a jinými zažívacími a jaterními problémy však nemusí fungovat dobře. V tomto případě lze místo toho použít klíčovou mastnou kyselinu monolaurin kromě souvisejícího léku kyseliny undecylenové.

Zkuste postupně zvyšovat dávku kokosového oleje až na 4 lžíce rozložené během dne a po zlepšení můžete tuto dávku snížit na 2 lžíce po dobu několika

dalších týdnů. Kokosový olej vždy smíchejte s jídlem a lecitinem a dobře žvýkejte, aby se emulgoval. Zdá se, že je účinný proti systémovým i lokalizovaným infekcím, včetně infekcí genitálií. Je však vhodné kokosový olej aplikovat také lokálně. Nejlepší komerční produkt je za studena lisovaný nebo panenský kokosový olej.

Koloidní stříbro

Koloidní stříbro má v medicíně dlouhou historii jako přírodní antibiotikum. Je účinné při ničení bakterií, virů, plísní, parazitů a rakovinných mikroorganismů. Obvykle má sílu 5 ppm, nebo až

50 ppm ve velmi koncentrovaných přípravcích; čím menší jsou koloidní částice, tím lépe. Během akutních stavů nebo jako systémová terapie užívejte několik lžic třikrát denně a poté pokračujte s postupným snižováním dávky po dobu několika týdnů. Každou lžíci nechte před polykáním jednu nebo dvě minuty v ústech. Koloidní stříbro skladujte v hnědé skleněné láhvi na tmavém a chladném místě, protože světlo způsobuje srážení stříbra a snižuje jeho účinnost.

Koloidní stříbro funguje nejlépe, pokud je aplikováno přímo na místo infekce. Používejte jej k kloktání, jako vaginální sprchu, jako klystýr nebo na kožní infekce. Většina z něj je iontové stříbro, které při polknutí vytváří v žaludku neúčinný chlorid stříbrný. Nicméně množství, které projde žaludkem, může být stále účinné. Nově vyvinuté léky zvané kovalentní nebo nano stříbro jsou údajně mnohem účinnější než běžné koloidní stříbro a nevytvářejí sraženiny v žaludku.

Peroxid vodíku

V samoléčebné terapii se často používal peroxid vodíku a ozon, ale nyní jsou z velké části nahrazeny léky uvedenými v kapitole 6. Nicméně peroxid vodíku je snadno dostupný a může být stále používán jako doplňkový lék. Zdravý imunitní systém běžně produkuje peroxid vodíku k zabíjení mikrobů.

Můžete zředit 35% peroxid vodíku nebo koupit 3% nebo 6% peroxid v supermarketu nebo lékárně. Stabilizátory přítomné v některých z těchto produktů jsou obvykle neškodné. Pro každodenní použití je nejlepší zředit peroxid na přibližně 3% přidáním 1 dílu 35% peroxidu do 10 dílů vody.

- Začněte s několika kapkami ve sklenici vody. Postupně zvyšujte dávku na 1 čajovou lžičku nebo více čtyřikrát denně před jídlem a před spaním. Pokud se u vás objeví averze, snižte dávku zpět na úroveň, která vám vyhovuje.
- Polkněte

- rychle,
- místo
- pomalého
- popíjení.
- Chcete-li zamaskovat silnou pachuť, přidejte gel z aloe vera a ovocné příchutě, bylinný čaj nebo vodu ochucenou skořicí.

Můžete v tom pokračovat měsíc nebo dva a poté snížit dávku na jednu před snídaní. Kromě toho použijte peroxid vodíku k vypláchnutí úst a kloktání ráno a večer. Pomáhá při afty a předchází nachlazení a jiným infekcím, stejně jako zubnímu kazu, a je lepší než zubní pasta.

Jedna čajová lžička 3% peroxidu odpovídá přibližně 12 kapkám 35% peroxidu. Při manipulaci s 35% peroxidem vodíku buď te opatrní, náhodné skvrny na oblečení nebo kůži okamžitě opláchněte vodou nebo ponořte do vody. V případě vaginální afty provádějte dvakrát denně výplach vhodně zředěným peroxidem vodíku, nechte jej chvíli působit a poté aplikujte probiotikum.

Zdravé buňky těla ani acidophilus bakterie nejsou kyslíkovou terapií obvykle poškozeny. Acidophilus bakterie dokonce produkují peroxid vodíku, který ničí Candida a jiné plísně. Více informací o kyslíkové terapii najdete na: www.oxygenhealth.com/index2.html.

Elektronický zapper

Na trhu jsou k dispozici dva základní typy elektronických zapperů, zapper Hulda Clark a zapper Robert Beck nebo čistič krve. Kromě toho existuje mnoho novějších variant těchto dvou základních typů. Pomáhají eliminovat parazity, bakterie, plísně a viry z krve a lymfatického systému pomocí nízkého napětí pulzního elektrického proudu.

Zapper Clark pracuje s kladným posunem proudu 9 V při vysoké pulzní frekvenci přibližně 30 000 Hz. Běžný léčebný plán je sedm minut třikrát denně, přičemž druhé zapnutí následuje 20 minut po prvním a třetí po podobném intervalu.

Beck zapper nebo čistič krve používá 27 až 36 V a nízkou frekvenci přibližně 4 Hz. Čistič krve se jeví jako vhodnější pro čištění krve pomocí malých elektrod připevněných přímo nad tepnami, kde cítíte puls na jednom předloktí nebo v blízkosti kotníku nohy. Používejte jej několik měsíců po dobu 2 hodin denně.

Zdroje, kde lze zapper zakoupit, najdete na internetu a v alternativních časopisech. Zapper Beck je obvykle dvojfunkční a lze jej použít také jako přístroj na výrobu koloidního stříbra.

Kapitola 7

PODPŮRNÁ OPATŘENÍ

Při systémové terapii můžete použít další opatření k posílení celkového účinku. Cílem je vytvořit prostředí, ve kterém se patogenní mikroorganismy nemohou množit a tělo se může uzdravit.

CO MŮŽE POMOCI



- Syrový česnek a kokosový olej
- Systémové přípravky z kap. 6



- Koloidní stříbro, kyslíková terapie
- Kyselina kaprylová, monolaurin, kyselina undecylenová, thiosíran sodný



- Elektronický čistič krve (zapper)
- Udržujte tělo v alkalickém stavu

DALŠÍ ANTIMYKOTICKÉ LÁTKY



propolis



neem



čajovník



skořice



eukalyptus



hořčice



oregano



tymián



levandule

Existují také dvě terapie, které mohou být překvapivě účinné, ale které jsou zde zmíněny pouze kvůli informační válce vedené proti nim a také kvůli některým skutečným rizikům spojeným s jejich používáním. Jedná se o kerosin s nízkým zápachem a čistý terpentýn.

Byly používány v medicíně po staletí a dodnes se užívají v mnoha zemích. Používejte pouze po důkladném seznámení s možnými přínosy a riziky.

Více informací v článku
Kerosene - A Universal Healer (Petrolej – univerzální léčitel)
www.health-science-spirit.com/kero.htm

1. PETROLEJ



Účinně potlačuje Candida a mykoplazmy, aniž by ničil prospěšnou střevní flóru.

- Vhodný rozsah bodu varu: 100–200 °C
- Pijte s malým množstvím melasy nebo po jídle s kouskem ovoce.

DÁVKOVÁNÍ (6 týdenní cyklus)



Při obtížích snižte dávku nebo přerušte.
Může způsobit detoxikační průjem.

Hledejte nízkoaromatické petroleje v železářstvích nebo na internetu. Viz www.health-science-spirit.com/kero.htm

2. TERPENTÝN

Silný fungicid s dlouhou historií použití.



- Smíchejte 1 ČL terpentýnu s 1 ČL bílého cukru (nebo s parafínovým/olivovým olejem)
- Pro děti jen několik kapek na cukr.

Používejte 1–2× týdně po dobu několika týdnů (při těžší kandidóze častěji), nebo střídejte s petrolejem.

Při použití s olejem projde celý trávicí trakt a je vhodný pro onemocnění tlustého střeva.

3. KOKOSOVÝ OLEJ

Středně řetězcové mastné kyseliny ničí mikroorganismy rozkladem buněčných stěn.

- Zvyšujte dávku postupně až na 4 PL denně, poté udržujte 2 PL.
- Vždy s jídlem a lecitinem a dobře žvýkejte.
- Účinný i lokálně (kůže, ústa, genitál).



Upřednostňujte panenský (za studena lisovaný) kokosový olej.

4. KOLOIDNÍ STŘÍBRO

Přírodní širokospektré antibiotikum pro bakterie, viry, plísně, parazity.



- Užívejte několik PL 3× denně a nechte chvíli v ústech.
- Skladujte v hnědé skleněné lahvi na tmavém a chladném místě.
- Používejte také lokálně (ústní voda, vaginální sprcha, klystýr, kůže).

Kovalentní / nano stříbro je účinnější a nevytváří sraženiny v žaludku.

5. PEROXID VODÍKU (H_2O_2)



Kyslíková terapie – ničí mikroby uvolňováním aktivního kyslíku.

- 1 ČL 3% H_2O_2 4× denně před jídlem a před spaním.
- Rychle polkněte.
- Kloktání a výplach úst 2× denně.
- Vaginální výplach 2× denně při mykóze.

Můžete přidat aloe vera a příchuť (citrón, skořice). Zdravé buňky nejsou poškozeny.

6. ELEKTRONICKÝ ZAPPER

ZAPPER CLARK

- 9 V, vysoká frekvence (~30 000 Hz)
- 7 minut 3× denně (druhé za 20 minut, třetí po dalších 20 minutách).



ZAPPER BECK (ČISTIČ KRVE)



- 27–36 V, nízká frekvence (~4 Hz)
- 2 hodiny denně několik měsíců.
- Elektrody na pulzní tepnách (zápěstí/kotník).

Pomáhá eliminovat parazity, bakterie, plísně a viry z krve a lymfatického systému.

7. MOČOVÁ TERAPIE

Jednoduchá metoda

- Několik kapek moči + 1 PL vody, protřepat 30×. Část nechte v ústech.
- Nebo vypijte 1 sklenici čerstvé ranní moči.



Intenzivnější metoda

- 4–5× denně malá sklenice moči, nízkosacharidová strava.
- Půst pouze na moči 1–2 týdny (více na www.health-science-spirit.com/urine.htm)

Posiluje imunitu a pročišťuje tělo. Používejte pouze čerstvou moč.

DALŠÍ PODPŮRNÉ LÁTKY

KYSELINA KAPRYLOVÁ (CAPRICIN) / MONOLAURIN

Ničí plísně, bakterie a viry narušením buněčných membrán.

- Zvyšujte dávku postupně až na 1–2 g 3× denně.
- Monolaurin: 1–3 g denně.



KYSELINA UNDECYLENOVÁ

Silný fungicid, zvláště pro kvasinky.

- 250–500 mg 2–3× denně.



THIOSÍRAN SODNÝ

Pomáhá ničit plísně a detoxikovat.

- 2–4 g denně ve vodě.



PROPOLIS

Protizánětlivý a antimykotický.

- 250–500 mg 2–3× denně.



NEEMOVÝ OLEJ

Širokospektré antimikrobiální působení.

- 500–1000 mg 2× denně.



ÉTERICKÉ OLEJE

(1–2 kapky 4× denně)

- skořice, eukalyptus
- hořčice, oregano
- čajovník, tymián
- levandule



UDRŽUJTE ALKALICKÉ PROSTŘEDÍ

Používejte zeleninu, listové šťávy, citron, alkalické minerály (Mg, K, Ca).



DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

- Střídejte přípravky v cyklech (denní až týdenní), aby se snížilo riziko rezistence mikroorganismů.
- Pokračujte s probiotiky 30–60 minut po antimikrobiálních přípravcích.
- Osoby s nízkou hmotností, děti a těhotné ženy užívejte nižší dávky – poraďte se s lékařem.
- Při nevolnosti, průjmu nebo jiných potížích snižte dávku nebo přerušte.
  Pijte dostatek vody a případně vyčistěte střeva psyllliem, česnekem, klystýry nebo kolonoterapií.

CÍLEM JE OBNOVIT ZDRAVÍ A ROVNOVÁHU

- Očištění střev + systémová terapie
- Probiotika + prebiotika
- Správná strava + životní styl
- Trpělivost a důslednost

Močová terapie

Mnoho lidí shledalo močovou terapii účinnou proti kandidóze, parazitům, zánětům střev a syndromu propustného střeva.

V nejjednodušší formě můžete smíchat několik kapek moči s lžící vody a protřepat to v malé lahvičce nebo skleničce asi 30krát silným pohybem směrem dolů. Část této směsi nechte několik minut v ústech, aby se zlepšily imunitní funkce a snížily alergické reakce. V obtížných podmínkách lze tento postup opakovat každé dvě hodiny. Můžete také vypít šálek nebo sklenici čerstvé ranní moči, aby se zlepšily funkce střev a snížila aktivita Candida.

Udržování malého množství čerstvě zředěné nebo homeopaticky potencované moči v ústech nebo pod jazykem může stimulovat imunitní systém k útoku na kvasinky Candida v krvi nebo tkáních. To však nemusí stačit k očištění střevního traktu a překonání syndromu propustného střeva.

K pročištění střevního traktu je třeba přerušit přísun potravy a energie pro Candida a ztížit jí život vysokým množstvím amoniaku a močoviny. To znamená, že můžete vypít malou sklenici moči, nejlépe čerstvé, 4 nebo 5krát během dne, a přitom jíst pouze malé množství potravin s nízkým obsahem sacharidů, jak je uvedeno v kapitole 4.

Ještě drastičtější metodou je úplný močový půst po dobu jednoho nebo dvou týdnů. Více informací najdete v článku Močová a močovinová terapie na www.health-science-spirit.com/urine.htm.

Kapitola 8

DALŠÍ PROBLÉMY S PLÍSNÍ

Plísňové infekce kůže, nehtů, úst a pohlavních orgánů obvykle svědčí o nadměrném růstu kvasinek Candida v zažívacím traktu a možná i o systémové kandidóze v ostatních částech těla. Kromě výše popsané léčby střev a celého organismu použijte také lokální terapii.

Všechny mikrobicidy zmíněné v kapitolách 6 a 7 jsou také vhodné pro vnější použití. Vzhledem k tomu, že houba žije převážně uvnitř kůže nebo pod nehty, nestačí tyto přípravky pouze vtírat; místo toho je třeba, aby se vsákly do kůže nebo pod nehty.

Při kožních problémech použijte obklad z látky nasáklé vybraným přípravkem, přikryjte plastovou fólií a zafixujte lepicí páskou. Obklad vyměňte jednou nebo dvakrát denně nebo kdykoli se vám zdá, že je suchý. Vodné extrakty jsou obecně vhodné k oplachování a mytí postižené oblasti, zatímco oleje, jako je například tea tree olej, jsou vhodnější a mají delší účinek jako obklady. Kromě toho je dobré často používat kokosový olej jako tělový krém.

Nehty lze namočit tak, že do odříznutého prstu gumové nebo plastové rukavice nalijete tekutinu z olivových listů, koloidní stříbro, zředěný Lugolův roztok, peroxid vodíku nebo moč a otevřený konec zalepíte lepicí páskou. Další možností je použití DMSO, komerčního rozpouštědla, k přenosu fungicidu přes nehet nebo kolem nehtu k místu napadenému plísní. Můžete také namočit postižené prsty na nohou nebo nehty do malé misky s petrolejem, terpentýnem, tea tree olejem nebo eukalyptovým olejem smíchaným se stejným množstvím olivového oleje.

Velmi účinná je malá miska s několika kapkami MMS a silný roztok kyseliny citronové k vytvoření plynného chlordioxidu. Neřeďte vodou, ale postižené prsty nebo nehty držte v misce, aniž byste se dotýkali tekutiny, a vše zakryjte plastovou fólií, aby plyn neunikal. Jakmile začnete pociťovat pálení, léčbu přerušte.

Při orální kandidóze použijte metodu orální absorpce nebo ústní vodu, jak je vysvětleno pro MMS v kapitole 6. Alternativně můžete často vyplachovat a kloktat koloidním stříbrem, zředěným peroxidem vodíku nebo zředěnou tinkturou propolisu, česneku nebo silným antimikrobiálním čajem. Můžete také použít petrolej, terpentýn, tea tree nebo neemový olej zředěný jednou nebo dvěma díly olivového oleje.

Při vaginální kvasinkové infekci často provádějte výplachy výše uvedenými prostředky a také vložte tampon nebo houbu namočenou v těchto prostředcích.

Poté vložte trochu acidophilus kultury. Udržujte vnější část suchou, stejně jako při plísňových problémech penisu.

Silné svědění na jakékoli části těla lze zmírnit vystavením modrému světlu, například zakrytím postižené části modrým celofánem a vystavením dennímu nebo elektrickému světlu. Navíc na svědivou kůži naneste trochu zředěného bikarbonátu.

Astma a jiné dýchací potíže se zhoršují při vystavení plísním ve vzduchu. Často je plnící materiál polštáře plesnivý a přispívá k dýchacím potížím během noci. Pokud žijete v slunném podnebí, můžete polštář často vystavovat slunečnímu záření, případně použít protialergický povlak na polštář.

Dýchací potíže mohou být také způsobeny plísněmi rostoucími na povrchu plic. Zkuste si nastříkat do úst roztok askorbátu sodného (3 až 10 %), koloidního stříbra, 3% peroxidu vodíku nebo rozpuštěného extraktu z olivových listů nebo pau d'arco a současně se zhluboka nadechnout. Používejte jeden několik dní a pak druhý; vyzkoušejte, který vám nejlépe vyhovuje.

Další možností je často vdechovat výpary z otevřené lahvičky s tea tree olejem nebo eukalyptovým olejem, uzavřete jednu nosní dírku a poté druhou. To může pomoci také při problémech s dutinami.

Chronické problémy s dutinami jsou obvykle způsobeny plísněmi v kombinaci s přetížením laktózou. Můžete vdechovat koloidní stříbro, zředěný peroxid vodíku, slanou teplou vodu nebo jiný zředěný fungicid každou nosní dírkou a poté jej vyplivnout.

Testování alergií

Syndrom propustného střeva (LGS) je způsoben poškozením střevní stěny způsobeným hloubkovými nebo rhizoidními formami plísní, stejně jako glutenem a chronickým zánětem způsobeným jinými mikroby a parazity. To umožňuje pouze částečně stráveným bílkovinám proniknout do krevního řečiště a způsobuje závažné imunitní reakce s mnoha alergiemi a chronickými onemocněními.

Mezi běžné alergické příznaky související s kandidózou patří plynatost, migrény, nadýmání, křeče, průjem, kožní vyrážky, kopřivka a jiné vyrážky, rozmazané vidění, rýma a potíže s dýcháním.

V mnoha případech mohou tyto problémy po intestinální sanitaci a systémové terapii Candida jednoduše zmizet, zejména v kombinaci s

hypoalergenní dietou. V jiných případech je vhodné provést testy na potravinové alergie s eliminační dietou.

Několik dní dodržujete velmi omezenou dietu, například konzumujete pouze malý výběr vařené a syrové zeleniny. Poté začnete přidávat jednotlivé testované potraviny nebo malé skupiny potravin a současně kontrolujete svůj puls a sledujete své tělo a mysl, zda se neobjeví nežádoucí příznaky.

Zkontrolujte si puls po dobu jedné minuty před jídlem a 30, 60 a 90 minut po jídle. Alergická reakce obvykle zvyšuje tepovou frekvenci po jídle o více než 10 % a současně se mohou objevit nepříjemné příznaky. Vede si podrobný záznam o svých testech. Po několika měsících vyhýbání se potravinám, které vyvolávají reakce, se tyto reakce obvykle zmírní a můžete testy zopakovat. Stejná potravina může také vyvolat alergickou reakci, pokud je tělo příliš kyselé, ale nemusí způsobit problémy, pokud je lymfatický systém dostatečně zásaditý.

Alkalizace těla

Když se naše tělo stává kyselejším, stává se také citlivějším – jak emocionálně, tak fyzicky. Kůže a sliznice se stávají velmi citlivými na dráždivé látky, jakékoli alergické reakce se výrazně zesilují a záněty mohou být intenzivní a rozsáhlé. U kandidózy a zejména u syndromu propustného střeva je tělo obecně příliš kyselé a je prospěšné ho alkalizovat.

Nejsilnějšími alkalizujícími potravinami jsou spirulina, ječmen a pšeničná tráva v prášku, čerstvé zelené zeleninové šťávy a zeleninový vývar, např. vývar z vařených bramborových slupek. U osob s nadměrnou kyselostí může dojít k jejímu dalšímu zvýšení požitím jablečného octa, kefíru a ovocných kyselin.

Rozpuštěním dolomitu, oxidu hořečnatého nebo prášku z vaječných skořápek v octu nebo citronové šťávě až do téměř neutrálního stavu však vznikne vysoce alkalizující prostředek. K rychlé neutralizaci lze také použít hydrogenuhličitan sodný nebo hydrogenuhličitan draselný k neutralizaci kyselých ovocných šťáv a alkalizaci těla. Na druhou stranu pro osoby s vysokým krevním tlakem a necitlivou pokožkou jsou kyselé ovoce a jejich šťávy vynikající.

Během akutních alergických reakcí je vhodné tělo rychle alkalizovat. Opakovaně užívejte lžičku jedlé sody s velkým množstvím vody, nejlépe před snídaní nebo během reakce. Oxidy, uhličitany a hydrogenuhličitany však při užívání s jídlem neutralizují žaludeční kyselinu.

Pro časté použití je vhodnější používat neutralizované ovocné kyseliny. Nejsilnější z nich je citrát draselný, následovaný citrátem hořečnatým a

vápenatým. Pokud jsou k dispozici v obchodě se zdravou výživou, můžete použít půl čajové lžičky jedné nebo několika z nich v nápoji před jídlem nebo mezi jídly. Při svalové slabosti je nejlepší neutralizovat kyselinu jablečnou oxidem hořečnatým nebo uhličitanem.

Alternativně můžete přidat lžičku dolomitu, oxidu hořečnatého nebo prášku z vaječných skořápek do jakéhokoli kyselého ovocného džusu (např. citronového, pomerančového) a nechat ho reagovat až hodinu, než ho přecedíte a vypijete. Tímto způsobem mohou citliví jedinci konzumovat citrusové plody a jiné kyselé ovoce a jejich šťávy, které by jinak mohly způsobit problémy s překyselením.

Užívejte tolik alkalizátoru, aby vaše moč během dne měla většinou pH nad 7 nebo byla mírně alkalická (pH 7 je neutrální). K ověření pH moči si můžete zakoupit pH papírky s rozsahem od 4 nebo 5 do 8 nebo 9 (dodavatele najdete na internetu).

Místo pH proužků můžete použít žlutý kurkumový prášek. Rozpusťte lžičku kurkumy v půl litru methanolu, protřepejte a nechte usadit, aby vznikl žlutý roztok. V alkalickém roztoku však získá rubínově červenou barvu, která se změní při pH

6.8. Pro provedení testu nalijte trochu žlutého roztoku do malé sklenice. Přidejte několik kapek moči nebo slin; pokud se roztok zbarví červeně, znamená to, že přidaná látka měla pH vyšší než 6,8, pokud zůstane žlutý, znamená to, že pH moči nebo slin bylo kyselé a nižší než 6,8.

Jak používat hydrogenuhličitan sodný: Užívejte nejméně ½ hodiny před jídlem nebo 2 až 3 hodiny po jídle, až 1 vrchovatou čajovou lžičku 3krát denně. Můžete také přidat 1 čajovou lžičku hydrogenuhličitanu sodného a psylliových slupek do velké sklenice vody, zamíchat a okamžitě vypít, nejlépe brzy po vstávání.

Citrát draselný: Smíchejte půl čajové lžičky až třikrát denně s jídlem nebo nápojem.

Acetaldehyd

Velká část škod způsobených kvasinkami Candida pochází z jejich metabolického odpadního produktu, acetaldehydu. Jedná se o běžný vedlejší produkt fermentace cukru a alkoholu. Nelze jej snadno odstranit, a proto se hromadí v mozku, míchě, kloubech, svalech a tkáních, kde ovlivňuje metabolický, neurologický, endokrinní a imunitní systém. Může například

narušovat acetylcholinové receptory v mozku a způsobit tak mentální a neurologické problémy.

Acetaldehyd se kromě kyseliny vinné produkované Candidou hromadí v tkáních a je zodpovědný za svalovou slabost, podráždění a bolest. Aldehydy se běžně používají jako vonné látky v parfémech. Nejsou vyráběny z květin, ale ze syntetických chemikálií a mají silný vliv na osoby s Candidou.

Neokyselený chloritan sodný (MMS), jak je vysvětleno v kapitole 6, pomáhá oxidovat acetaldehyd na ocet nebo kyselinu octovou, které pak tělo může využít k výrobě energie. K této oxidaci je také užitečný minerál molybden.

Molybden je nezbytný pro metabolismus síry. Jedinci s nedostatkem molybdenu bývají citliví na siřičitany, které se používají k konzervaci vína a sušeného ovoce. Další vitamíny potřebné k detoxikaci acetaldehydu jsou niacinamid a vitamín B2 (riboflavin), jejichž množství v tabletách komplexu B by mělo být dostatečné.

Běžná doplňková dávka molybdenu je 500 mcg denně nebo do vymizení příznaků. Dobrá strava by měla obsahovat v průměru asi 100 mcg molybdenu, nejlepšími zdroji jsou luštěniny, zelená zelenina a játra. Molybden ve formě doplňků je poněkud obtížné sehnat, možná budete muset hledat na internetu.

Rtuť

Rtuť zesiluje všechny problémy způsobené kandidózou, zejména způsobuje nadměrnou aktivitu imunitního systému a výrazně ovlivňuje funkce mozku, nervového systému, štítné žlázy a srdce.

K odstranění rtuti, olova a hliníku použijte perorální chelataci. K detoxikaci jater jsou potřebné sloučeniny síry. Pokud nejsou dobře snášeny, přidejte doplněk molybdenu. Jedním z nejsilnějších chelátorů je kyselina alfa-lipoová (nazývaná také kyselina thioctová),

- nejlépe v kombinaci s extraktem z ostropestřce mariánského. Chlorella (prášek z rozbitých buněk) zabraňuje zpětnému vstřebávání vyloučených kovů ze střev. Pomocné jsou také MSM, N-acetylcystein, alfa-tokoferol a askorbát sodný. Můžete také přidat další chelátory rtuti získané z internetu nebo použít Klinghardt
- Neurotoxin
- Elimination
- Protocol.

- Viz: http://www.hbci.com/~wenonah/new/9steps.htm, nebo jednodušší verzi Cutler Protocol, kterou najdete na http://gesundohnepillen.de/cutler.pdf a http://home.earthlink.net/~moriam/.

Cutlerův protokol používá kyselinu alfa-lipoovou, která může procházet hematoencefalickou bariérou a vytahovat rtuť z mozkových a nervových buněk. Kyselina lipoová se užívá po dobu 3 dnů a 2 nocí každé 3 hodiny během dne a každé 4 hodiny během noci, a to se opakuje jednou týdně nebo jednou za čtrnáct dní. Každá dávka může být od čtvrtiny do 1 mg/kg tělesné hmotnosti.

Začněte s nízkou dávkou a postupně ji zvyšujte s následnými očistami. Během detoxikace se mohou dočasně zhoršit zdravotní problémy. Proto se doporučuje zahájit program chelatace rtuti pouze tehdy, když jsou pod kontrolou všechny problémy s kandidózou nebo plísněmi, protože ty by mohly zhoršit reakce na detoxikaci rtuti.

Proteolytické enzymy

Candida a jiné plísně a mykoplazmy mají tendenci způsobovat chronické a generalizované záněty v těle. Zánět způsobuje překyselení, bolest, hyperkoagulaci a další problémy. Kromě alkalizujících a protizánětlivých bylin jsou velmi užitečné proteolytické enzymy. Ty rozkládají a odstraňují zbytky bílkovin, které stimulují zánět a ucpávají krevní cévy a lymfatický systém. Proteolytické enzymy tak výrazně zlepšují krevní oběh a účinně tiší bolest.

Fibrin je lepkavé proteinové vlákno. Přirozeně se vzájemně propojuje a vytváří krevní sraženiny, které utěsňují rány a zastavují krvácení, ale fibrin se začíná propojovat i v případě zánětů, které nejsou spojeny s krvácením.

Kandida a jiné mikroby mohou vytvářet biofilmy tím, že se pokryjí ochrannými vrstvami fibrinu, vápníku a hlenu.

Nejúčinnější je nattokináza, která pochází z natto, fermentovaného sójového produktu tradičně používaného v Japonsku. Je běžně dostupná ve formě tobolek s 2000 FU nebo jednotkami fibrinolytické aktivity. Obvyklá udržovací dávka je jedna tobolka před snídaní a večeří, nejlépe v nápoji bez bílkovin nebo po jídle s ovocem.

K pročištění již ucpaných cév a rozpuštění sraženin však lze po dobu několika měsíců nebo do doby, než se krevní oběh dostatečně zlepší, použít vysokou dávku až 12 tobolek v pravidelných intervalech.

Ve vysoké dávce se může užívat 2 nebo 3 tobolky 3 nebo 4krát denně před jídlem a před spaním.

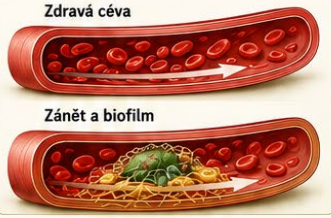
PROTEOLYTICKÉ ENZYMY

Candida a jiné plísně a mykoplazmy mají tendenci způsobovat chronické a generalizované záněty v těle. Zánět způsobuje překyselení, bolest, hyperkoagulaci a další problémy. Kromě alkalizujících a protizánětlivých bylin jsou velmi užitečné **proteolytické enzymy**. Ty rozkládají a odstraňují zbytky bílkovin, které stimulují zánět a ucpávají krevní cévy a lymfatický systém. Proteolytické enzymy tak výrazně zlepšují krevní oběh a účinně tiší bolest.

- Zlepšují krevní oběh
- Snižují zánět a bolest
- Pomáhají rozpouštět sraženiny
- Podporují lymfatický systém

FIBRIN A BIOFILMY

- Fibrin je lepkavé proteinové vlákno. Přirozeně se vzájemně propojuje a vytváří krevní sraženiny, které utěsňují rány a zastavují krvácení, ale fibrin se začíná propojovat i v případě zánětů, které nejsou spojeny s krvácením.
- Candida a jiné mikroby mohou vytvářet biofilmy tím, že se pokryjí ochrannými vrstvami fibrinu, vápníku a hlenu.



3 HLAVNÍ PROTEOLYTICKÉ ENZYMY

1. NATTOKINÁZA

(z natto)



- Nejúčinnější enzym na rozpouštění fibrinu a krevních sraženin.
- Pochází z fermentovaného sójového produktu natto, tradičně používaného v Japonsku.



DÁVKOVÁNÍ

Udržovací dávka: 1 tobolka (2000 FU) před snídaní a večeří v nápoji bez bílkovin nebo po jídle s ovocem.

Vysoká dávka (pro pročištění cév): 2–3 tobolky 3–4krát denně před jídlem a před spaním (až 12 tobolek/den) po dobu několika měsíců.

2. SERRAPEPTÁZA

(z bource morušového)



- Rozpouští nejen krevní sraženiny, ale také jiné odumřelé tkáně, jako jsou jizvy, srůsty a cysty.
- Užívá se na záněty, bolest a otoky.



DÁVKOVÁNÍ

- Běžné množství v 1 tobolce: 20 000–80 000 IU.
- Maximální dávka: až 400 000 IU denně.
- Lze užívat společně s nattokinázou.

3. BROMELAIN

(z ananasu)



- Rozkládá všechny druhy nežádoucích proteinových zbytků a zánětlivých usazenin.
- Aktivita se měří jako jednotky rozpouštějící želatinu (GDU).



DÁVKOVÁNÍ

Až 6000 GDU denně v rozdělených dávkách v nápoji na lačný žaludek, nejlépe odděleně od nattokinázy a serrapeptázy.

UPOZORNĚNÍ Osobám s poruchami srážlivosti krve vedoucími k nadměrnému krvácení se obvykle doporučuje, aby neužívaly nattokinázu nebo serrapeptázu; také při užívání fibrinolytických látek je třeba opatrnosti u léků na ředění krve, jako je warfarin.

Užívání: Proteolytické enzymy užívejte na lačný žaludek v nápoji bez bílkovin (nebo po jídle s ovocem).

Dávkování: Řiďte se pokyny jednotlivých produktů. Vysoké dávky lze užívat pouze dočasně – po dobu několika měsíců, podle potřeby.

Kombinace: Nattokinázu a serrapeptázu lze užívat společně. Bromelain užívejte odděleně.



Podpora: Dostatečný příjem vody, alkalizující strava (zelenina, byliny, ovoce), pohyb a snížení stresu zvyšují účinnost enzymů.

Přínosy: Zlepšení krevního oběhu a lymfatického toku, snížení zánětů a bolesti, podpora hojení a imunity.

Trpělivost: Výsledky se dostavují postupně. Důslednost je klíčem k úspěchu.

Více informací o nattokináze:
http://old.cnmwellness.com/art_nattokinase-11-08.pdf

Serrapeptáza, původně získávaná z bource morušového, může být méně účinná při rozpouštění sraženin, ale rozpouští také jiné odumřelé tkáně, jako jsou jizvy, srůsty a cysty. Obvykle se v jedné tobolce nachází

20 000 až 80 000 jednotek, maximální dávka může být až 400 000 jednotek denně.

Bromelain rozkládá všechny druhy nežádoucích proteinových zbytků. Aktivita se obvykle měří jako jednotky rozpouštějící želatinu (GDU), obvykle 2000 GDU/gram. Užívejte až 6000 GDU denně v rozdělených dávkách v nápoji nvna lačný žaludek, nejlépe odděleně od nattokinázy a serrapeptázy, které lze užívat společně.

Osobám s poruchami srážlivosti krve vedoucími k nadměrnému krvácení se obvykle doporučuje, aby neužívaly nattokinázu nebo serrapeptázu; také při užívání fibrinolytických látek je třeba opatrnosti u léků na ředění krve, jako je warfarin.

Alternativní přísun kyslíku

Kyslík je v našem těle distribuován hlavně prostřednictvím hemoglobinu v červených krvinkách. Hlavním problémem je, že kyslík se uvolňuje do tkání pouze v reakci na přítomnost oxidu uhličitého, který vzniká při aerobním metabolismu energie prostřednictvím činnosti svalů nebo mozku.

V případě kvasinek Candida, hub a jiných mykomikrobů dochází k anaerobnímu metabolismu v některých částech mozku a svalů. Anaerobní metabolismus mají také rakovinné buňky. Anaerobní buňky neprodukují oxid uhličitý, a proto nedostávají dostatek kyslíku z normálního krevního oběhu. Proto je při všech stavech s nízkou energií velmi prospěšné dodávat kyslík navíc, aniž by bylo nutné uvolňovat kyslík pomocí oxidu uhličitého.

Nejvhodnějšími doplňky jsou vitamin C a MSM. Tyto látky tvoří redukčně-oxidační nebo redoxní páry. Jedním z takových párů je vitamin C (kyselina askorbová nebo askorbát) jako redukovaná forma a kyselina dehydroaskorbová nebo DHA jako oxidovaná forma. Dalším je DMSO (dimethylsulfoxid) jako redukovaná forma a MSM jako oxidovaná forma.

V prostředí s nedostatkem kyslíku, jako je buňka s anaerobním metabolismem, se redoxní pár mění ze svého oxidovaného stavu na

redukovanou formu tím, že uvolňuje jeden atom vysoce reaktivního kyslíku. Když se vitamin C nebo DMSO vrátí do krevního oběhu a proudí s krví přes plíce, jsou opět přeměněny na své oxidované formy. To je normální způsob, jakým se vitamin C dostává do mozku a většiny ostatních buněk.

Vitamin C nemůže vstoupit přímo, do buněk se dostává pouze jako DHA. Uvnitř buňky je pak redukován uvolněním kyslíku. Kyslík uvolněný tímto způsobem je zpočátku vysoce reaktivní a bylo prokázáno, že zabíjí mikroby uvnitř buněk, které způsobily tuto blokádu, a poté znovu spouští blokovaný oxidační energetický metabolismus.

Kromě toho, zatímco je známo, že vitamin C je dobrým lékem na virové infekce, nedávný výzkum ukázal, že účinným antimikrobiálním prostředkem je ve skutečnosti DHA, který je až tisíckrát silnější než redukovaná forma vitaminu C.

Osoby s problémy s nadměrným množstvím železa, zejména starší lidé a osoby s hemochromatózou, mohou být zdráhavé užívat vitamín C, protože podle lékařských doporučení může zvyšovat vstřebávání železa. To však platí pouze pro nízké dávky vitamínu C.

Z biochemického hlediska je nadměrné množství železa problémem redoxní rovnováhy s příliš velkým množstvím železa v oxidované formě. To lze snadno vyléčit pomocí 10 gramů rozloženého askorbátu sodného denně k normalizaci celkového redox potenciálu těla, viz Přírodní terapie pro hemochromatózu.

Jak používat vitamín C a MSM: Nejlepší je používat vitamín C a MSM společně, například až 10 gramů askorbátu sodného nebo pufrovaného vitamínu C, 10 až 20 gramů MSM a 2 až 3 čajové lžičky 50 až 70 % DMSO, které se vtírá do kůže na problematických místech.

Všechny tyto látky je nejlepší užívat v průběhu dne, ale množství zvyšujte pouze postupně, aby se minimalizovala možnost průjmu a jiných reakcí. Pokud se objeví problémy, množství snižte.

Prášky můžete smíchat s nápojem nebo jídlem, nebo je rozpustit v litru vody nebo džusu a během dne často popíjet. Pokud existují náznaky, že jste příliš kyselí a potřebujete další alkalizátory, můžete do stejného nápoje přidat také hydrogenuhličitan sodný a/nebo citrát draselný.

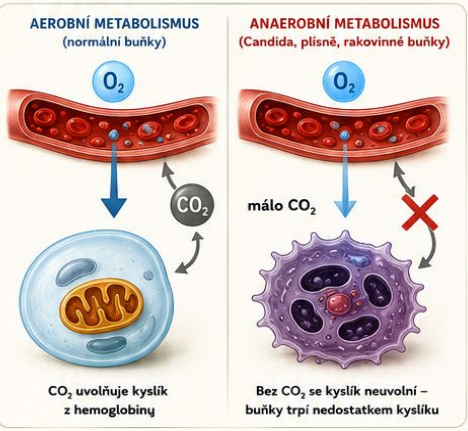
Kromě komplexu vitamínů B užívejte asi 500 mg niacinamidu k snídani a obědu, protože vitamín B3 je potřebný jako hlavní koenzym pro tyto redoxní reakce produkující energii. Niacinamid je také účinným protizánětlivým činidlem.

V zásadě považuji tento alternativní mechanismus zásobování kyslíkem za užitečný a žádoucí ve všech stavech nízké energie, stavech souvisejících s Candida, rakovině, autoimunitních onemocněních, stejně jako u chronických a infekčních onemocnění obecně.

ALTERNATIVNÍ PŘÍSUN KYSLÍKU

Kyslík je v našem těle distribuován hlavně prostřednictvím hemoglobinu v červených krvinkách. Hlavním problémem je, že kyslík se uvolňuje do tkání pouze v reakci na přítomnost oxidu uhličitého, který vzniká při aerobním metabolismu energie prostřednictvím činnosti svalů nebo mozku.

V případě kvasinek Candida, hub a jiných mykomikrobů dochází k anaerobnímu metabolismu v některých částech mozku a svalů. Anaerobní metabolismus mají také rakovinné buňky. Anaerobní buňky neprodukují oxid uhličitý, a proto nedostávají dostatek kyslíku z normálního krevního oběhu. Proto je při všech stavech s nízkou energií velmi prospěšné dodávat kyslík navíc, aniž by bylo nutné uvolňovat kyslík pomocí oxidu uhličitého.



PROČ DODÁVAT KYSLÍK ALTERNATIVNĚ?

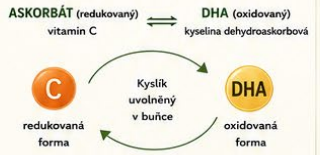
- Zlepšuje energii a výkonnost mozku
- Podporuje imunitní systém
- Pomáhá ničit patogeny (Candida, plísně, viry, bakterie)
- Snižuje zánět, bolest a překyselení
- Obnovuje redoxní rovnováhu

REDOXNÍ PÁRY – KYSLÍKOVÉ ZÁSOBOVÁNÍ BEZ CO_2

Redoxní páry přenášejí vysoce reaktivní kyslík do buněk bez potřeby CO_2.

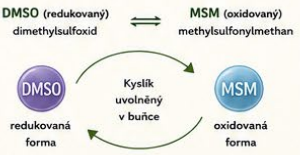
- V buňce s nedostatkem kyslíku se oxidovaná forma mění na redukovanou a uvolňuje jeden atom kyslíku.
- Kyslík ničí patogeny a znovu spouští oxidační energetický metabolismus.
- Po návratu do krve a průchodu plícemi se látka opět oxiduje a je připravena na další cyklus.

1. VITAMIN C REDOXNÍ PÁR



DHA je až 1000× silnější antimikrobiální látka než vitamin C (askorbát).

2. DMSO / MSM REDOXNÍ PÁR



NADMĚRNÉ ŽELEZO?

Zdravotnické doporučení, že vitamin C zvyšuje vstřebávání železa, platí pouze pro nízké dávky. Vysoké dávky (cca 10 g askorbátu sodného denně) normalizují redoxní rovnováhu a pomáhají při hemochromatóze tím, že snižují oxidovanou (toxickou) formu železa.

Více informací: Přírodní terapie pro hemochromatózu

JAK POUŽÍVAT VITAMIN C A MSM



- **Vitamin C:** až 10 gramů denně (askorbát sodný nebo pufrovaný vitamin C)
- **MSM:** 10–20 gramů denně
- **DMSO:** 2–3 čajové lžičky (50–70 %) – vtírat do kůže na problematických místech

Užívejte v průběhu dne v nápoji bez bílkovin, džusu nebo s jídlem.

Zvyšujte dávky pouze postupně, aby se minimalizoval průjem a jiné reakce.

Při problémech množství snižte.

Při překyselení přidejte do nápoje hydrogenuhličitan sodný a/nebo citrát draselný.

B3 Kromě komplexu vitamínů B užívejte asi 500 mg niacinamidu (vitamin B3) k snídani a obědu.
Je nezbytný jako hlavní koenzym pro redoxní reakce produkující energii a zároveň působí protizánětlivě.

UPOZORNĚNÍ

Osobám s poruchami srážlivosti krve vedoucími k nadměrnému krvácení se obvykle nedoporučuje užívat vysoké dávky proteolytických enzymů (nattokináza, serrapeptáza). Opatrnost je také nutná při užívání léků na ředění krve, jako je warfarin. Poraďte se se svým lékařem.

PŘÍNOSY ALTERNATIVNÍHO PŘÍSUNU KYSLÍKU

- Zvyšuje energii a vitalitu
- Zlepšuje funkce mozku a soustředění
- Podporuje imunitu a odolnost vůči infekcím
- Pomáhá ničit Candida, plísně, bakterie, viry a další patogeny
- Snižuje zánět, bolest a překyselení
- Obnovuje redoxní rovnováhu těla

Alternativní přísun kyslíku je užitečný a žádoucí ve všech stavech nízké energie, stavech souvisejících s Candida, rakovině, autoimunitních onemocněních i u chronických a infekčních onemocnění obecně.



NEUSTÁLÁ OSTRAŽITOST

Ačkoli tento program může být během několika měsíců úspěšný při eliminaci většiny problémů způsobených kandidózou a jinými mikrobiálními a parazitárními infekcemi, nejde o trvalé vítězství. Čas od času můžeme znovu zažít reinfekci v důsledku vnějších vlivů, zejména když je naše obranyschopnost oslabená.

Kromě toho Candida a mnoho virů zanechává spory a jiné spící formy, které se mohou znovu aktivovat a začít se množit, když jsou podmínky příznivé. K tomu může dojít v důsledku přetrvávající nadměrné kyselosti, nedostatku vitamínů nebo minerálů, emočního stresu, hromadění toxinů z léků, pesticidů nebo jiných chemikálií a znečištění, chronického zánětu, mrtvých zubů, virové nebo bakteriální infekce nebo oslabeného imunitního systému.

Proto pokračujte v nenáročném programu proti plísním víceméně neomezeně dlouho a jednou ročně opakujte kratší a zjednodušenou verzi intenzivnějšího programu, a to vždy, když zaznamenáte opětovný výskyt původních problémů.

Abyste udrželi Candida trvale pod kontrolou a spory a viry v klidu, přijměte zdravý životní styl podle programu zlepšování zdraví, jak je popsáno v knize Towards Radiant Health.

SOUHRN

Nemusíte se příliš zabývat diagnostickými metodami, abyste zjistili, zda máte Candida. Pokud máte jakýkoli chronický zdravotní problém, můžete prostě předpokládat, že léčba Candida bude pro vás pravděpodobně prospěšná. Doporučuji také, aby každý jednou ročně podstoupil antimikrobiální léčbu, aby se tělo zbavilo Candida a dalších patogenních mikroorganismů a parazitů.

Pokud to děláte poprvé nebo pokud máte zjevný nadměrný růst Candida, použijte celou sekvenci s anti-Candida dietou, střevní hygienou a několikaměsíční systémovou terapií proti Candida. Poté pokračujte udržovacím programem, který sestává z mírnější verze systémového programu. Pokud nemáte žádné zdravotní problémy související s infekcí, můžete v následujících letech použít pouze tři až čtyři týdny systémových antimikrobiálních látek v kombinaci s probiotiky a prebiotiky.

Anti-kandidová dieta je nízká na jednoduché sacharidy a potraviny, které mají tendenci způsobovat alergie nebo potravinové citlivosti. Vyhýbá se také potravinám, které mohou obsahovat plísně nebo houby. Čištění střev spočívá v užívání drceného česneku spolu s epsomskou solí nebo chloridem hořečnatým a psylliem, následovaném 30 až 60 minutami velkou dávkou probiotik. Dvouměsíční terapie peroxidem vodíku je velmi účinná při mnoha střevních problémech.

Během systémové terapie proti kandidóze střídejte silná antimikrobiální činidla, jako je jodový roztok, MMS, olivový list, pau d'arco nebo pelyněk. Nejlépe užívejte navíc česnek a další podpůrná antimikrobiální činidla. Kontroverzní, ale velmi účinné jsou kerosin s nízkým zápachem a terpentýn.

Nenechte se zaskočit antibiotickým syndromem. Vždy upřednostňujte přírodní alternativy před antibiotiky, ale pokud máte pocit, že jsou opravdu nezbytná, chraňte se navíc užíváním přírodních fungicidů nebo mikrobicidů.



INSTITUT
VĚDOMÉHO ZDRAVÍ™
VĚDA • ENERGIE • VĚDOMÍ • ZDRAVÍ
powered by
FOXYLIFE

Poznámky pro čtenáře

SPECIALISTÉ NA PŘÍRODNÍ CESTY KE ZDRAVÍ

Přednášky • Otevřené diskuse • Praktické kurzy • Individuální konzultace
Komplexní přístup k tělu, mysli i životnímu prostředí.

Máte otázky nebo potřebujete poradit?
Obraťte se na nás – rádi vám pomůžeme.

www.foxylife.cz | info@foxylife.cz

Problémy související s kvasinkou ve v posledních desetiletích rozšířily téměř epidemicky. Candida bývá nejčastěji spojována s nepříjemným svěděním při kvasinkové infekci, ale to je jen špička ledovce. Mnohem závažnější jsou potíže v trávicím traktu a široká škála onemocnění a stavů, které podle autora vznikají tehdy, když se kandida dostane do krevního řečiště.

Kandidóza patří mezi nejčastěji diskutované, ale zároveň nejčastěji nepochopené problémy dnešní doby. Tato kniha přináší přehledný pohled na souvislosti mezi vnitřním prostředím, stravou, přetížením organismu a přirozenou obnovou zdraví a vitality.

Institut vědomého zdraví™

vzdělávací a publikační projekt
zaměřený na celostní přístup ke zdraví

VYDÁVÁ

FOXYLIFE

www.foxylife.cz