

A close-up photograph of a petri dish containing a blue agar medium with several white, 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.

# RIJEŠIMO SE **KANDIDE**

# IMAM LI KANDIDU?

Naravno. Svi imamo. Kandida je bezopasni kvasac koji se nalazi u sluznicama i dio je normalne mikrobiote kod ljudi. Prisutna je u ustima, ušima, nosu, koži, vagini i crijevima i obično ne uzrokuje probleme. Međutim, pod određenim utjecajima može se razviti i razmnožavati, što uzrokuje mnoge simptome i probleme.



Jeste li često umorni, osjećate stalnu želju za slatkim i teško razmišljate? Imate li i probleme s kožom, lošim zadahom i bijelom podlogom na vašem jeziku? Ako vas često prate bolovi u zglobovima, gastrointestinalni problemi i oslabljeni imunološki sustav, vrlo je velika vjerojatnost da je kandida svladala vaše tijelo, uzrokujući mnoge zdravstvene probleme i ubijajući vaš svakodnevni život.

Loša vijest je da službena medicina često ne prepoznaje i dijagnosticira raširenu kandidu, već ju samo tretira kao žensku upalu u obliku vaginalne kandidijaze. Međutim, dobra vijest je da se kandida može otkriti i svladati. S odgovarajućim mjerama, pravilnom prehranom i ustrajnošću, možemo nadvladati ovaj neugodan parazit i ponovo preuzeti kontrolu nad našim zdravljem i blagostanjem.

Ako sumnjate da bi kandida mogla biti uzrok vaših problema, preporučujemo vam čitanje ove e-knjige. U njoj ćemo otkriti jednostavan test kako bismo brzo utvrdili je li štetni kvasac u vašem tijelu pretjerano razmnožen. Predočit ćemo vam razloge razmnožavanja kandidate i koji su najčešći simptomi te vam povjeriti prirodna i učinkovita rješenja.

U slučaju problema, najvažnije je da odmah djelujete. Što duže čekate da se kandida razmnoži, imat ćete više problema i teško ćete je nadvladati. Zato nemojte čekati i ne oklijevajte. U boj!



**E-knjiga je vlasništvo tvrtke BE HEALTHY D.O.O.**

Zabranjeno je bilo kakvo kopiranje i objavljivanje sadržaja.

[www.futunatura.hr](http://www.futunatura.hr)

**UPOZORENJE: Informacije u ovoj e-knjizi služe samo u informativne svrhe i nisu namijenjene u medicinske svrhe.**



## ŠTO JE KANDIDA?

Kandida (obično nazivana Candida Albicans) je gljivica koja se nalazi u ustima, probavnom traktu, vagini, kao i u koži i drugim sluznicama. Pomaže apsorbirati hranjive tvari i potiče probavu, ali samo ako je prisutna u tijelu u odgovarajućim količinama. Kada je previše rasprostranjena, pojavljuju se prvi simptomi i tzv. gljivične infekcije.



Ako naš imunološki sustav ne radi u skladu sa svojim najboljim mogućnostima, kandida se također može naći i u drugim dijelovima tijela, uključujući krv i membrane oko srca ili mozga. Kandida u gastrointestinalnom traktu može oštetiti stijenke crijevne podloge i prodrijeti u krvotok. Na taj način otrovi se oslobađaju u tijelu, što uzrokuje sindrom curenja crijeva. Kada se prirodna ravnoteža našeg tijela raspada, kandida se može proširiti nekontrolirano, što uzrokuje niz sistemskih problema.



## ŠTO UZROKUJE ŠIRENJE KANDIDE?

Postoji nekoliko različitih uzroka širenja kandidate, kao što su stres, hrana s visokim udjelom šećera, rafinirani ugljikohidrati i alkohol, što uvelike pridonosi rastu gljivica. Također znamo 6 mogućih uzroka infekcije:

- 1. ANTIBIOTICI:** Antibiotici su ponekad potrebni za borbu protiv uporne infekcije, ali problem s njihovom uporabom je da oni uništavaju i loše i dobre bakterije. U slučaju dugotrajne uporabe antibiotika naše tijelo može postati prava oaza za kandidu.
- 2. KONTRACEPCIJSKE PILULE:** Kontracepcijske pilule, za razliku od antibiotika, nisu izravni uzrok gljivične infekcije u tijelu, ali mogu imati negativan učinak na tijelo u kombinaciji s prehranom s visokim udjelom rafiniranih šećera i antibiotika što dovodi do oboljenja od kandidate.
- 3. ORALNI KORTIKOSTEROIDI:** Astmatičari liječeni kortikosteroidnim inhalatorima imaju više mogućnosti za razvoj kandidate u ustima, što može dovesti do sistemske produženosti kandidate. Bitno je da korisnici kortikosteroida ispiru usta nakon svake uporabe.
- 4. DIJABETES:** U bolesnika s dijabetesom tipa 1 ili tipa 2, razina šećera u ustima i drugim sluznicama obično je viša nego kod zdravih ljudi. Budući da je kandida vrsta gljivice i zato što se gljivice šire šećerom, logično je da dijabetičari budu više izloženi riziku od razvoja negativnih simptoma kandidate.
- 5. LIJEČENJA RAKA:** Prema Odjelu kliničkih istraživanja Merck Research Laboratories, invazivna kandidijaza može se razviti u bolesnika s rakom. Prema rezultatima istraživanja, jedna trećina pacijenata s rakom suočava se s tim fenomenom.
- 6. OSLABLJENI IMUNOLOŠKI SUSTAV:** Svaki pojedinac s oslabljenim imunološkim sustavom ima veći potencijal za pojavu kandidate. Najčešće su pogođene bebe, mala djeca, starije osobe, bolesnici s upalnim i autoimunim bolestima itd.



# NAJČEŠĆI SIMPTOMI RAŠIRENE KANDIDE

Liječnici vrlo teško dijagnosticiraju rast kandide. Takva sustavna gljivična infekcija može se prikazati na različite načine kod različitih ljudi. Bacite pogled na devet najčešćih simptoma koje biste trebali uzeti u obzir ako sumnjate da imate kandidu ili sindrom njezinog porasta.



**1. KRONIČNI UMOR:** Neprestani umor u trajanju od najmanje 6 mjeseci, često popraćen drugim simptomima - glavobolje, bol u zglobovima, problemi s pamćenjem, koncentracija i upala grla. Iako kandida nije jedini uzrok nastanka kroničnog umora, znanstvenici smatraju kako može znatno povećati njezin rizik.



**2. PROMJENE RASPOLOŽENJA:** Kandidu je teško dijagnosticirati jer su mnogi simptomi vrlo slični drugim bolestima, što također utječe na poremećaje raspoloženja. Pojedinci s povećanom kandidom mogu doživjeti dramatične promjene raspoloženja, anksioznost, razdražljivost, depresiju, pa čak i napadaje panike.



**3. PONAVLJAJUĆE UPALE:** Kada se pojedinac suoči s recidivnim infekcijama mokraćnog sustava ili vagine, postoji velika vjerojatnost da je kandida odgovorna za probleme. Važno je imati na umu da se kandida prenosi spolnim odnosima pa se može prenositi i proširiti među partnerima.



**4. GLJIVIČNE UPALE U USNOJ ŠUPLJINI:** One su najčešće uzrokovane konzumacijom određenih lijekova. Oralna kandida je prenosiva i, bez odgovarajućeg liječenja, može se širiti kroz tijelo u probavni trakt, pluća, jetru i srčane zaliske.



**5. UPALA SINUSA:** Kandida utječe na sinuse i može uzrokovati dugotrajno kašljanje, kihanje, oticanje, sezonske alergije i druge simptome slične gripi. U slučaju dugotrajnih i ponavljajućih sinusnih problema, preporučljivo je provjeriti jesmo li zaraženi kandidom.



**6. CRIJEVNI PROBLEMI:** Ponavljajući problemi crijeva mogu biti simptom infekcije kandidijaza. Napetost, ukočenost, nadutost, konstipacija, proljev ili crijevni poremećaji mogu biti posljedica porasta kandide i nedostatka zdravih bakterija u probavnom traktu.



**7. NEJASNE MISLI:** Pored promjena u raspoloženju i kroničnog umora, nesigurnost misli često se predviđi kao uzrok zaraze s kandidom. Širenje kandide može biti uzrokovano nedostatkom koncentracije, lošom fizičkom koordinacijom, slabim pamćenjem i težom usredotočenošću na zadatke.



**8. GLJIVIČNE INFEKCIJE KOŽE I NOKTIJU:** Gljivice na stopalima kod sportaša su uobičajene gljivične infekcije s istim izvorom kao i kandida. Ponovljene infekcije mogu biti znak sistemske infekcije s kandidom.



**9. HORMONSKA NERAVNOTEŽA:** Infekcija s kandidom može dovesti do prijevremene menopauze, PMS-a i nedostatka spolne želje te može uzrokovati migrenu, endometriozu, zadržavanje vode, promjene raspoloženja i nemogućnost gubitka težine.

## KAKO SE TESTIRAM NA KANDIDU?

Važno je da je infekcija ili povećana prisutnost kandidate u tijelu zapravo potvrđena i ne tretira se samo na temelju simptoma, što može dovesti do nepotrebnih ili skupih mjera i prehrambenih ograničenja. Dijagnostička ispitivanja dostupna su za dijagnozu kandidate za odrasle, a koje mogu obavljati samo kvalificirani zdravstveni djelatnici:



**KRVNI TEST** - Provjeravanje visoke koncentracije IgG, IgA i IgM u krvi (protutijela gljivice kandidate).

**TEST STOLICE** – Provjeravanje gljivica u stolici jer ista prikazuje prisutnost kandidate u debelom crijevu.

**TEST URINA** - Prisutnost D-arabinitola (otpadni proizvod gljivica) pokazuje je li kandida u tankom crijevu.

Postoji i četvrti način - **TEST PLJUVANJA**, kojeg možemo izvesti sami kod kuće i besplatno.

## TEST PLJUVANJA ZA UTVRĐIVANJE KANDIDE

Test je izvrsna polazna točka kada sumnjamo na razvoj kandidate, ali nije službena metoda za dijagnosticiranje. Potrebno je samo 15 minuta da biste testirali vašu slinu.

### POSTUPAK SAMOTESTIRANJA:

- 1. U večernjim satima pripremite čašu obične vode prije spavanja.**
- 2. Ujutro kada se probudite, odmah pljunite u čašu vode. Prije toga ne pokušavajte sakupiti što više sline kako bi vaša pljuvačka bila što veća, već jednostavno pljunite.**
- 3. Pričekajte 15 minuta. Zatim podignite čašu prema svjetlu i pogledajte vodu.**

Ako se slina miješa s vodom, a njezina struktura je slična vodi, a voda ispod sline je jasna, ne morate brinuti. Uzrok vaših problema nije nužno kandida.

Ako je voda postala mutna ili malene niti proizlaze iz sline, ili ako se klip spušta do dna, vrlo je velika vjerojatnost da je kandida u vašem tijelu narasla.



### REZULTATI KOJI UKAZUJU NA VEĆU PRISUTNOST KANDIDE U TIJELU:

- ✓ Iz sline se spuštaju malene niti.
- ✓ Pljuvačka je potonula na dno.
- ✓ Voda je postala mutna.



## KAKO SE BORIMO PROTIV KANDIDE?

Kandide se možemo riješiti s odgovarajućim pristupom i prilagođenom prehranom. Odabirom odgovarajuće hrane i dodataka i uklanjanjem neprikladne hrane možemo potpuno zaustaviti prekomjerno razmnožavanje kandidate i time poboljšati naše blagostanje.



Ako smo dosljedni u odabiru pravilne hrane, a uz to ćemo uključiti i neke prirodne ekstrakte i probiotike, ne samo da ćemo smanjiti simptome, već i vratiti crijevnu floru i eliminirati dosadne gljivice i njihovo širenje. Naravno, prije svake prehrane preporučuje se i čišćenje organizma detoxom.

**U nastavku ćemo predstaviti neke savjete za odabir hrane i dodataka koji su se u praksi pokazali najučinkovitijima i najkorisnijima u prehrani. Potrebno je biti svjestan da je borba protiv kandidate dugotrajna i zahtijeva puno discipline i strpljenja.**

### HRANA KOJU MOŽETE KONZUMIRATI TIJEKOM ANTI-KANDIDNE DIJETE:

**KISELO ZELJE:** Kiselo zelje i fermentirana hrana sadrže mikrofloru koja pomaže u zaštiti zdravlja našeg crijeva. Redovita konzumacija kiselog kupusa ili repe jača imunološki sustav, čime je tijelo manje primjereno za razmnožavanje kandidate.



**JABUČNI OCAT:** Kiselina i enzimi u jabučnom octu **suzbijaju prekomjerne gljivice u tijelu.**



**POVRĆE I ZELENI NAPICI:** Zeleno lisnato povrće liječi tijelo i tako se bori protiv gljivica. Ne sadrži šećer, već veliku količinu magnezija koji prirodno detoksicira tijelo, vitamin C za jačanje imunološkog sustava, klorofil za pročišćavanje tijela, vitamin B za energiju i željezo za punu potporu našeg tijela.

**ČEŠNJAK:** Sadrži velike količine sumpornih spojeva koji imaju vrlo snažna i opsežna antibakterijska svojstva. Sirovi češnjak je posebno učinkovit u borbi protiv kandidate.



**KOKOSOVO ULJE:** Kokosovo ulje ima antimikrobna svojstva i sadrži mješavinu laurinske i kaprilne kiseline koja inhibira štetne učinke kandidate. Zamijenite uobičajeno ulje, margarin i maslac kokosovim uljem.

**STEVIIJA:** Šećer hrani kandidu, pa je važno da koristimo druge prirodne zaslađivače. Stevija je idealan odabir za osobe na anti-kandidnoj prehrani. Ne samo da stevija djeluje protiv gljivica i protuupalno, nego također ima antibiotski učinak, ali također pomaže regulirati gušteraču.





**LANENE SJEMENKE I CHIA SJEMENKE:** Polifenoli (antioksidansi) i vlakna koja se nalaze u lanenim i chia sjemenkama doprinose rastu probiotika u našem crijevu, pomažući istrijebiti gljivice i kandidijazu u tijelu.

**NEZASLAĐENI SOK OD BRUSNICE** Sok od brusnice bez dodanog šećera regulira pH vrijednost urina i sprječava širenje gljivica kao što je kandida.



**FERMENTIRANI MLIJEČNI PROIZVODI** Fermentirani mliječni proizvodi, kao što je kefir kozjeg mlijeka, učinkovito uništavaju kandidu i pomažu u povećanju zdrave flore.

**ZAČINI KURKUMA I CIMET:** Kurkuma sadrži aktivni spoj kurkumin, za koji je dokazano da inhibira rast kandidate i drugih gljivičnih bolesti. Istraživanja su pokazala da se korisnici cimeta suočavaju s manjim povećanjem kandidate od onih koji ga ne konzumiraju.



**ORGANSKO MESO:** Proteini igraju važnu ulogu u kandidi. Ako se bjelančevine dobivaju od mesa iz tvornice, možemo zapravo hraniti kandidu, dok nas hrana s visokim udjelom zdravih masti i proteina štiti od kandidate. Iz tog razloga važno je jesti organsko meso.

**KUHANO POVRĆE:** Kuhano povrće bez škroba, kao što su brokula, cvjetača i šparoge, sadrži vrijedne hranjive tvari za borbu protiv kandidate, stoga bi ono često trebalo biti na jelovniku.



## HRANA KOJU POSVE IZBJEGAVAJTE ZA VRIJEME DIJETE



**HRANA BOGATA ŠEĆEROM:** Šećeri hrane sve gljivice, stoga ih izbjegavajte u potpunosti.



**VOĆE I VOĆNI SOKOVI:** Iako je voće općenito zdravo, sadrži puno šećera i može pogoršati stanje s kandidom.



**MLIJEČNI PROIZVODI:** Mliječne je proizvode najbolje izbjegavati, osim ako se fermentiraju. Mlijeko sadrži laktozu - šećer.



**KIKIRIKI:** Kikiriki često sadrži plijesan koja stimulira rast kandidate. Alergija na kikiriki jedna je od najčešćih alergija na hranu, što je još jedan od razloga za njegovo izbjegavanje.



**ŽITARICE:** Žitarice se razgrađuju na šećer i postaju hranjivi sastojci slatkiša, gljivica i loših bakterija.



**DRUGA HRANA KOU JE DOBRO IZBJEGAVATI:** Suho voće, banane, ledene napitke, alkohol i ocat (s izuzetkom jabučnog octa). Neke gljivične infekcije rezultat su alergije na hranu. Moramo izbjegavati hranu koja uzrokuje bilo kakve negativne posljedice ili alergijske reakcije.



## DODACI PREHRANI KOJE MOŽETE UKLJUČITI U DIJETU

1. **PROBIOTICI:** S njima ćete tijelu osigurati dobre bakterije koje pomažu pri smanjenju kandide.
2. **ČEŠNJAK:** Prirodni antibiotik koji pomaže kod gljivičnih infekcija i potiče snažan imunološki sustav.
3. **VITAMIN C I CINK:** Jačaju obranu tijela i pomažu u metabolizmu drugih hranjivih tvari.
4. **ULJE ORIGANA:** Jedno od najboljih prirodnih antibakterijskih i antifungalnih sredstava. Preporučena upotreba ulja pomiješana s maslinovim uljem je dvije kapi tri puta dnevno kontinuirano 7 dana.

### KOD KUPNJE ULJA ORIGANA BUDITE PAŽLJIVI PRI SLJEDEĆIM STVARIMA:

- ✓ Ulje mora biti dobiveno od origana vrste **Oreganum Vulgare** (divlji origano), kojeg obično pronalazimo na Mediteranu.
- ✓ Važno je da odaberete proizvod koji **ne sadrži alkohol** jer alkohol još dodatno potencira rast kandide.
- ✓ Ako je moguće, odaberite ulje s **visokim udjelom karvakrola** (carvacrol). Karvakrol je jedna od najučinkovitijih protugljivičnih tvari



## ULJE DIVLJEG ORIGANA ZA BORBU PROTIV KANDIDE



Divlji origano je jedna od najjačih prirodnih protugljivičnih biljaka koje nam je poklonila priroda. Njegovo ulje je stoljećima korišteno kao izuzetno učinkovito sredstvo za izlječenje. Kada je u pitanju gljivična bolest i kandidijaza, ulje origana je jedan od najtraženijih proizvoda jer je uključen u svaki dodatak prehrani i prirodno liječenje.

**Ulje divljeg origana ima protugljivična, antivirusna i antibakterijska svojstva.** Nedavna istraživanja čak su pokazala da njegovo konzumiranje djeluje **iznimno preventivo protiv raka**.

Zeleni divlji origano potječe iz visoravni u Europi i Središnjoj Aziji gdje su ga tradicionalni herbalisti propisivali za liječenje različitih bolesti. Jedna od najpopularnijih metoda bila je u obliku prirodne alternative antibioticima. Danas je ulje origana posebno korisno za liječenje gljivičnih infekcija, parazita i rasta kandide (*Candida albicans*).

Kandida još nije razvila dobru otpornost protiv origana, što je njegova najbolja prednost pred ostalim prirodnim antimikrobnim sredstvima. Ulje origana je stoga izvrstan izbor za uklanjanje kandide i njegova se uporaba preporučuje nakon čišćenja ili detoxa. Konzumiramo ga jedan neprekidni tjedan, a zatim napravimo pauzu.





## OREGAMOL FORTE > ULJE DIVJLEG ORIGANA ZA BORBU PROTIV KANDIDE

Ulje origana (*Origanum vulgare*), 30 ml

- ✓ Ne sadrži alkohol.
- ✓ Visok udio karvakrola.
- ✓ Potpora probavi i želucu.
- ✓ Potpora imunološkom sustavu.



ZA KUPNJU  
KLIKNITE OVDJE



Futunatura ulje origana jedno je od rijetkih koje ima izmjerenu količinu karvakrola i pruža jedinstvenu kvalitetu proizvoda.

**Oregamol Forte sadrži čak 78,20 %  
prirodnog karvakrola!**