



# Färjestadens Hälsa och Zonterapi

## Akne - behandling candida

socker ger näring åt en naturlig förekommande jästsvamp vid namn Candida som finns naturligt i bakteriefloran på huden, i munnen, i mag- och tarmkanalen och i vaginan.

När candidan växer till sig för mycket kan den ställa till problem och dessutom sprida sig till områden där den inte hör hemma.

Om Candida får för mycket näring i form av socker eller andra snabba kolhydrater, skräpmat, om immunförsvaret är nedsatt, om du har ätit antibiotika, medicin för att minska magsyran, om du har diabetes, stressar mycket eller om den normala tarmfloran är satt ur spel kan Candida däremot växa hastigt och orsaka ett sjukdomstillstånd kallat Candidiasis.

När den växer kraftigt påverkas tarmarna negativt, vilket ger en mängd diffusa problem. I värsta fall sprider sig jästsvampen från mag- och tarmkanalen genom blodet till övriga delar av kroppen, så kallad systemisk candida, och kan då tränga in i alla organ i kroppen.

## Candida kan ge långvariga problem med akne

Vid Candidiasis påverkas huden mycket negativt och din akne kan förvärras avsevärt.

Candidiasis kan även ge upphov till *hormonella obalanser* vilket även påverkar akne, finnar och pormaskar mycket negativt. Candidiasis kan i förlängningen skapa så pass svåra störningar på mag- och tarmkanalen att dina *akneproblem kvarstår oavsett om du äter nyttig mat, vitamin- och mineraltillskott*.

## Behandling

Drick alltid 8 – 10 glas rent vatten/dag utöver annan vätska. Särskilt viktigt vid utrensning!

1. Synbiotika - tillskott av extra starka mag- och tarmbakterier 1-4 kapslar/dag i 3 månader  
tränger undan candidaöverväxten

En del personer med mycket liten lactobakteriestam kan i början bli bubbliga och t.o.m få litet ont i magen. Tag halv dos tills magen har "vant sig", gå sedan upp till full dos igen .

Viktigt att ta dem varje dag för att bygga upp en livskraftig stam av dem.

2. Virgin kokosfett - löser upp jästsvampens cellväggar så förökning av svampen hindras  
dos 3 – 4 msk per dag, om möjligt utspritt under dagen  
(kan t ex tas på müsli, i smoothies...)

3. C-vitamin – för immunförsvaret, hormonbalansen, bindvävens ämnesomsättning  
dos 1000 mg 3 kapslar/dag, kan inte överdoseras



## Färjestadens Hälsa och Zonterapi

4. Bioflavonoider – ökar effekten av C-vitaminet, balanserar bl a blodsockernivån m.m.  
dos 1 kapsel/dag vid måltid (till frukost)