



# Färjestadens Hälsa och Zonterapi

## IMMUNFÖRSVARET - 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.

**Vanligaste symptomen** – ( 3 eller fler som stämmer in pekar mot en överväxt av candida i tarmsystemet)

- förstoppning/diarré
- uppsvälld mage/gaser
- acne och andra hudproblem
- hormonobalans, PMS
- oro/ångest/humörsvängningar
- återkommande svampinfektioner
- vit beläggning på tungan
- huvudvärk
- hjärndimma
- sötsug
- dåligt immunförsvaret
- håravfall
- trötthet
- yrsel
- dålig andedräkt
- depression
- känslighet mot dofter och kemikalier
- svårt gå ned i vikt
- allergier
- kalla händer/fötter/låg kroppstemperatur
- fibromyalgi, värk/smärta i kroppen



# Färjestadens Hälsa och Zonterapi

## Behandling

### 1. Synbiotika (t ex Apoteas hemsida)

Tillskott av extra starka mag- och tarmbakterier, c.a 6000 st/kapsel.

1 - 4 kapslar/dag i 3 månader, tränger undan candidaöverväxten (förvara svalt).

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. Laktobakteria bulk

Örtpulver med som avgiftar och läker tarmslemhinnan, 4 - 6 tsk/dag blandas i vatten.

C:a 30 st omsorgsfullt utvalda läkande örter

### 3. Virgin kokosfett (inte kokosfett från affärens kyldisk)

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 müslin, i smoothies...)

### 4. C-vitamin

För immunförsvaret, hormonbalansen, bindvävens ämnesomsättning.

Dos: 1 – 3 kapslar/dag á 1000 mg

### 5. Bioflavonoider

Ökar effekten av C-vitaminet, balanserar bl a blodsockernivån m.m.

Dos: 1 kapsel/dag vid måltid (till frukost)

### 6. Basiska mineraler

T.ex zink och magnesium alternativt *uppkok på björkaska* (innehåller 9 basmineraler)

## **Svält ut jästsvamparna genom strikt diet under 1 – 2 månader**

*Minska intaget av kolhydrater*

- Uteslut alla produkter med socker, vitt mjöl och mjölk och potatis samt jäsna produkter som öl och vin.
- Ta bort färsk och torkad frukt, fruktjuicer, bär och liknande.

- 
- Ät rikligt av grönsaker, sallad, avocado, fisk, kött, ägg, smör, raps- och olivolja

## **Enkelt självttest**

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.