

Candida

Har du svamp?

Mange har hørt om Candida-infektion, blandt andet fordi alternative behandlere er bevidste om den. De færreste er dog klar over, hvor store gener den kan medføre i form af fordøjelses-problemer, træthed, hovedpine, udslæt, allergi, blodsukker-ubalance m.m.

Når du kommer til din første behandling vil du også blive testet for denne svamp. Det har vist sig, at den hos langt de fleste allergikere forekommer i sit parasitiske stadie, der inficerer slimhinderne og derved baner vejen for den allergiske reaktion.

Candida albicans er en svamp, som naturligt findes i vores tyktarm, men som under visse betingelser, f.eks. en penicillin-kur, kan vokse vildt, skifte form og brede sig ud i resten af kroppen. Svampen lever normalt hos os alle som gærceller i tarmindholdet. Når den derimod vokser vildt, så danner den tråde, svampehyfer, der hæfter fast i tarmslimhinden, nedbryder denne og breder sig derefter ud i kroppen, og kan derfra kolonisere bl.a. slimhinderne i luftveje, øjne, ører, underliv mm.

Ifølge vores erfaring er Candida-infektion en hyppigt overset livsstilslidelse, der især næres af sukker, hvidt brød, kaffe, alkohol, tobak og andre blodsukkerforstyrrende fødevarer. Infektionen kan sagtens ligge i dvale i mange år, hvor kroppens immunforsvar holder den nede med kun svage eller periodevise småsymptomer. Vores erfaring er, at symptomer ofte pludselig dukker op i forbindelse med en stressbelastet situation, f.eks. skilsmisse, dødsfald i familien, fyring, sygdom, flytning, graviditet el. lign.

Candida og allergi

Vores erfaring er, at næsten alle allergikere har en Candida-infektion. Svampens tilstedeværelse gør slimhinderne mere sårbar, hvorved allergien kan bryde ud.

Candida og eksem

I tarmen ødelægges slimhinden af svampen, hvilket kan resultere i utætte tarme, dvs. affaldsstoffer fra tarmindholdet kan sive ud i kroppen og give forgiftningssymptomer i form af træthed, væskeophobning i vævet mm. Disse affaldsstoffer kan nyrene ikke nå at udrense, og så træder huden ind som udskilningsorgan, hvilket giver anledning til en irriteret hud, der kan give nældefeber, eksem, psoriasis, uren hud, kulde/varme følsomhed mm.

Andre symptomer

Mange mærker desuden i forbindelse med en infektion med Candida én eller flere af følgende gener: træthed, sultfølelse, oppustet mave, luft i maven, forstoppelse og/eller diarré, sure opstød, trang til søde sager, lavt blodsukker, irriteret og uligevægt, hovedpine, rygsmerter, ledsmerter, astma, forkølelsessår, depression, stress eller svamp (på hænder, fødder, skede, hårbund m.m.)

Årsager

Antibiotika slår bakterierne ihjel i tarmen, og giver derfor svampen frit spil i tyktarmen, hvorfra den breder sig. Hormoner, medicinsk eller gennem kosten, bringer kroppen i ubalance, så svampen har lettere ved at brede sig. Overforbrug af svampefoder. Vi lever i et moderne samfund med et stort overforbrug af sukker, hvede-mel, kaffe, øl, svinekød, mælk og gærprodukter, - alt sammen den næring som svampen lever bedst af.

Hvorfor tage en Candidakur?

Vi kan naturligvis ikke vide med sikkerhed om svampen er årsagen til en bestemt lidelse. Til gengæld er kuren en harmløs og i værste fald sund måde selv at tage ansvaret for sit helbred på. At få genoprettet slimhinderne vil ikke alene betyde, at du får den del af allergien, der handler om fysisk irritation i slimhinderne til at holde op, men du får også sat en stopper for den udvikling af nye allergier, som mange allergikere oplever.

Candidakur

Svækker svampen i tyktarmen ved at hæmme den og tilføre konkurrence. Kuren varer 1 måned, og med 2 måneders opfølgning umiddelbart bagefter.

Kosttilskud

For at gøre helsekuren mere effektiv understøtter vi processen med en række kosttilskud af meget høj kvalitet. Da der ofte er stor forskel på hvilke og hvor meget den enkelte person skal have af kosttilskuddene, så er det noget vi vil teste på dig når du kommer til en test, så du får mest muligt ud af kuren. Du skal dog som udgangspunkt regne med udgifter til kosttilskud på 1600-2500 kr., og hvis det er til et barn omtrent det halve.

Det er VIGTIGT at drikke RIGELIGT med vand under kuren, dvs. 2-3 liter om dagen. Vandet er med til at rense affaldsstoffer ud af kroppen.

Under Candida-kuren er der nogle der oplever, at visse symptomer, f.eks. eksem, træthed, mave/tarmproblemer, forværres i en periode, eller at man bliver utilpas og syg. Det er faktisk et tegn på at kuren virker, fordi det skyldes,

at du frigiver en masse affaldsstoffer, og det er disse, der giver denne opblomstring indtil de bliver udrenset. Det vil sædvanligvis være kortvarigt (1-2 uger), hvorefter det går den rigtige vej for alvor igen. Det er dog langt fra alle der får dem, og ofte kan du modvirke disse symptomer ved at drikke endnu mere vand, så affaldsstofferne skylles ud via nyrerne i stedet for at ophobes.

Stop kuren ved allergiske reaktioner eller stærkt ubehag og kontakt os, så vi kan rådgive dig om, hvad der kan gøres ved det. Al selvbehandling sker på eget ansvar, men vi vil naturligvis gøre alt hvad vi kan, for at du kan opnå et positivt resultat med kuren.

PS: Får du blodfortyndende medicin, skal opereres, eller er gravid, skal du først tale med din læge, da hvidløg bl.a. virker let blodfortyndende og derfor kan forstærke blødninger.

Undgå så vidt muligt under kuren (1 måned)

Svampen svækkes, når næringen tages fra den, så hvis du undgår følgende fødevarer, vil svampen "sulte ihjel":

- Sukker, honning, hvedemel, kager, slik m.m.
- Svampe (champignon, skimmelost, gærprodukter m.m.).
- Gærdrikke som øl og vin.
- Eddike, ketchup, marinader og dressinger.
- Tørret frugt, umoden frugt.
- Sort te, kaffe, chokolade, tobak.
- Svine- og oksekød.
- Hold igen med andre mælkeprodukter (mælk, ost, smør og fløde). Mælk kan erstattes m. ris-, havre- el. soyadrik.

Et lille tip: hvis du på et tidspunkt under kuren skal til en middag el.lign., hvor du ved du kommer til at bryde kuren, skal du sørge for at spise et par ekstra hvidløgspiller før og efter måltidet.

Spis gerne under kuren (og i øvrigt en god idé at fortsætte med bagefter)

- 2-3 spsk. koldpresset jomfru olivenolie pr. dag.
- Drik rigeligt med vand, og gerne urtete og grøn te.
- Groft brød baseret på f.eks. surdej og speltmel i stedet for gær og hvedemel.
- Rodfrugter (Kartofler, gulerødder, selleri, rødbede m.m.).
- Grøntsager (broccoli, grønkål, spinat, porrer, løg m.m.).
- Friskplukket fuldmoden frugt, dansk eller økologisk (uden overfladebehandling).
- Ærter og bønner, og især gerne soyabønner.
- Korn og kerner udblødt i min. 6 timer, f.eks. gryn til grød, ris, hirse m.m.
- Fjerkræ og fisk.

Generelt gælder det, at jo bedre du holder dig til kuren, jo hurtigere og mere effektiv er den. Hvis du ved at du får svært ved at holde kuren, kan du vælge at forlænge brugen af kosttilskuddene ud over den anbefalede tid. Det gør ganske vist kuren en del dyrere, men stiller til gengæld lidt mindre krav til påpasseligheden med kostrådene.

Ring på 70 25 50 99 og book en tid til Candida-test og rådgivning. Det tager ca. ½ time og er gratis hvis man køber kosttilskuddene hos os ved konsultationen. Ellers koster det 200 kr.