

A close-up photograph of a petri dish containing a blue agar medium with several circular, fuzzy mold colonies. A hand wearing a blue nitrile glove is visible on the right side, holding the edge of the dish. The background is a soft, out-of-focus green.

ZNEBIMO SE **KANDIDE**

ALI IMAM KANDIDO?

Seveda. Imamo jo vsi. Kandida je neškodljiva kvasovka, ki se nahaja v sluznicah in je del normalne mikrobiote pri človeku. Prisotna je v **ustih, ušesih, nosu, koži, vagini in črevesju** ter običajno ne povzroča težav. A pod določenimi vplivi se lahko **razraste in namnoži**, kar izzove številne simptome in tegobe.



Ste pogosto **utrjeni**, čutite nenehno **željo po sladkem** in **težko razmišljate**? Imate poleg tega še **težave s kožo**, slab **zadah** in belo **oblogo na jeziku**? Če vas spremljajo tudi **bolečine v sklepih**, **prebavne težave** in **oslavljen imunski sistem**, obstaja zelo velika verjetnost, da je kandida zavlada vašemu telesu, kjer vam povzroča številne zdravstvene težave in greni vaš vsakdan.

Slaba novica je, da uradna medicina pogosto ne odkrije in ne diagnosticira razraščene kandidate, zdravi jo le kot žensko **vnetje v obliki vaginalne kandidaze**. A dobra novica je, da se kandido da **odkriti in obvladati**. S pravnimi ukrepi, ustrežno prehrano in vztrajnostjo lahko premagamo tega nadležnega parazita in spet prevzamemo nadzor nad svojim zdravjem in počutjem.

Če sumite, da bi bila kandida lahko vzrok vaših težav, vam priporočamo branje E-knjige. V njej vam bomo razkrili **enostaven test**, s katerim lahko hitro ugotovite, ali se je škodljiva kvasovka v vašem telesu preveč namnožila. Predstavili vam bomo, **zakaj sploh pride do razraščanja kandidate** in kakšni so **najpogostejši simptomi** ter vam zaupali **naravne in učinkovite rešitve**.

V primeru težav je najpomembnejše, da **ukrepate takoj**. Dlje časa boste pustili, da se bo kandida množila, več težav boste imeli in težje jo boste ukrotili. Zato ne čakajte in ne odlašajte. V boj!

E-knjiga je last podjetja BE HEALTHY D.O.O.

Vsakršno kopiranje in objavljane vsebine je prepovedano.

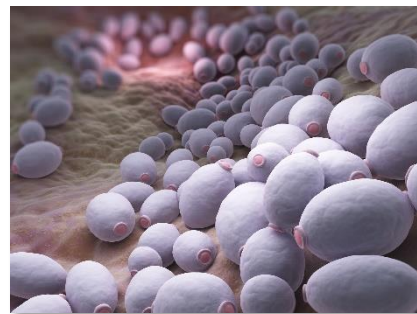
www.futunatura.si

OPOZORILO: Informacije v tej E-knjigi so zgolj informativnega značaja in niso namenjene za uporabo v zdravstvene namene.



KAJ JE KANDIDA?

Kandida (običajno govorimo o vrsti **Candida Albicans**) je glivica, ki jo najdemo v ustih, prebavnem traktu, vagini, pa tudi v koži in drugih sluznicah. Pripomore k **absorpciji hranil in pomaga pri prebavi**, a le v primeru, da je v telesu prisotna v ustreznih količinah. Kadar se preveč razširi, se pojavijo **simptomi kandidate** in pride do t.i. **glivične okužbe**.



Če naš **imunski sistem** ne deluje po svojih najboljših zmožnostih, se lahko kandida naseli tudi v druge dele telesa, vključno s **krvjo in membranami okoli srca ali možganov**. Kandida v prebavnem traktu lahko poškoduje stene črevesne obloge in prodre v krvni obtok. S tem se v telesu sprostijo odpadni strupi, kar povzroči **sindrom puščajočega črevesja**. Ko se poruši naravno ravnovesje našega telesa, se kandida lahko nenadzorovano razširi, kar povzroči **številsne sistemske probleme**.



KAJ POVZROČA RAZRAST KANDIDE?

Poznamo več različnih vzrokov širjenja kandidate, kot je **stres**, hrana z veliko **sladkorja, rafinirani ogljikovi hidrati in alkohol**, kateri zelo pripomorejo k rasti glivic. Poznamo pa še 6 potencialnih vzrokov okužbe:

1. ANTIBIOTIKI: Antibiotiki so včasih nujno potrebni za boj s trdovratno okužbo, a težava z njihovo uporabo je v tem, da ne **uničujejo tako slabe, kot tudi dobre bakterije**. V primeru dolgotrajnega uživanja antibiotikov lahko naše telo postane pravcato gojišče kandidate.

2. KONTRACEPCIJSKE TABLETE: Kontracepcijske tablete za razliko od antibiotikov same po sebi niso neposreden vzrok glivične okužbe, toda imajo lahko v kombinaciji s prehrano z visoko vsebnostjo rafiniranih sladkorjev in antibiotično kuro, **negativen učinek na telo**, kar vodi v okužbo s kandido.

3. ORALNI KORTIKOSTEROIDI: Astmatiki, ki se zdravijo s kortikosteroidnimi inhalanti, imajo več možnosti za razvoj kandidate v ustih, kar lahko vodi v sistemsko razširitev kandidate. Ključnega pomena je, da si **uporabniki kortikosteroidov** po vsaki uporabi splaknejo usta.

4. DIABETES: Pri pacientih z diabetesom tipa 1 ali tipa 2 je nivo sladkorja v ustih in drugih sluznicah običajno višji kot pri zdravih ljudeh. Ker je kandida tip glivice in ker se glivice hranijo s sladkorjem, je logično, da so **diabetiki bolj izpostavljeni tveganju** za razvoj sindroma razraščene kandidate.

5. ZDRAVLJENJE RAKAVIH BOLENIJ: Po podatkih oddelka za klinične preiskave pri Merck Research Laboratories se **pri rakavih bolnikih lahko razvije invazivna kandidoza**. Po izsledkih študije se s tem pojavom srečuje tretjina pacientov z rakavimi obolenji.

6. OSLABLJEN IMUNSKI SISTEM: Vsak posameznik z oslabljenim imunskim sistemom ima večje možnosti za pojav kandidate. Najbolj so na udaru **dojenčki, majhni otroci, starejši, pacienti z vnetimi in avtoimunskimi boleznimi** itd..



NAJPOGOSTEJŠI SIMPTOMI RAZRASLE KANDIDE

Zdravniki zelo težko diagnosticirajo porast kandidate. Tovrstna sistemska glivična okužba se lahko pri različnih ljudeh kaže na različne načine. Poglejte si devet najpogostejših simptomov, na katere bodite pozorni, če sumite, da imate kandido oz. sindrom njenega porasta.



1. KRONIČNA UTRUJENOST: Gre za najmanj šest mesecev trajajočo utrujenost, ki jo pogosto spremljajo drugi simptomi - glavoboli, bolečine v sklepih, težave s spominom in koncentracijo ter boleče grlo. Čeprav kandida ni edini vzrok za pojav sindroma kronične utrujenosti, znanstveniki medijo, da lahko močno poveča tveganje za njegov nastanek.



2. MOTNJE RAZPOLOŽENJA: Kandido je težko diagnosticirati, saj so številni simptomi kandidate zelo podobni drugim bolezenskim stanjem, kar velja tudi za motnje razpoloženja. Posamezniki z razširjeno kandido lahko občutijo dramatična nihanja razpoloženja, anksioznost, razdražljivost, depresijo in celo napade panike.



3. PONAVLJAJOČE SE OKUŽBE: Kadar se posameznik srečuje s ponavljajočimi se okužbami urinarnega trakta ali vagine, obstaja velika verjetnost, da je za težave odgovorna kandida. Pomembno se je zavedati, da je kandida spolno prenosljiva, zato se lahko med partnerjema vseskozi prenaša in širi.



4. USTNE GLIVIČNE OBLOGE: Najpogosteje jih povzroča uživanje določenih zdravil. Ustna kandida je prenosljiva in se ob odsotnosti ustreznega zdravljenja lahko razširi skozi telo v prebavni trakt, pljuča, jetra in srčne zaklopke.



5. VNETJE SINUSOV: Kandida vpliva na sinuse in ima lahko za posledice dolgotrajen kašelj, nahod, zatekanje, sezonske alergije in druge gripi podobne simptome. V primeru dolgotrajnih in ponavljajočih se težav s sinusi, se je smiselno pozanimati, če gre za okužbo s kandido.



6. TEŽAVE S ČREVESJEM: Ponavljajoče se težave s črevesjem so lahko simptom okužbe s kandido. Napenjanje, riganje, napihnjenost, zaprtje, driska ali črevesni krči so lahko posledica porasta kandidate in pomanjkanja zdravih bakterij v prebavnem traktu.



7. NEJASNE MISLI: Poleg sprememb razpoloženja in kronične utrujenosti se nejasnost misli pogosto spregleda kot vzrok okužbe s kandido. Razraščanje kandidate lahko povzroči pomanjkanje koncentracije, slabo fizično koordinacijo, slab spomin in težave pri osredotočanju na naloge.



8. GLIVIČNE OKUŽBE KOŽE IN NOHTOV: Glivice na stopalih in nohtih pri športnikih so običajne glivične okužbe, ki imajo enak izvor kot kandida. Ponavljajoče se okužbe so lahko znak sistemske okužbe s kandido.



9. HORMONSKO NERAVNOVESJE: Pomembno se je zavedati, da okužba s kandido lahko vodi v prezgodnjo menopavzo, PMS in pomanjkanje spolne sle ter lahko povzroča migrene, endometriozo, zadrževanje vode, nihanja razpoloženja in nezmožnost hujšanja.

KAKO SE TESTIRAM ZA KANDIDO?

Pomembno je, da okužbo oz. povečano prisotnost kandide v telesu dejansko **potrdimo** in je ne zdravimo le na podlagi simptomov, zaradi česar lahko pride do **nepotrebnih ali dragih ukrepov** in prehranskih omejitev. Za diagnosticiranje razrasle kandide obstaja več preiskav, ki jih lahko opravijo le usposobljeni zdravstveni delavci:



KRVNI TEST - Preverjanje visoke koncentracije IgG, IgA in IgM v krvi (protitelesa glivice kandide).

TEST BLATA - Preverjanje glivic v blatu, kar pokaže prisotnost kandide v debelem črevesju.

TEST URINA - Prisotnost D-arabinitola (odpadni produkt glivic) pokaže, ali je kandida v tankem črevesju.

Obstaja pa tudi četrti način - **TEST PLJUVANJA**, ki ga lahko izvedemo kar sami doma in to brezplačno.

TEST PLJUVANJA ZA UGOTAVLJANJE KANDIDE

Test je odlično izhodišče, **kadar sumimo, da je prišlo do razrasta kandide**, ni pa sicer uradna metoda za diagnosticiranje. Vzelo vam bo le 15 minut časa, da testirate vašo slino.

POSTOPEK SAMOTESTIRANJA:

1. Zvečer si pred spanjem na nočno omarico pripravite kozarec z navadno čisto vodo.
2. Zjutraj ko se zbudite, takoj pljunite v kozarec vode. Pred tem ne poskušajte zbirati čim več sline za velik pljunek, temveč le preprosto pljunite.
3. Počakajte 15 minut. Nato kozarec s pljункom dvignite proti svetlobi in pogledjte vodo.

Če se je slina zmešala z vodo in je **njena struktura podobna vodi**, prav tako pa je voda pod pljункom bistra, vam ni treba skrbeti. Vzrok vaših težav ni nujno glivica kandida.

Če je voda postala **motna oz. se iz pljunka spuščajo drobne nitke** ali če se je pljunek **potopil na dno**, obstaja zelo velika verjetnost, da se je kandida v vašem telesu razrasla.



REZULTATI, KI KAŽEJO NA VEČJO PRISOTNOST KANDIDE V TELESU:

- ✓ Iz sline se spuščajo drobne nitke.
- ✓ Pljunek se je potopil na dno.
- ✓ Voda je postala motna.

KAKO SE BORIMO PROTI KANDIDI?

Celostno se kandidate lahko znebimo le z **ustreznim pristopom in prilagojeno prehrano**. Z izborom **pravih živil in dodatkov** ter z **izločanjem neustrezne hrane** lahko povsem zaustavimo pretirano razmnoževanje kandidate in tako izboljšamo tudi svoje počutje.



Če bomo **dosledni pri izbiri pravih živil** in bomo vključili še nekaj naravnih izvlečkov in probiotikov, ne bomo le zmanjšali simptomov, temveč tudi **obnovili črevesno floro in odpravili nadležno glivico** oz. njeno širjenje. Seveda se pred vsako dieto prej priporoča tudi **čiščenje oz. detox** organizma. [VEČ>>](#)

V nadaljevanju vam bomo predstavili nekaj namigov pri izbiri živil in dodatkov, ki so se v praksi izkazali kot najbolj učinkoviti in uporabni v času diete. Potrebno pa je zavedanje, da je boj proti kandidu dolgotrajen in zahteva veliko discipline in potrpljenja.

ŽIVILA, KI JIH UŽIVAJTE V ČASU PROTI-KANDIDNE DIETE:

KISLO ZELJE: Kislo zelje in fermentirana hrana **vsebujejo mikrofloro**, ki pomaga ščititi zdravje našega črevesja. Redno uživanje **kislega zelja ali repe** krepi imunski sistem, s čimer je telo manj primerno za razmnoževanje kandidate.



JABOLČNI KIS: Kislina in encimi v jabolčnem kisu **zatirajo odvečne glivice v telesu**.



ZELENA ZELENJAVA IN ZELENI NAPITKI: Zelena listnata zelenjava **alkalizira telo** in s tako bori proti razraščanju glivic. Ne vsebuje sladkorja, temveč **velike količine magnezija**, ki naravno razstruplja telo, **vitamin C** za krepitev imunskega sistema, **klorofil** za čiščenje telesa, **vitamin B** za energijo in **železo** za celovito podporo našemu organizmu.

ČESEN: Vsebuje velike količine **žveplovih spojin**, ki imajo zelo **močne in obširne protiglivične lastnosti**. Surov česen je še posebej učinkovit pri boju s kandido.



KOKOSOVO OLJE: Kokosovo ima **protimikrobne lastnosti** ter vsebuje mešanico **lavrinske in kaprilne kisline**, ki zavirata škodljivo delovanje kandidate. Vaše običajno olje, margarino in maslo zamenjajte s kokosovim oljem.

STEVIA: Sladkor hrani kandido, zato je pomembno, da se poslužujemo drugih **naravnih sladil**. Stevia je idealna izbira za ljudi na protikandidni dieti. Ne samo, da stevia deluje **protiglivično in protivnetno** ter ima **antibiotski učinek**, ampak tudi pomaga pri **uravnavanju trebušne slinavke**.





LANENA SEMENA IN CHIA SEMENA: Polifenoli (antioksidanti) in vlaknine, ki jih najdemo v lanenih in chia semenih, **pripomorejo k rasti probiotikov** v našem črevesju ter tako pomagajo iztrebljati **glivice in kandido** v telesu.

NESLADKAN BRUSNIČNI SOK Brusnični sok brez dodanega sladkorja **uravnava PH** vrednost urina in **preprečuje razrast glivic**, kakršna je kandida.



FERMENTIRANI MLEČNI IZDELKI Fermentirani mlečni izdelki, kot je na primer **kefir iz kozjega mleka**, učinkovito **uničujejo kandido** in pripomorejo k **porastu zdrave flore**.

ZAČIMBI KURKUMA IN CIMET: Kurkuma vsebuje aktivno spojino **kurkumin**, ki dokazano **zavira rast kandidate** in druga glivična obolenja. Študije so pokazale, da se uživalci cimeta srečuje z **manjšim porastom kandidate** kot tisti, ki ga ne uživajo.



ORGANSKO MESO: **Proteini** imajo pomembno vlogo pri kandidi. Če proteine pridobimo iz tovarniško pridelanega mesa, lahko v resnici hranimo kandido, medtem ko nas hrana z **visoko vsebnostjo zdravih maščob in proteinov** ščiti pred kandido. Iz tega razloga je pomembno, da uživamo **organsko meso**.

KUHANA ZELENJAVA Neškrobna kuhana zelenjava, kot je **brokoli, cvetača in beluši**, vsebuje **dragocena hranila za boj proti kandidi**, zato naj bo pogosto na jedilniku.



ŽIVILA, KI SE JIM POVSEM IZOGIBAJTE V ČASU DIETE



HRANA BOGATA S SLADKORJEM: Sladkorji hranijo vse glivice, zato se jim povsem izognite.



SADJE IN SADNI SOKOVI: Čeprav je sadje načeloma zdravo, vsebuje veliko sladkorja in lahko poslabša stanje s kandido.



MLEČNI IZDELKI: Mlečnim izdelkom se je najbolje izogniti, razen če so fermentirani. Mleko vsebuje laktozo, kar je sladkor.



ARAŠIDI: Arašidi pogosto vsebujejo plesen, kar spodbuja rast kandidate. Alergije na arašide je ena najpogostejših alergij na hrano, kar je samo še dodaten razlog, da se jim izognemo.



ŽITA: Žita se razgradijo v sladkor in postanejo hranilo za kandido, glivice in slabe bakterije.



DRUGA HRANA, KI SE JI JE DOBRO IZOGNITI: sušeno sadje, banane, ledene pijače, alkohol in kis (z izjemo jabolčnega kisa). Nekatero glivično okužbo so posledica alergije na hrano. Izogibati se moramo hrani, ki povzroča kakršnekoli negativne posledice ali alergijske reakcije.

PREHRANSKI DODATKI, KI JIH VKLJUČITE V DIETO

1. **PROBIOTIKI:** Z njimi boste telesu zagotovili **dobre bakterije**, ki pomagajo pri uničevanju kandide.
2. **ČESEN:** Naravni antibiotik, ki pomaga pri **glivičnih okužbah** in spodbuja **močan imunski sistem**.
3. **VITAMIN C IN CINK:** Krepita **obrambne sposobnosti** telesa in pomagata pri **presnovi** drugih hranil.
4. **ORIGANOVO OLJE:** Eno najboljših naravnih **antibakterijskih in protiglivičnih** sredstev. Priporočena uporaba olja vmešanega v oljčno olje je **dve kapljici trikrat dnevno, neprekinjeno 7 dni**.

PRI NAKUPU ORIGANOVEGA OLJA BODITE POZORNI NA NASLEDNJE STVARI:

- ✓ Olje mora biti pridobljeno iz origana vrste **Oreganum Vulgare** (divji origano), ki ga običajno najdemo v Mediteranu.
- ✓ Prav tako je pomembno, da izberete izdelek, ki **ne vsebuje alkohola**, saj alkohol le dodatno potencira razrast kandide.
- ✓ Če je možno, izberite olje z **visokim deležem karvakrola** (carvacrol). Karvakrol je ena najučinkovitejših protiglivičnih substanc v origanu.



OLJE DIVJEGA ORIGANA V BOJU PROTI KANDIDI

Divji origano je eno najmočnejših naravnih **protiglivičnih zelišč**, kar jih je dala narava. Njegovo olje se uporablja kot izjemno učinkovito zdravilno sredstvo že stoletja. Ko gre za glivična obolenja in kandido, je origanovo olje **eno najbolj iskanih produktov**, saj je vključeno v prav vsako protikandidno dieto oz. naravno zdravljenje.

Olje divjega origana ima protiglivične, protivirusne, antibakterijske in antifungalne lastnosti. Nedavne raziskave so celo pokazale, da njegovo uživanje predstavlja **izjemno preventivo proti raku**.

Zeleni divji origano izvira iz **visokogorja v Evropi in v osrednji Aziji**, kjer so ga tradicionalni zeliščarji predpisovali za zdravljenje najrazličnejših bolezni. Ena izmed najbolj priljubljenih uporab je bila naravna **alternativa antibiotikom**. Danes je origanovo olje še posebej koristno za **zdravljenje glivičnih okužb, zajedavcev in porasta kandide** (Candida albicans).

Kandida proti organovemu olju še **ni razvila dobre odpornosti**, kar je njegova najboljša prednost pred drugimi naravnimi antimikrobnimi sredstvi. Origanovo olje je zato **odlična izbira za odpravljanje kandide**, njegova uporaba pa se priporoča **po končanem čiščenju** oz. detoxu. Uživamo ga **en teden neprekinjeno**, nato naredimo **premor**.



OREGAMOL FORTE > OLJE DIVJEGA ORIGANA ZA BOJ PROTI KANDIDI

Origanovo olje (*Origanum vulgare*), 30 ml

- ✓ Ne vsebuje alkohola.
- ✓ Visoka vsebnost karvakrolov.
- ✓ Podpora prebavi in želodcu.
- ✓ Podpora imunskemu sistemu.



ZA NAKUP
KLIKNITE TUKAJ



Origanovo olje blagovne znamke FutuNatura je eno izmed redkih, ki ima izmerjeno količino karvakrolov in zagotavlja edinstveno kvaliteto izdelka.

Oregamol Forte vsebuje kar 78,20% naravnega karvakrola!