

# Pokonaj cukrzycę: Candida albicans chce więcej cukru

ARTYKUŁ POCHODZI Z MAGAZYNU HOLISTIC HEALTH STYCZEŃ - LUTY 2017

**Choć o kandydozie i jej dramatycznych skutkach dla organizmu mówi się coraz częściej i głośniejsze, to pacjenci są nadal niedoinformowani. Drożdżycy, która przez lata pozostaje nierozpoznana bądź jest lekceważona, w końcu wygrywa. Ale wcale nie musi tak być!**

*Ten artykuł dotyczy cukrzycy typu 2 i przekazuje wiedzę na temat różnych jej aspektów, ale w żadnym razie nie jest zachętą do zaprzestania leczenia zaleconego przez lekarza.*

*Candida albicans*, pleśniak, drożdżak, bielnik biały - tak jest nazywany grzyb, który spędza sen z powiek niejednej **osobie chorej na cukrzycę**. Organizm diabetyka jest dla tego pasożyta rajem, który bezwzględnie wykorzystuje do zaspokojenia własnych potrzeb.

W organizmie diabetyka *Candida* nie martwi się o przetrwanie, ponieważ ma tam zagwarantowane idealne wręcz warunki do rozwoju - dlatego szybko się rozmnaża i zasiedla kolejne narządy gospodarza, upośledzając jednocześnie ich funkcjonowanie<sup>1</sup>. Głównym zajęciem, któremu się ten drożdżak oddaje z zamiłowaniem, jest fermentowanie i trawienie węglowodanów, a zwłaszcza ulubionej glukozy. Aż 70% diabetyków posiada wyraźne objawy kandydozy<sup>2</sup>.

Oczywiście **drożdżaki atakują nie tylko chorych na cukrzycę**. Są one obecne we florze jelitowej każdego człowieka i spełniają ważną rolę we wchłanianiu mikroelementów, czyli w pewnym sensie wspierają swojego gospodarza.

Okazuje się jednak, że bielnikowi białemu do przeżycia jest niezbędna tkanka żywiciela, a więc czyha na moment osłabienia jego odporności, którym może być nawet zwykły katar czy kilkutygodniowe przemęczenie. Bardzo łatwo z pozycji symbiozy przechodzi do ataku i zamienia się w poważnego przeciwnika, z którym nieumiejętnie prowadzona wojna może trwać całymi latami, a jej negatywne skutki obciążają organizm.

Do stosunkowo lekkich objawów kandydozy zalicza się bóle głowy, ogólne zmęczenie, wszelkie możliwe alergie i wzdęcia. Objawy bardziej niepokojące, zagrażające zdrowiu i życiu, to niewydolność układu odpornościowego, nieszczelność jelit i upośledzenie funkcji układu nerwowego. Wszystkie wymienione symptomy wraz z towarzyszącymi im silnymi zaburzeniami emocjonalnymi i stanami depresyjnymi są często mylone z innymi chorobami. Dlatego zdarza się, że pacjenci są leczeni nieprawidłowo<sup>1,2</sup>.

W odniesieniu do **chorych na cukrzycę** szczególnie podstępna cechą drożdżaków jest umiejętność wytwarzania substancji działającej podobnie jak insulina<sup>1</sup>. Obniża ona poziom glukozy we krwi i daje pacjentom impuls do zjedzenia czegoś słodkiego. Trzeba przyznać, że to wyjątkowa perfidia. Dlatego niepoohamowany apetyt na drożdżówkę z dżemem truskawkowym i kufelek piwa świadczy o tym, że organizm został skolonizowany.

Dostępna literatura uświadamia powagę sytuacji. Badania dowodzą, że jedną z najważniejszych przyczyn spowolnienia metabolizmu jest właśnie *Candida albicans* - ten grzyb w procesie fermentacji produkuje prawie 80 różnych toksyn i immunosupresantów, które hamują proces wytwarzania przeciwciał i komórek odpornościowych. Prowadzi to do ekstremalnego zakwaszenia organizmu, co zabiera komórkom tlen potrzebny do prawidłowego trawienia i wchłaniania, a także wpływa negatywnie na system odpornościowy.

Niedotlenione komórki nie mogą pracować na odpowiednim poziomie wydajności ani w zakresie metabolizowania pokarmu, ani obrony przed najeźdźcą. Stąd już tylko krok do wszelkich zagrożeń, łącznie z rakiem, o którego powstanie wielu onkologów oskarża właśnie grzybicę<sup>1,3</sup>.

*Candida albicans* wytwarza grzybnię rozrastającą się w wyściółce jelita grubego, co z czasem prowadzi do perforacji jego ścian i przedostawania się drożdżaków do różnych narządów organizmu. Zwłaszcza u **chorych na cukrzycę nieświadomych swojej choroby**, którym zwykle dokuczają niezliczone stany zapalne nieodłącznie związane z nadmiarem glukozy we krwi, kandydoza rozwija się błyskawicznie i bezwzględnie zagarnia coraz to większe terytorium.

Tak zwane przeciekające jelita, będące skutkiem uszkodzenia ich ścian, są przyczyną upośledzonego trawienia, które skutkuje przenikaniem niepożądanych substancji do całego organizmu. Prowokuje to katastrofalne konsekwencje, ponieważ dochodzi do zatrucia krwi, a tym samym całego organizmu. I tu zaczyna się błędne koło. **Cukrzyca ze swoim wysokim poziomem glukozy we krwi i moczu podaje drożdżakom wszystko na tacy.**

Grzyb uwielbia środowisko słodkie i wilgotne, więc atakuje z impetem, a rozrastająca się grzybnia powoduje kolejne stany zapalne, które dołączają do już istniejących. Organizm pozostaje w stanie wiecznej wojny, jest osłabiony nie tylko ciągłym łagodzeniem stanów zapalnych, ale także odtruwaniem krwi. Mnożą się w związku z tym groźne zależności. Im słabszy staje się system odpornościowy, tym szybciej **rozwija się kandydoza**.

Im większemu spowolnieniu ulega metabolizm przy nieszczelnych jelitach, tym poważniejsze są zaburzenia wchłaniania substancji odżywczych. Im większe zagęszczenie toksyn występuje w organizmie, tym bardziej zanieczyszczona staje się krew. W dodatku stale utrzymujący się wysoki poziom glukozy we krwi upośledza krążenie nawet wtedy, gdy **mamy do czynienia z insulinoopornością, a nie cukrzycą**. To upośledzenie powoduje problemy ze sprawną pracą leukocytów mających za zadanie dotrzeć do wszystkich zainfekowanych miejsc<sup>4</sup>.

Jak się wydobyć z tego kręgu złej mocy? Odpowiedź jest taka sama zarówno dla diabetyków, jak i innych pacjentów dotkniętą rozwiniętą kandydozą. Ostatnie badania dają bowiem niewiarygodny wręcz obraz inwazyjności bielnika białego. Możliwości przetrwania i przystosowania się tego drożdżaka do zmieniających się warunków w organizmie gospodarza są wprost niezwykle. Z bezkonfliktowego zazwyczaj mieszkańca, czyli tzw. komensala, zamienia się w szybko rosnącą niebezpieczną hydrę, której nie pokonałby nawet Herakles<sup>5</sup>.

Dlatego zarówno w zwalczaniu drożdżycy, jak i jej zapobieganiu pierwszym i najważniejszym krokiem jest kontrolowanie poziomu cukru. Nie można jednak kontrolować czegoś, czego się nie rozumie. Trzeba wiedzieć, że w normalnych warunkach *Candida albicans* stanowi ok. 10% całej flory bakteryjnej jelit i pochwy, a całkowita eliminacja tego grzyba z naszego organizmu nie jest ani możliwa, ani potrzebna.

Alarmujące proporcje zaczynają się od momentu, gdy obecność pasożyta sięga 60%, co oznacza, że siły obronne organizmu zostały zachwiane i uległ spowolnieniu metabolizm, a tym samym drożdżak może odtrąbić zwycięstwo. Jeśli chcemy kontrolować i osłabiać

jego rozrost, to poziom cukru we krwi nigdy nie powinien przekraczać 130 mg/dl, ponieważ powyżej tej granicy grzyb zaczyna się intensywnie rozrastać<sup>1</sup>.

Po zjedzeniu na śniadanie bułki drożdżowej z dżemem możemy oczekiwać, że poziom cukru, oczywiście w zależności od organizmu, podniesie się nawet do 180 mg/dl. Przeróżające, prawda? Panika w tym wypadku jest jednak pożyteczna. **Cukrzyca w połączeniu z kandydozą**, nadciśnieniem i otyłością jest śmiertelnym zagrożeniem - i nie ma w tym stwierdzeniu przesady<sup>4</sup>.

Przyspieszenie metabolizmu to kluczowa kwestia, jeśli chodzi o pozyskanie skutecznego narzędzia w walce z otyłością i jej konsekwencjami. W pierwszej kolejności należy oczyścić organizm z drożdżaków. Jest to wielkie wyzwanie dla każdego pacjenta, nie tylko diabetyka, ale wysiłek zostanie nagrodzony.

Osoby po przebytej kuracji oczyszczającej traciły zbędne kilogramy i pozbywały się męczących symptomów, takich jak uporczywe zapalenie zatok, przeziębienia, alergie i ciągle zmęczenie. Badania pokazują, że na tle innych uczestników przeprowadzanych eksperymentów najbardziej satysfakcjonujące efekty, włącznie z poprawą samopoczucia, uzyskiwali właśnie **chorzy na cukrzyce**, u których stwierdzano spektakularny spadek średniego poziomu glukozy we krwi<sup>1</sup>.

## Test buraczkowy

Szczelność jelit można łatwo sprawdzić za pomocą testu buraczkowego. Zawarta w burakach betanina, nadająca im charakterystyczny kolor, nie ulega strawieniu w ludzkim organizmie, a więc obecność czerwonego moczu dowodzi nieszczelności jelit. Po wypiciu 50-100 ml świeżego soku z buraków przekonamy się, czy mocz jest zabarwiony intensywnie, czy raczej słabo.

Intensywny kolor świadczy o zwiększonej przepuszczalności ścian jelita, a to oznacza, że jelita oprócz maleńkich cząsteczek przepuszczają także nieco większe niestrawione resztki pożywienia, łącznie z białkami, błonnikami, alergenami i drobnoustrojami. W takiej sytuacji należy szybko reagować i zwalczaniu kandydozy nadać status priorytetu (patrz: ramka).

Niestety, proces oczyszczania organizmu z pasożytów może stanowić poważne wyzwanie, zwłaszcza w zaawansowanej fazie kandydozy.

Martwe grzyby ulegając rozkładowi i dają kwaśny odczyn zaburzający równowagę kwasowo-zasadową organizmu. Powoduje to silne bóle głowy i gardła, zapalenie zatok, bóle stawów, dolegliwości ze strony układu trawiennego, a także bardzo niepokojące kołatanie serca. Nie wolno zrażać się tymi objawami oczyszczania. Kontynuowanie kuracji jest jedyną drogą do zmuszenia grzybów *Candida albicans*, by wróciły na swoje miejsce<sup>1,6</sup>.

Jednak jednorazowe zwycięstwo w walce z tym agresywnym drożdżakiem nie rozwiązuje problemu. Następnym elementem batalii jest utrzymywanie korzystnej flory bakteryjnej w jelitach, która będzie w stanie poradzić sobie z "grzybowym potworem" za pomocą bakterii *Lactobacillus acidophilus*. Ta bakteria zawsze dąży do równowagi i nie pozwala drożdżakom na żadne ekscesy.

Wszystkie zabiegi zmierzające do zlikwidowania kandydozy okażą się dobroczynne dla przyspieszenia metabolizmu i systematycznego odzyskiwania prawidłowej wagi ciała. Im mniej zbędnych kilogramów, tym bardziej regularna praca trzustki, która nie musi wykonywać nadmiernego wysiłku, by wyprodukować dodatkowe porcje insuliny.

Na koniec informacja mrożąca krew w żyłach. Lekarze wykonujący sekcje zwłok wielokrotnie widzieli wątroby, trzustki i inne narządy wewnętrzne **osób cierpiących na cukrzycę** pokryte białym nalotem grzybiczym<sup>1</sup>. Oznacza to, że kandydoza w wielu wypadkach wygrywa. Nie wolno zapominać, że jest niebezpieczna - w razie konieczności trzeba podjąć odpowiednie działania.

## **CEL: ROZPOZNAĆ I WYLECZYĆ**

Kandydoza z trudem poddaje się leczeniu, niemniej istnieją sprawdzone sposoby, które ułatwiają to zadanie.

Najważniejsze jest jednak rozpoznanie wroga i od tego trzeba tę batalię zacząć. **Co wskazuje na kandydozę?**

- swędzenie skóry, zwłaszcza w nocy,
- nadmierna suchość skóry,
- metaliczny posmak w ustach,
- nieprzyjemnie pachnące paznokcie w połączeniu z widocznymi zmianami w płytce paznokcia,
- nieprzyjemny zapach z ust,
- afty, czyli pleśniawki w ustach,
- chroniczne zapalenie zatok, bóle głowy,
- chroniczne zmęczenie,
- częste przeziębienia, katary,
- nawracające zapalenie dróg moczowych i pęcherza,
- nawracające grzybice pochwy,
- wzdęcia,
- powolne przesuwanie się treści żołądkowej, fermentacja w żołądku,
- częste zgagi,
- alergie,
- niemożność utraty wagi pomimo diet,
- zapalenie dziąseł,
- opryszczka,
- zespół jelita drażliwego,
- fibromialgia,
- obniżenie odporności<sup>1,2,4,6</sup>.

o

## Jak uniknąć nawrotów?

- o wyrzucić do kosza cały cukier znajdujący się w kuchni,
- o pozbać się z kuchni białej mąki,
- o nie kupuj produktów spożywczych w postaci konserw (kukurydza, fasolka),
- o zrezygnuj z napojów gazowanych,
- o nie gotuj i nie jedz tego, czego nie można byłoby spożyć na surowo,
- o hoduj w domu kiełki w tzw. kiełkownicy,
- o spożywaj więcej surowych warzyw, orzechów (zawsze najpierw moczonych przez 7-8 godz., by uaktywniły się obecne w nich enzymy) i oleju kokosowego nierafinowanego,
- o zjadaj mniej owoców,
- o zrezygnuj z węglowodanów rafinowanych na korzyść pełnoziarnistych, spożywanych w małej ilości (np. dziki ryż),
- o systematycznie kontroluj poziom cukru we krwi i postępuj zgodnie z zaleceniami dietetycznymi,
- o zastosuj wariant głodówki odpowiedni do stanu zdrowia,
- o całkowicie zrezygnuj z produktów zawierających drożdże, np. serów pleśniowych i chleba wypiekanego na drożdżach,
- o antybiotyków unikaj jak ognia, stosuj je wyłącznie w stanach absolutnej konieczności<sup>1,2,4,6</sup>.

## Kuracje do powtarzania co pewien czas:

- świeże oregano lub olej z oregano w tabletkach na czczo, kuracja 45-dniowa,
- krople Citrosept (wyciąg z pestek grejpfruta), 15 kropli na szklankę ciepłej wody, kuracja długofalowa,
- szklanka ciepłej wody z łyżeczką sody oczyszczonej i kilkoma kroplami cytryny na czczo, kuracja 7- dniowa,
- olej lniany z sokiem z aloesu i cytryny, kuracja długotrwała,
- olej kokosowy nierafinowany, rozpuszczony, 3 łyżki dziennie, kuracja długofalowa,
- probiotyki przyjmowane na czczo, kuracja wg. zaleceń na opakowaniu,
- przyjmowanie witamin z grupy B,
- suplementowanie chlorkiem magnezu i cytrynianem potasu,
- czosnek w każdej postaci i w każdej ilości, kuracja długotrwała,
- picie dużej ilości wody każdego dnia<sup>1,2,4,6</sup>.

## Bibliografia

1. Diabetes sin problemas, Frank Suarez, 2014, ISBN 978-0-9788437-6-2
2. El Poder del Metabolismo, Frank Suarez, 2015, ISBN 978-0-9788437-8-6
3. Cancer is not a disease, Andreas Moritz, 2009, ISBN 978-0976794424
4. Sugar Crush, How to Reduce Inflammation, Stop Pain and Reverse the Path to Diabetes, Richard Jacoby, Raquel Baldelomar, 2015, ISBN 978-00-623-48820-3
5. Hube B. From commensal to pathogen, stage and tissue specific gene expression of *Candida albicans*, 2004, 7(4),336-41. Retrieved March 1, 2014
6. Oczyszczenie organizmu i prawidłowe pitanie, Małachow G. P. 1996, ISBN 83-914334-4-