



CANDIDA – enkelt självtest

På morgonen, innan du ätit, druckit eller borstat tänderna:

- Häll upp ett glas med kranvatten.
- Samla saliv i munnen - *harkla dig inte*.
- Spotta i glaset så att saliv lägger sig som en löddrig liten klump på ytan.
- Låt glaset stå några minuter, studera vad som händer.
- Om det börjar bildas som en skog av tunna trådar från ytan mot botten – har du sannolikt för mycket candida i tarmen.

Ju fler trådar desto större obalanser.

Om inget händer eller om löddret bara blir litet upplöst, är det troligt att allt är som det ska.