Candida udrensningskur

OBS: Candida-svampen kan forværre symptomer ved opstart af bioidentisk progesteron, hvis der samtidig er for meget østrogen i kroppen. Derfor er den vigtigt at sætte ind over candida-svampen, inden opstart på progesteron-tilskud.

Undgå disse fødevarer som nærer candida-svampen

Sukker i alle former

- Honning, frugt, frugtjuice, tørrede frugter og hvid brød/pasta.

Gær (dog er det for de fleste ok med gær i rugbrød)

- Undgå alkohol pga. gær og sukkerarter.

Store fisk

- Tun, laks, haj og sværdfisk, da de indeholder kviksølv, som kan øge candida-væksten.

Bær kan spises i begrænset mængde

- Ønsker man at søde noget, kan sødemidlet "Sukrin" anvendes

Gavnlige fødevarer imod candida-svampen

Hvidløg, gurkemeje, koldpresset kokosolie, olivenolie, bone broth og fermenterede fødevarer som surkål (der indeholder mælkesyrebakterier).

Det kan også gavne at tage tilskud med mælkesyrebakterier (probiotika).

Gavnlige kostilskud mod candida

- Mælkesyrebakterien Saccharomyces Boulardii fås også under navnet "Sacchaflor"

1 pille om morgenen (kan sættes op med 2 piller om aftenen også, hvis der ikke sker forbedring).

Saccharomyces Boulardii fremmer produktionen af bifidobakterier, bekæmper candida uden at være invasiv, virker mod bakterier som Clostridium Difficile og Escherichia coli, har også vist effekt mod inflammation i tarmen ved colitis ulcerosa).

- Grapefrugtkerneekstrakt – fås under navnet CitroPlus 800

Dosis: 15 dråber i et glas vand 3 gange om dagen. Morgen, middag og aften.

Grapfrugtkerneekstrakt og fås under mærket CitroPlus800. Grapfrugtkerneekstrakt har svampe- og bakteriedræbende effekt. Ved langtidsbrug kan man udvikle allergi overfor grapefrugt.

Det er meget skarpt/kraftigt i smagen.

- Udfør en Chlorella-kur med Algomed Chlorella

Chlorella kan udrense for tungmetaller og hormonforstyrrende stoffer som dioxin samt binde candida-svampen - og føre den ud af kroppen, hvis der samtidig er sat en candida-udrensningskur i gang!

- Ved udvortes candida for eksempel under armhuler

Her er CitroPlus800 (grapefrugtkerneekstrakt) og oreganoolie gavnligt til behandling af udvortes svamp (candida og andet) – kom et par dråber i en shampoo, olie eller creme og brug på det berørte område.

OBS: Man kan udvikle allergi overfor CitroPlus800 og oreganoolie, hvis man tager det kontinuerligt i lang tid eller hvis man har tendens til allergi overfor citrusfrugter - det er vigtigt at være opmærksom på.

NB:

Tjek 1 gang om måneden via spyttesten i glasset, om din candida er ved at aftage.

Sker der ingen fremskridt eller for lidt, så sæt dosis op med 2 piller mere om aftenen med Saccharamyces Boulardii/Sacchaflot.

Det kan tage flere måneder og op til 1 år at komme af med candida-svampen, så hav tålmodighed. Som nævnt så kan blodtypekost også være en mulighed. Man kan læse mere om blodtypekost i bøgerne af Peter D'Adamo.

Candida og kviksølv

Kviksølv i kroppen kan øge væksten af candida-svampen. Candida-svampen kan optage kviksølv og uskadeliggøre kviksølv i kroppen, men ved en candida-kur vil eventuel ophobet kviksølv i candida-svampen blive frigivet i kroppen og kan gøre skade.
Derfor er det meget VIGTIGT, at der samtidig med en candida-kur sættes i gang med udrensning for kviksølv, hvis der er mistanke om ophobninger af kviksølv i kroppen.

Kviksølv i kroppen kan komme fra bl.a.:

- Amalgam-fyldninger i tænderne
- Vaccinationer
- Overført fra mor til barn
- Fra store fisk som tun, laks, haj og sværdfisk.

Udrens kviksølv med bl.a.:

- C-vitamin (3000 – 5000 mg om dagen)
- Selen (200 mg om dagen, selengær fra fx Berthelsen)
- Zink (20 mg zinkcitrat fx fra Solaray)

- Alogmed chlorella og/eller MSM fra "Plantforce", (chlorella og MSM kan binde kviksølv og dermed føre det ud af kroppen, hvor de øvrige tilskud løsner candidaen).

Det er desuden vigtigt at fordøjelsen fungerer, og der er afføring HVER dag. Spis godt med fibre fra grove grøntsager.

Ved trang til forstoppelse anbefales loppefrøskaler som i mærket "HUSK".

- Gåtur/bevægelse, så tarmene bliver "masseret".
- Stimuler leveren med fx Marietidsel-tilskud i kapsler. Leveren er kroppens store udrensningsorgan
- Drik rigeligt med vand – 2 liter om dagen.

Candida-symptomer kan bl.a. være:

- Svamp på huden og slimhinder fx munden, skeden osv.
- Neglesvamp
- Træthed
- Depression
- Hjernetåge
- Mavetarmproblemer
- Allergi/eksem
- Humørsvingninger
- Dårlig ånde/belægninger på tungen
- Cravings, ustabilt blodsukker
- Autoimmune sygdomme
- Dårlig fordøjelse
- Utæt tarm/Leaky gut, tarmsygdomme som colitis og inflammation i tarmen generelt

- Mave-tarmproblemer: dårlig fordøjelse, oppustet efter måltid, luft i maven, forstoppelse eller diarre.
- Dårlig optagelse af næringsstoffer = mangel på vitaminer og mineraler
- Allergi
- Eksem
- Ledsmerter
- M.m.

Årsager til Candida

Der kan være flere forskellige årsager til candida-svampen – en kost med meget sukker og kulhydratsrige fødevarer som hvid brød/pasta, juice og sodavand – tidligere antibiotika-behandlinger, men også hormonel ubalance med for meget af hormonet østradiol og mangel på hormonet progesteron. For meget østradiol kan altså øge væksten af candida og modsat kan progesteron i den rette mængde, ved mangel, hæmme candida-svampen. Dog kan for store doser af progesteron også øge candida-væksten, hvis kroppen ikke mangler progesteron! Desuden kan kviksølv også nære væksten af svampen.

Symptomer fra candida-udrensning ("Die-off"-effekt)

Der kan komme en negativ reaktion, når man begynder at bekæmpe og udrense candida og andre skadelige organismer. Det skyldes, at de døde eller døende organismer og de giftstoffer, de udskiller, belaster kroppens udrensningsorganer, og det betyder, at der kan komme forværringer af eksisterende symptomer eller nye symptomer. I princippet kan die-off-effekten give alle mulige symptomer og gener f.eks. hårtab eller acne.

De mest almindelige symptomer på "Die-off"-effekt af candida er

Hjernetåge, hovedpine, træthed, svimmelhed, luft i maven, kvalme, diarre, feber og influenza-lignende symptomer.

Det er godt at vide, så man er forberedt på at det kan opstå – og hvis det bliver for slemt kan man holde pause eller gå ned i dosis med det/de midler man tager. Vi anbefaler generelt at man begynder lavt og trapper langsomt op – f.eks. med oreganoolie og citridal – for at mindske risikoen for og generne fra die- off, men det kan forekomme alligevel.

Generelle råd mod die-off er

- Drik rigeligt med vand og hvile.
- Sauna (eller på anden måde at svede), massage.
- Tilskud af aktivt kul eller MSM (binder giftige stoffer)
- Tilskud af Marietidsel (stimulerer leveren)
- Tilskud af molybdæn (hjælper med til at uskadeliggøre de giftige stoffer, candidasvampen producerer).

Candida-testen

Inden du går i seng om aftenen, så fyld et glas med vand, læg en underkop over, så det er dækket, og stil det på dit natbord eller ved siden af sengen, så du kan nå det fra sengen uden at rejse dig.

Som det første næste morgen samler du så meget spyt i munden, som du kan, og spytter ned i glasset. Du skal gøre det som det allerførste, før du står op og uden at du har spist, drukket, børstet tænder osv.
Læg mærke til, hvordan spytklatten ser ud. Kig på spytklatten efter 1,5 time (eventuelt også før) - hvordan ser den ud og hvordan opfører spyttet sig?

Resultat

Sundt spyt flyder i overfladen på vandet som bobler eller skum, og går derefter langsomt i opløsning. Til sidst vil der måske ikke være noget, der er synligt, eller der vil være en lille smule bobler eller skum tilbage.
Hvis der er en overvækst af svampe, så er der forskellige muligheder – se også billedet forneden Spytklatten vil lave tråde, der går ned i vandet fra en klump i overfladen Spytklatten vil lave en form for "vatklump", som synker tilbunds og ligger som en klump grumset, vattet bundfald

Spytklatten vil lave prikker eller små klumper, som flyder rundt i vandet - med tiden vil det måske også synke tilbunds og lavet et grumset bundfald.
Jo mere uklarhed og fast form, spyttet har - dvs. jo flere tråde, klumper osv. der er, når du spytter og halvanden time efter, jo større er overvæksten af svampe i din krop.
Du kan eventuelt tilføje endnu et trin til testen ved at tilføje sukker. Svampe lever godt af sukker, så hvis der er synlige tråde eller prikker, når du spytter, så tilsæt en teskefuld sukker til vandet - det vil få svampen til at vokse hurtigt og synligt.

Tegn på Candida

Tråde i overfladen

Grumset bundfald

Sky af prikker

STINES HUDPLEJE

HERNING & SILKEBORG