

Candida, Sockersug och Hälsoproblem

- Är överskott av jästsvamp orsaken?

Alltfler börjar nu uppmärksamma problemet med Candida, jästsvampar som lever i oss alla i växlande grad. William Crook, läkare från USA, skrev 1983 boken: "The Yeast Connection", vilken beskrev forskningen kring Candida och hur man lyckats minska svampinfektionen. En stor artikel i Let's Live följde och sedan kom genombrottet och ytterligare böcker skrevs inom området. Även i Sverige började alltfler intressera sig för Candida och dess negativa effekt på hälsan. Vi på Regnbågscentret har haft kurer för att eliminera Candida sedan 1983 med tusentals nöjda kunder.

Vad är Candida

Candida är ett samlingsnamn för flera olika typer av jästsvampar som i mer eller mindre omfattning finns i tarmens normalflora hos alla, utan att orsaka några hälsoproblem. Om Candidasvampen får de rätta förutsättningarna så kan den omvandlas till en mer aggressiv form som ofta sprids till andra delar av kroppen och kan då skapa en rad olika negativa effekter på hälsan.

Orsak till Candidaöverskott

Hos nästan alla som har problem med Candida, ser man i bakgrunden ett belastat och försvagat immunsystem som inte orkar hålla svampen i schack. Orsaken till ett försvagat immunsystem beror ofta på obalanser i mag- och tarmsystemet i kombination med tarmdysbios (för lite av tarmens egen hälsosamma bakterieflora). Även kosten och vår livsstil har stor betydelse för Candidasvampens tillväxt. Det är framförallt under efterkrigstiden som våra nuvarande matvanor och levnadsvanor grundlades med ökat intag av skräpmat, socker, jäst och andra kolhydratiska födoämnen, samt stark ökning och användning av olika droger (alkohol, tobak, läkemedel, antibiotika, hormonpreparat, ex p-pillar, mm). Antibiotika är helt enkelt så effektivt att det tar död på alla kroppens bakterier, även de nyttiga tarmbakterierna, med påföljd att Candida-infektioner är en vanlig biverkning. På senare år har överanvändandet av antibiotika starkt börjat ifrågasättas från flera håll.

Symtom & Diagnostik

Med dagen levnads och kostvanor har i princip alla mer eller mindre överskott av Candidasvamp och det finns i princip inte ett enda symptom som *inte* skulle kunna bero på Candida, det gäller både kroppsliga och mentala.

Vanliga symptom är: depression, ångest, irritabilitet, hopplöshet, dåligt minne, kronisk trötthet, migrän/huvudvärk, starkt begär efter sött/bröd/alkohol, matsmältningsproblem, gaser, svullen buk, allergier, överkänslighet, akne, hudsvamp, eksem, urinvägsbesvär, torra/sköra slemhinnor, slidkatarrer, flytningar/sveda/klåda, mensbesvär/pms, stickande/stumma/svaga muskler, svullna smärtande leder, kalla händer/fötter, försämrad sexdrift. Vita/gråvaktiga fläckar eller beläggningar på slemhinnor i munnen eller underlivet är tydliga tecken på Candida. Alla symptom försämras av socker/kolhydrat/jästrik föda.

För att kunna dra en slutsats om att det är Candida bör flera av symtomen stämma in och då är det oftast inte nödvändigt med vidare undersökning. Det finns även kliniska tester så kallad mörkfältsmikroskopi som kan påvisa överskott av Candida i blodet. På www.regnbagscentret.se kan du hitta en förteckning över de terapeuter vi känner till.

Behandling & Anti-Candidakur

Behandling går ut på att med naturmedel eliminera själva svampen, återställa tarmens hälsosamma flora, stärka immunsystemet och med hjälp av diet undvika de födoämnen som ger Candidasvampen näring och på så sätt svälta ut den.

Regnbågscentrets Anti-Candida består av Cellsyre och flera olika homeopatiska substanser som eliminerar Candida snabbt och effektivt utan biverkningar. **Cellsyre** har använts under årtionden för sin förmåga att eliminera svamp, ohälsosamma bakterier, virus, mögel och vissa typer av mikroparasiter. Vår Anti-Candidakur är den enda som kan avge upp till 20 % syre, medan andra ligger på en nivå av ca 5 %. Du får alltså betydligt mer för pengarna. **Homeopati** är en gammal läkeprincip som bygger på att "lika botar lika". Inom Homeopatin anser man att det ämne som gör en sjuk också är lösningen till att återskapa hälsa. Genom att inta det sjukdomsframkallande ämnet i starkt utspädd form så stimuleras kroppens egen läkekraft. Homeopati anges alltid i olika potenser vilket anger utspädningsgraden, som ofta är miljontals gånger, tillslut är ämnet så utspädd att inget av den ursprungliga substansen finns kvar. Homeopati handlar alltså inte om att med en fysisk substans bota, utan snarare om att stärka kroppens egna självläkande resurser.



Dos: 7 drp i 1 glas vatten, 3 ggr/dag mellan måltider. 1 flaska innehåller 50 ml som räcker i ca 2 månader. En Anti-Candidakur pågår vanligtvis i 6-8 veckor men kan vid svåra problem behövas i upp till 6 månader eller längre och då med strikt diet.

Regnbågscentrets Tarmplus stödjer elimineringen av Candida genom att det renar tarmen från ohälsosamma tarmbakterier, toxiner och slaggsprodukter både från tarmen och kroppen. Det brukar vara bra att påbörja Anti-Candidakuren genom att komplettera med en tarmrening. Har du problem med trög mage/förstoppning bör du även komplettera med Tarmslim för bästa utrensningseffekt.

Tarmvänliga bakterier eller Probiotika är viktigt då det stärker immunsystemet och tarmens egen flora av hälsosamma bakterier. Det gör att Candidasvampen får svårare att på nytt få övertaget. Tarmvänliga bakterier hittar du på Hälsokost och det är viktigt att du väljer ett preparat som innehåller 6-10 olika bakteriestammar. Tänk på att det tar tid att bygga upp en bra tarmflora och du bör gå på dessa preparat dagligen i 6 månader.

Hälsosamma näringstillskott ger kroppen de näringsämnen den behöver för att hälsa ska kunna återskapas och upprätthållas. Spirulina tillför kroppen de aminosyror, vitaminer och mineraler den behöver för att fungera optimalt. Tillskott av C-vitamin och Bioflavonider stärker immunförsvaret. Biotin är ett B-vitamin som hindrar candidasvampen att utvecklas till sin mer aggressiva form. OBS många vitaminer framställs genom jäsning, se till att du får tag på ett tillskott från jästfri källa. Orten Pau D'Arco eller LaPacho som den även kallas är en traditionellt använd ört för sin Candidadödande verkan, kan köpas via Hälsokost som té. Aloe Vera-juice är läkande och stärkande på tarmslemhinnan. Vid svårare problem med Candida kan det även vara bra att komplettera med "Diflucan" (receptbelagt)

Dieten är viktig för kurens resultat, eftersom det är genom den mat vi äter som Candidasvampen får sin näring. Vid mildare candida-besvär räcker det oftast med att utesluta raffinerade produkter såsom vitt mjöl/bröd/pasta/ris/snabba kolhydrater. Uteslut all alkohol samt mjölkprodukter, ost och framförallt mögelostar. Uteslut alla typer av sötningsmedel/socker/råsocker/honung, godis samt sockrade flingor/livsmedel. Läs innehållsförteckningen på allt du köper, du kommer bli förvånad över hur mycket "dolt" socker som finns i maten.

vänd

Välj istället fullkornsprodukter, surdegsbröd, råris, och långsamma kolhydrater, ät inte för stora mängder kolhydrater. I små mängder kan du äta osockrad yoghurt, smör är helt ok. Tänk på att frukt innehåller stora mängder fruktsocker, välj istället osockrade färska eller frysta bär. Laga så mycket mat som möjligt själv och undvik konserverad mat samt hel och halvfabrikat.

Om du har svåra Candidaproblem med återkommande candidainfektioner trots naturmedel och läkemedel så är en strikt Diet under lång tid extra viktig för att svälta ut Candidan. En sådan diet är krävande både mentalt och socialt, men lönar sig väl i slutändan. Boktips är Ingrid Franzons "Hjälp! Vad ska jag äta" samt Peter Wilhelmssons "Candida - Vår tids folksjukdom".

Föda du helt ska utesluta

Socker/alla typer av sötningsmedel såsom aspartam, xylitol, sackaros, fruktos, maltos, laktos, glykogen, glukos, mannitol, sorbitol, galaktos, monosackarider, polysackarider, honung, melass, sirap, lönsirap mm.

Raffinerad säd/livsmedel: Vitt mjöl/bröd/pasta/ris och liknande som innehåller stora mängder snabba kolhydrater som omvandlas till socker. Malt är groddade sädeslag som är ugnstorkat och används vid tillverkningen av många behandlade födoämnen och färdigprodukter. Malt finns i bland annat mjölkdrinlar, cerealier/flingor, godis.

Vinägerinneållande föda: Senap, ketchup, worcestershiresås, sojasåser, tamari, pickles, inlagda grönsaker, smaktillsatser, oliver, mjölksyrat, stek- och grillsåser. Appeldcidervinäger/vinäger eller liknande.

Behandlat kött: rökt kött, även korv, salami, bacon, konserverat kött, pastejer mm. Innehåller ofta socker/jäst.

Vegetariska köttsubstitut: sojakorv, quorn, tofu mm.

Överbliven mat: Jäst växer i överbliven mat. Spar ev överbliven mat genom att frysa in den.

Torkad eller väldigt söt frukt: Vindruvor, aprikoser, dadlar, plommon (katrinplommon), fikon, ananas, alla typer av Meloner.

Fruktjuice: All fruktjuice. Innehåller fruktsocker.

Kaffe/te: kaffe, instant coffee, téer av alla de sorter, även örttéer. Det innehåller ofta mögelsporer.

Svamp: Alla typer av matsvampar.

Mjölprodukter: Alla typer av mjölkprodukter inkl ost, osötad naturlig levande yoghurt kan vara OK!

Jäst: finns i bröd, bakverk, kakor mm. Tänk på att många kosttillskott och buljong innehåller jäst. Jäst används som smakförstärkare i många livsmedel så kolla innehållsförteckningen.

Kosttillskott: Många vitaminer/mineraler framställs med hjälp av jäst, kolla att de är jäst och sockerfria. Välj istället Spirulina, Korngäs/vetegräs, Nässel eller Nyponpulver.

Antibiotika: framställs från mögel/jästsvampar.

Konserverad/Förpackad föda: innehåller dolda ingredienser såsom socker, dextrose, jäst mm. Fryst brukar gå bra, men kolla innehållsförteckningen.

Nötter: Pistagenötter/Jordnötter/jordnötsprodukter innehåller ofta mögelsporer.

Övrigt: Glutamat kallas även smakförstärkare och finns i många kryddor och fördiglagade rätter) Läs alla innehållsförteckningar noga, du kommer att bli förvånad över hur mycket tillsatser, socker mm som maten innehåller.

Föda du kan äta

Basföda: Kokt potatis, sötpotatis, bovete, fullkornsriss, fullkornsbulgur, hirs, Quinoa mm.

Grönsaker: Alla grönsaker ex sparris, brysselkål, broccoli, betor, kål, morötter, blomkål, selleri, gurka, äggplanta, ärter, spenat, bönor, kikärter, baljväxter, sallad, sojabönor, lök, persilja, ärter, bönor, rädisor, färska tomater, zucchini, avocado mm.

Kött/fisk: All färsk fisk/kött ex biff, kotlett, fläsk, kyckling, kalkon, lamm, kanin, anka, gås, höns, ägg, lax, musslor, hummer, räkor, krabba, ostron.

Vegetariska köttsubstitut: Torkat sojaprotein.

Kryddor Alla färska eller frysta ötrkyddor är ok. Örtsalt.

Nötter, frön, olja: all vegetabilisk kallpressad olja samt smör. Mandel, hasselnötter, cashew, pecanötter, pumpakärnor, sesamfrön, solrosfrön. Tänk på att nötter av alla de sorter kan liksom annan föda bli belagda med jästsvamp, förvara gärna i kylskåp)

Frukt/Bär (ät i små mängder): äpple, grapefrukt, hallon, blåbär, havtorn, vinbär, jordgubbar, mm.

Säd/bröd: Fullkornsprodukter, och mjöl/gryn av havre, hirs, graham, ris. Riskakor och surdegsbröd i små mängder. Baka själv på surdeg eller med bakpulver.

Menyförslag

Försök att dagligen variera din mat så långt som möjligt. För att spara tid kan du göra storkok av linser/kikärter/baljväxter och frysa in i mindre portioner.

Frukost: Bovetegröt, hirsgröt, majsgröt, havregrynsgrot. Du kan äta gröten tillsammans med sesammjöl/mandelmjöl/cashewmjöl. Gör mjölken själv genom

att mixa frön/nötter med vatten till en mjölkig konsistens. Använd bär eller råriv ½ äpple eller annan inte alltför söt frukt på gröten.

* Yoghurt med musli, kokosflingor, bär och nötter. Välj osockrat.

Lunch: Sallad gjord på valfria grönsaker ex grönsallad, paprika, gurka, tomat, väl sköljda groddar, rårivna morötter/rödbetor/rotfrukter. Komplettera salladen med ägg/kyckling/bönor/baljväxter eller sojaprotein. Dressingen kan göras av yoghurt, eller citron och olja med favoritkryddor ex örtsalt/örter.

* Ugnsbakade grönsaker samt fisk/kött/sojaprotein med fullkornsriss, hirs, quinoa (undvik att ugnbaka rotfrukter och potatis)

Middag: Soppa av grönsaker, linser, rödbetor, potatis med kött/fisk/sojaprotein.

* Grytor på grönsaker med kött/fisk/sojaprotein tillsammans med kokt fullkornsriss/potatis/quinoa/hirs.

Mellanmål: Riskakor eller surdegsbakat bröd med ex smör eller sesampasta eller andra nötpastor som finns på Hälsokosten. De flesta grönsaker går bra att ha som pålägg. Du kan även göra hoummus genom att mixa kokta kikärter tillsammans med örtsalt, peppar och citron + ev lite olja. Toppa smörgåsen med groddar.

Cellsyre har stort användningsområde

Kan användas internt vid: Sura uppstötningar, matsmältningsproblem, Alkoholism, Rökning, Reumatism, kronisk trötthet, Epstein bar virus, njurin/urinvägsinfektioner, Malaria, Parkinson, Tumörer, Alzheimers, Astma, Eksem, Emfysem, Hepatitis, Immunsvagheter, MS, Lungproblem, Fibromyalgi, Vestibulit, prostatainfektioner. Hudproblem, akne, bältros, fotsvamp, underlivsproblem, eksem, psoriasis. Dos ca 7 droppar i 1 glas vatten.

Tarmproblem ex Colon Irritable, Crohns, Ulcerös Colit, diarrée, tarminfektioner eller andra tarmstörningar. Dos ca 10 droppar i 1,5-2 dl vatten. Samt även ev 20 droppar i hett vatten innan sängdags eller vid akuta besvär. Vid tarmproblem fås bättre effekt av preparatet om man blandar det med Aloe Verajuice.

Mun/hals: vid halsproblem, blödande tandkött, plack, varhårdar, dålig andedräkt, förkylningar och influensa. Inom tandvården har cellsyre använts för att skapa en renare miljö i munhålan, minska blödningar och närvaro av skadliga bakterier. Enligt en undersökning på Stanford University dör 70-80 % av bakterierna om man sköljer munnen i 1-2 minuter. Dos ca 7 droppar i 1,5-2 dl vatten. Kan även användas på tandborsten eller som näsdroppar.

Vätskerening: Vid dåligt dricksvatten vid ex utlandsresa är preparatet mycket effektivt. Undvik dock ändå det värsta vattnet. Dos ca 15 droppar till 1 liter vatten, rör om och låt stå 1 minut.

Husdjur: blir piggare samt får mindre åkommor om man blandar det i dricksvattnet. Dos ca 5 droppar i ½ liter vatten.

Tänk på att man i Sverige inte får göra några medicinska påståenden om sådant som inte är klassat som läkemedel, därför får vi inte utlova någon som helst medicinsk effekt även om vi skulle vilja det.

