



Bild: pixabay.com

Candida albicans können etwa 180 chemische Toxine produzieren. Diese Schadstoffe können eine beliebige Anzahl von «unerklärlichen» Gesundheitsproblemen verursachen.

Eine weisse Zunge, Energiemangel oder Reizbarkeit sind frühe Warnsignale für schlechte Gesundheit. Viele Menschen mit einer chronischen degenerativen Erkrankung leiden höchstwahrscheinlich *zusätzlich* an Candida.

Candida ist einer der 400 Organismen, die in Mund, Verdauungstrakt und Haut leben. Candida albicans ist die Haupthefe im menschlichen Körper und wird normalerweise von den nützlichen Bakterien im Darm in Schach gehalten.

Candida lebt in ungefähr einer Candida-Zelle pro Million Bakterien. Wenn die Anzahl der Hefezellen aus dem Verhältnis 1 zu 1.000.000 herauswächst, kann ein Ungleichgewicht in Bezug auf Flora oder Hefe entstehen und zu Problemen führen.

Es wird geschätzt, dass rund 70 - 80% der Menschen gesundheitliche Problem mit Candida haben. Natürlich fördern die Lebensmittel, die wir konsumieren insbesondere diejenigen, die mit übermässig verarbeitetem Zucker beladen sind, Candida.

Vergessen wir nicht das Problem des chronischen Stresses, der kontinuierlich Cortisol (das „Stresshormon“) freisetzt. Zu viel Cortisol kann das Immunsystem ausschalten, den Blutzuckerspiegel erhöhen und freundliche Bakterien im Darm abtöten.

Zusätzliche Ursache zur ungesunden Ernährung ist der übermässige Einsatz von Antibiotika, das dem Verdauungstrakt, vor allem dem Darm, grossen Schaden anrichten kann.

Was fördert und ernährt Candida noch?

- viele chemische Substanzen,
- Alkohol,
- Rauchen,
- Sauerstoffmangel,
- Bewegungsmangel und natürlich
- die Pille schwächt in jedem Fall die Abwehrkraft der Frau. So wird es Pilzen im Körper möglich, ins Blut zu wandern und von dort die Vaginalflora mit Candida albicans zu überfluten.

Wie sehen die Symptome aus?

- Juckreiz,
- Depressionen,
- Angstzustände,
- Stimmungsschwankungen,
- Sodbrennen,
- Verdauungsstörungen,
- Müdigkeit,
- Nahrungsmittelallergien,
- Gelenkschmerzen,
- Akne,
- Migränekopfschmerzen,
- wiederkehrende Blasenentzündung,

- Vaginalinfektionen,
- prämenstruelle Symptome,
- nebliges Denken (Gehirn),
- Schuppen,
- Fusspilz,
- Ohren-Infektionen
- Ekzeme.

Candida ist zusammen mit dem Zentralnervensystem an der Beeinträchtigung des Immunsystems beteiligt. Es wurde als die zugrunde liegende Ursache für die meisten Erkrankungen untersucht, einschliesslich Herz-, Darm-, Schilddrüsenerkrankungen sowie Autoimmunerkrankungen. Es ist bekannt, dass Candida eng an Gewichtszunahme, Epstein-Barr, Asthma, Allergien, Krebs, Hyperaktivität, Aufmerksamkeitsdefizitstörungen, Parodontitis und sogar Autismus beteiligt ist.

Wie können Sie testen, ob Sie Candida haben?

Eine einfache Blutuntersuchung beim Arzt kann helfen. Sie sollten Ihre Spiegel auf IgG-, IgA- und IgM-Candida-Antikörper überprüfen lassen. Stuhluntersuchungen können auf Candida geprüft werden. Das Labor kann in der Regel die Hefespezies sowie die effektivste Behandlung bestimmen. Stellen Sie einfach sicher, dass Ihr Arzt einen «umfassenden Stuhltest» macht.

Der Organix-Dysbiose-Test im Urin erkennt ein Abfallprodukt des Überwucherns von Candida-Hefe, das als D-Arabinol bekannt ist. Ein erhöhtes Ergebnis zeigt ein Überwachsen an. Dieser Test wird feststellen, ob das Problem in Ihrem oberen Darm oder Dünndarm liegt.

Der Spucktest kann zu Hause durchgeführt werden. Das erste, was Sie morgens nach dem aufwachen tun können, spucken Sie Speichel in ein Glas Wasser. Wenn der Speichel schwimmt, ist es in Ordnung. Wenn das Wasser trübe wird, die Spucke sinkt oder Fäden entstehen, sind das Zeichen von Candida.

Wie können Sie Candida am besten behandeln?

Um Candida effektiv zu behandeln, muss das Überwachsen der Hefe gestoppt, die freundlichen Bakterien wieder hergestellt werden, die sie normalerweise in Schach halten, und so der Darm heilen kann.

Um dieses Überwachsen zu bekämpfen, ist in erster Linie eine zuckerarme Ernährung erforderlich. Zucker ist das, was Hefe ernährt, daher ist es ein Muss, auf Zucker in all seinen einfachen Formen zu verzichten. Dazu gehörten auch Nudeln, Brot, gebackene Kekse, Muffins, Bagels und die meisten, wenn nicht alle verarbeiteten Lebensmittel.

Im Allgemeinen erzeugt eine übermässiges Ernährung einen hohen Rückstand an unverdauten Nahrungsmitteln, die opportunistische Organismen wie Candida ernähren. Essen Sie langsam für eine gesunde Verdauung bereitet.

Sie sehen, eine gesunde Ernährung ist immer Nr. 1 in der Behandlung von Krankheiten aller Art. Klienten von uns halten sich an ihr E-Book, welches sie bei der Beratung erhalten haben.

Quellen:

[NIH.gov](#)

[NIH.gov](#)

[NIH.gov](#)

[NIH.gov](#)