

## GLJIVIČNE INFEKCIJE I PARAZITIZAM – NUTRICIONISTIČKE PREPORUKE

Najčešći uzročnik gljivične infekcije je *Candida albicans* (90 - 95%), gljivica koja se i prirodno u manjem broju nalazi u naborima našeg crijeva. Pod različitim utjecajima, a prije svega kod liječenja antibioticima, kod oslabljene reakcije imunološkog sustava ili uporabe imunosupresivnih lijekova, oralnih kontraceptiva, hormonske nadomjesne terapije ili antiandrogena, kod dijabetesa melitus kao i u trudnoći, dolazi do njihovog neprirodnog razmnožavanja. Posljedica ovog bujanja gljivica nije samo lokalna infekcija rodnice, već i utjecaj na propustljivost sluznice crijevnog trakta, tako da je na ovaj način omogućena apsorpcija mnogih štetnih tvari i alergena iz hrane, koje bi inače bile kod intaktne funkcije sluznice crijeva u potpunosti eliminirane. Osobama koje se žele osloboditi gljivične infekcije preporuča se prehrana bogata biljnim vlaknima uz izbacivanje rafiniranih šećera i ugljikohidrata: antigljivična/antiparazitna dijeta kao i ponovno uspostavljanje ravnoteže crijevne flore uz crijevne biokulture (probiotici).

Holistička medicina ukazuje kako je neophodno izliječiti sveukupnu gljivičnu bolest, a ne samo lokalnu infekciju, te simptome kandidijaze i parazitizma svrstava u pet kategorija:

**Opći simptomi:** umor i nedostatak snage, depresija, glavobolje, bolovi u mišićima i zglobovima, gubitak pamćenja, izrazita osjetljivost prema kemikalijama, ponavljane mokraćne infekcije, osjećaj ošamućenosti.

**Probavni simptomi:** plinovi, nadutost, učestali zatvor i proljevi, probavne smetnje, grčevi u crijevima.

**Respiratorni simptomi:** kronični iscjedak iz nosne šupljine koji se cijedi po stražnjem dijelu ždrijela, čest kašalj, grlobolja, prehlada, astma, alergije.

**Kožni simptomi:** ekcem, peckanje, osip, infekcije drugim vrstama gljivica.

**Hormonalne smetnje:** neredovita mjesečnica, menstrualni grčevi, predmenstrualni sindrom, promjene raspoloženja, poremećaj rada žlijezda s unutrašnjim lučenjem, hipotireoza, hipoglikemija.

Nakon završenog liječenja korisno je potpomoći u obnovi prirodne vaginalne flore. U tu svrhu se mogu koristiti kapsule Ac-Zymes putem izravnog unosa kulture laktobacilusa u rodnicu. Možete upotrijebiti 2 - 4 kapsule koje se moraju otvoriti i njihov sadržaj otopiti u 2 dl mlake vode. Kultura laktobacila može se unijeti u rodnicu putem običnog malog tampona namočenog u tako dobivenu otopinu. Tampon ostaviti u rodnici kroz 2 sata. Ostale vrste ispiranja rodnice (sapuni, šamponi, gelovi, čajevi) se ne preporučuju zbog narušavanja normalne bakterijske flore.





## **OSNOVNE SMJERNICE U PREHRANI:**

Neosporna je povezanost antibiotika i rafiniranih životnih namirnica u prehrani s pretjeranim razmnožavanjem gljivica u organizmu. Gljivice koriste u svojoj prehrani prije svega ugljikohidrate, i što je više jednostavnih ugljikohidrata u našoj prehrani, to gljivice više rastu. Osobito je potrebno obratiti pozornost na prehranu.. Mliječni proizvodi, osobito mlijeko i sladoled također pogoduju razmnožavanju gljivica zbog visokog sadržaja mliječnog šećera. Prehrana kod gljivične infekcije podrazumijeva na prvom mjestu prehranu bez šećera i kvasnih gljivica. Ovakova prehrana je istodobno i dijagnostička i terapijska. Učinke treba pratiti najmanje nekoliko tjedana, a najbolje učinke imamo nakon nekoliko mjeseci.

### **Prehrana podrazumijeva:**

- izbjegavati šećer
- izbjegavati namirnice koje sadrže gljivice i plijesni.

- **Izbjegavati šećer:**

Gljivice se hrane šećerom, razlažući ga do ugljičnog dioksida i vode. Pri tome nastaju mnogobrojni simptomi, a najčešće se javljaju probavne smetnje kao što su stvaranje plinova i nadutost. Izbjegavati šećer znači mnogo više od jednostavnog prestanka dodavanja šećera u jelo ili čaj, to znači provjeravati prisutnost šećera u svim jelima kojima se hranimo. Na svakom proizvodu je potrebno ponaosob pratiti oznake proizvođača o svim sastojcima koji su korišteni u proizvodnji. Potrebno je izbjegavati: maltozu, kukuruzni sirup, umjetna sladila, fruktozu, kukuruzni škrob, sodu, laktozu, mliječni šećer sadržan u mliječnim proizvodima.

- **Izbjegavati namirnice koje sadrže gljivice i plijesni:**

Ovo prije svega znači izbjegavati namirnice kao što su kruh, kolači, keksi i drugi rafinirani ugljikohidrati, industrijski voćni sokovi, umak od rajčice (osim domaćeg pripremljenog od svježih rajčica), potom izbjegavati hranu koja sadrži ocat, ukiseljeno povrće, dimljenu hranu, alkohol, fermentiranu hranu, sušeno meso i voće, gljive, pistacije i kikiriki. Umjesto toga jedite zdravu hranu koja ne sadrži gljivice i plijesni: cjelovite žitarice poput smeđe riže, prosa, ječma, te svježe povrće. Veoma je korisno zeleno povrće pripremljeno na pari jer obiluje klorofilom koji djeluje pročišćavajuće. Dopuštene su i morske biljke, raženi kruh, kukuruzne kokice, tortilje, tofu, miso, obični jogurt, krto meso, svježa riba, meso prirodno hranjene peradi i jaja prirodno hranjenih kokoši. Novija istraživanja pokazuju kako i prirodno čisto maslinovo ulje, uzimano u malim količinama suzbija neprirodno razmnožavanje gljivica. Češnjak, kako sirov, tako i kratko prokuhan pomaže u procesu uklanjanja kandidate iz crijeva.





**CaliVita**<sup>®</sup>  
I N T E R N A T I O N A L

### **Namirnice koje se ne preporučuju:**

Šećer, slatkiši: keksi, kolači, bombone, čokolada, sladoled, slatki namazi: med i marmelada bijelo brašno i proizvodi od bijelog brašna: peciva, žemičke, bijeli kruh itd., tijesta od bijelog brašna, toast od bijelog brašna, slatko voće (grožđe, lubenice, kruške, naranče, smokve, banane), sušeno voće (suhe smokve), voćni sokovi s visokim sadržajem šećera (sok od grožđa) , pivo, slatka vina, liker, svježe kravlje mlijeko i masni sirevi, kiselo zelje i ukiseljena hrana, pržena i pohana hrana (na ulju ili masti)

### **Namirnice koje se preporučuju:**

sve vrste povrća, što više u sirovom ili kuhanom obliku, salata, rajčice, krastavci, zelje, kupus jestive gljive, luk češnjak, mahunarke, začinsko bilje, limun, grejp, crveno bobičasto voće, kivi, meso peradi ili divljač, riba, rakovi itd., bistre juhe, svakodnevno male količine fermentiranih životnih namirnica kao što su obični jogurt (acidofil, LGG jogurt, AB kultura) , cijeđeni sokovi od povrća bez dodataka šećera  
**umjereno:** smeđa riža, krumpir, raženi kruh

### **Suplementacija:**

- L. acidophyllus: (ProbioBalance) - važan su dio terapije . Radi se o "prijateljskim" bakterijama koje u prirodnim uvjetima naseljavaju kako crijeva, tako i rodnicu. Ove bakterije stvaraju iz glikogena mliječnu kiselinu koja osigurava nizak pH sredine u kojoj se nalaze, te na taj način čine prvu obrambenu liniju u nastupanju različitih infekcija.
- Sredstva protiv gljivica: Osim lijekova, od pomoći mogu biti ekstrakt limunovih sjemenki, češnjak (Garlic Caps), kaprilna kiselina i berberin, koje sadržava. Ova sredstva možete uzimati i za vrijeme trudnoće i dojenja.
- Multivitaminski preparati: vitamin C, B kompleks, cink, magnezij, matična mliječ (Bee Power) esencijalne masne kiseline (omega 3), pospješuju obrambenu sposobnost organizma i sprječavaju povratak gljivične infekcije.

