



Nekrmte mrchožrouta ve svém těle!



O kvasince *Candida albicans* jsem psal už v dílu o rakovině děložního čípku. Způsobuje však i většinu ostatních druhů rakoviny a bezpočtu dalších zdravotních problémů a chorob. Žije v organismu každého z nás. V malém množství je prospěšná; pomáhá likvidovat škodlivý odpad v těle – jako mrchožrout požírající mršiny v přírodě. Běda však, když se přemnoží...

Foto: Štěpán Luňanský



Kandida je jednobuněčná houba, vyskytující se na celém světě – ve vzduchu, v půdě, ve vodě, na mrtvých listech, ovoci, ve zbytcích jídla... Normálně žije v našem těle ve střevě v rovnováze s ostatními bakteriemi. Přemnoženou ji však má až 90% z nás. Poznává se to i ze stolice. Musíte-li na WC „po velké“ čistit mísu štětkou, máte ji. Čtvrtina lidí trpí dokonce kandidózou – kvasinkovou infekcí.

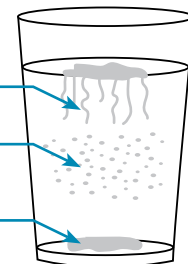
Jednoduchý domácí test

Zda trpíte kandidou zjistíte snadno: Ráno po probuzení než cokoli uděláte sesbírejte sliny v ústech a vyplivněte je do průhledné sklenice s čistou vodou. Počkejte 30 minut. Pokud ve vodě plavou vlákna ze slin a la medúza nebo bílé šupinky či je voda zakalená, případně slina klesla na dno, jedná se o kandidu. Nemáte-li kandidu, slina plave na vrchu a voda zůstane čirá.

vlákna ze slin

bílé šupinky – vločky

slinka kleslá na dno



Jak kandidu získáte?

Tak, že si v těle nejprve zalepíte tukem buněčné membrány, snížíte tím jejich propustnost a cukry se pak nedostanou do buněk, ani když se přejíte. Zbylé cukry a hleny zůstanou v krevních řečišti a orgánech, kde představují – mršinu pro kvasinku. Ta se snaží tyto odpady rozložit a sama se vzniklým kvasením množí. Čím více mršin, tím více kvasinek! Ty nakonec prorůstají daným orgánem a postupně třeba i celým tělem včetně očí! Setkal jsem se dokonce s klientem, kterému v důsledku toho rostly na hlavě miniaturní plodnice hub! Kandidóze svědčí i stres. Sníží tvorbu žaludečních kyselin, což jí dovoluje se usadit v žaludku - do střev pak přichází méně strávená strava. Častou formou je také vaginální mykóza, projevující se tvarohovitým výtokem. Kožní kandidóza zase vzniká v místech častého styku kůže s vlhkem (pod plenkou na zapařeně kůži...). I afy v ústech jsou projevem kandidózy – na sliznici. Způsobuje i infekce močové, plicní atd., jež nelze od pohledu rozpoznat.

PALETA PŘÍZNAKŮ

Přetrvávající únava a nespavost, časté chřipky a gynekologické záněty, bolest kloubů, škrábání v krku, kožní problémy (akné), suché a křehké vlasy, tmavé kruhy pod očima, špatný dech a zahleněná ústní dutina, bílý povlak na jazyku, častá nízká horečka, zácpa nebo průjem či plynatost, sucho v puse, pocit suchých očí, zmatenost, duševní problémy, nesoustředěnost, problémy s pamětí, nepravidelný srdeční tep, astma, sexuální dysfunkce, obtěžující zápachy, zvýšená chuť na sladké i po jídle, deprese, senná rýma, častější ušní infekce, zduřelé uzliny, studené nohy a ruce, zimomřivost, otoky, nízká tělesná teplota, opuchlý obličej, pocení, tvorba modřin, nízký či vysoký krevní tlak.



Přirozená terapie

Lidé vymýšlejí složité metody, jak se kandidy zbavit, léčí se „chemií“... Pokud ale snědí pilulku a vzápětí zamíří do KFC, nikdy se kandidy nezbaví. Problémy se brzy vrátí, pokud vůbec zmizí. Opravdu účinnou terapii představuje jen změna jídelníčku, likvidace „mršín“. Bez hlenů a nestrávených cukrů kvasinka nedokáže žít. Nejlepší pomocí bývá vegetariánská strava bez mléčných produktů a chemických konzervantů, čerstvá zelenina a ovoce. Leckdo varuje i před ovocem pro vysoký obsah cukru, ale má zkušenost je jiná. Sníte-li jen jeden druh ovoce a nejdříve za dvě hodiny jiný a nekombinujete ho ani s ničím dalším, reaguje v organismu zásaditě a kandidu tudíž nezajímá. Reakce se změní v kyselou, pokud zároveň sníte cokoli dalšího. Nevytvářejte si v těle kyselé prostředí a hlenu představuje to vůbec nejdůležitější.

Čeho se vyvarovat

Ideální jsou tedy jednoduché potraviny bez lepku a mléčných produktů (s výjimkou kefíru) – žádné vepřo-knedlo, chlebičky, pečivo apod. Omezte (nejlépe vynechtejте) maso, droždí, sladké potraviny, alkohol, jídla s plísněmi (kyselá smetana, jogurty, sýry), pivo,



ovoce sušené i konzervované, umělá sladidla, houby, nápoje jako Coca-cola. Ukončete užívání hormonální antikoncepce, vyhněte se vlhkému prostředí, antibiotikům, steroidům a kortikoidům. Nepijte čaj ani kávu. Vydržte aspoň 4 měsíce a i dále se zdravě stravujte.

Růstu kandidy brání:

Fenykl, celer, pórek, česnek, brokolice, tuřín (brukvovité druhy zeleniny), kapusta, zelí (hlavně kyselé), artyčoky, avokádo, brambory, cibule, cuketa, čekankové puky, černý kořen, červená řepa, fazole, chřest, karotka, kedlubna, křen, lilek, listový salát, mangold, mrkev, okurky, olivy, paprika, pažitka, polníček, rajčata, ředkev, ředkvičky, řeřicha, špenát, citróny, grepy, kyselé hrušky a jablka, echinacea, zázvor, lopuch, měsíček, včelí pyl, mučenka a lichořeřišnice větší, čaje maté a lapacho. Pijte i hodně vody; vyplavuje nečistoty z organismu. V době kandidové infekce je potřeba také dezinfikovat zubní kartáček. Bakteriím neprospívá slaná voda, proto po vyčištění zubů nechte kartáček namočený ve slané vodě (lžička soli na 100 ml).

Kyselina kaprylová

Představuje opravdu účinnou zbraň proti kandidě. Je obsažena v panenském kokosovém oleji, který se rozpouští už při 25 °C (narozdíl od živočišných tuků či „zdravých“ margarínů; ty na to potřebují až 50 °C). Protože v našem těle zůstává vždy v tekutém stavu, nezanáší nikdy buněčné membrány (toho lze využít i při hubnutí!) a ještě likviduje kvasinky! Svým klientům doporučuji panenský kokosový bio olej Tropical lisovaný za mimořádně nízkých teplot s opravdu vysokým obsahem kyseliny kaprylové (nad 5 %) – denně 2 až 4 polévková lžíce. Tento chutný olej navíc vzbudí na několik hodin pocit nasycení.

Důležité je vytrvat!

Když kvasinky začnou odumírat, vypouštějí toxiny do krevního řečiště. Může to dočasně vést k motání či bolestem hlavy, přetížení jater i ledvin apod. Vždyť z těla odcházejí

možná až kilogramy kvasinek a orgány zapojené do procesu čištění to nárazově nestíhají. Je proto potřeba vytrvat, případně provádět vnitřní očistu pomaleji a dlouhodoběji. Vedle již zmíněného kokosového oleje skvěle pomáhá i kokosové máslo vyrobené doma na odšťavovači nebo samotný syrový kokos (nikoli moučka z obchodu!). Vynikající jsou i fungicidní čaje Vilcadora či Lapacho (musejí se střídat), dále odvary z lichořeřišnice, karabince, levandule i další. Žadoucí fungicidní účinky má třeba česnek nebo stonkový zázvor. ✨

UPOZORNĚNÍ

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.

Kontakt na léčitele najdete na str. 82.

INZERCE

Zdravotní obuv VITA
ortostep®
CHRÁNÍ VAŠE KLOUBY

Žádejte ve své lékárně, zdravotnických potřebách nebo na adrese:

Martina Strýčková, Hlavní třída 1063/3
708 00 Ostrava - Poruba
www.ortostep.cz tel: 604 260 212

Prodej: INTER META Ostrava, s.r.o.
Nádražní 132, Ostrava I, tel: 596133923