



Részletes Candida Diéta

Sajnos manapság egyre több ember keres meg rejtélyesnek tűnő emésztőszervi panaszokkal. Ezek rendkívül változatosak, makacsok, és nem köthetők szinte semmihez. Sokszor már úgy kerülnek hozzám, hogy túl vannak mindenféle orvosi vizsgálaton, ami nem adott magyarázatot a panaszokra, de a tünetek továbbra is keserítik az életüket. Mi állhat a háttérben?

Egy bélrendszeri gomba elszaporodása...

A Candida albicans nevű sarjadzó gomba a legtöbb ember bélrendszerében előforduló emésztést segítő gomba.

Szerepet játszik a cukoranyagcsere szabályzásában, és a szervezetben felszaporodott nehézfémek kiürítésében. A Candida gombák a szervezetben elszaporodva a szervezetet több fronton veszik célba. Tüneteket okozhatnak többek közt a húgy- ivarszervek területén, a légutakban, bőrön, gyomor- bélrendszerben stb. Így, az ellene vívott harcnak szintén többszintűnek kell lenni, hogy sikeres legyen.

- A legfontosabb, hogy a gombasejteket éhen pusztítsuk! Ezt csak szigorú diétával érhetjük el. Mivel a Candida gombák létéhez, s szaporodásához szükségesek a szénhidrátok, így ezeket kell megvonnunk tőlük!
- A táplálékuk megvonásán kívül pusztítsuk célzottan is a gombatelepeket. Ezt gyógy-, és fűszernövények segítségével tudjuk megtenni.
- Tisztítsuk meg a bélrendszert, és telepítsük vissza a bélbaktériumokat! Ehhez Spirulina és Chlorella zöldalgákat tartalmazó készítményeket, és probiotikumokat ajánlok.
- Segítsük az immunrendszer működését! Vitaminokkal, nyomelemekkel.

Ezekről bővebben: <http://www.alternativgyogyasz.hu/blog/ugy-hivjak-candida.html>

A legkényesebb, és legfontosabb azonban a diéta, mert, ha egy pici tápanyagot is juttatunk a gombáknak, azt sokszorosán hálálják meg azzal, hogy folytatják a szaporodásukat.

Most jön az a bizonyos szigorú diéta és a konyhatechnikai segítség!

Előjáróban néhány jó tanács a diétához

- Az első 2 héten nagyon szigorúan be kell tartani a diétát, utána picit lehet lazítani az étrenden. Néhány étel fogyasztása megengedetté válik.
- A diéta alatt nagyon fontos, hogy ételeidet extra szűz olíva olajjal, vagy ami talán még jobb **kókuszszírral** készítsd!/ A kókuszszír magas laurilsav tartalmának köszönhetően önmaga is részt vesz a gombák elleni küzdelemben./
- A salátákhoz mindig használj hidegen sajtolt lenmagolajat!
- Minden nap az ajánlott gyógyteából napi 2 pohárral fogyassz az első 3 héten, a negyedik héttől napi 1 pohárra lehet csökkenteni
- Minden nap 3x12 csepp Grapefruitmag csepp / vagy kapszula / az első 2 héten, a harmadik héttől napi 2x12 cseppre lehet csökkenteni
- Ajánlott a kúra ideje alatt Spirulina és Chlorella alga fogyasztása, mivel ezek segítik a bélrendszerből a felszaporodott gombák és a különböző toxinok / köztük a Candida gomba táptalajául is szolgáló különböző nehézfém toxinok kiürülését/
- Napi 2x 500 mg C-vitamin fogyasztása az egész kúra alatt ajánlott.
- A kúra elejétől szinte kötelező a probiotikumok szedése!



Egy kis konyhatechnika:

Sűritéshez

Használj rostban gazdag, teljes kiőrlésű lisztet, tönkölylisztet, zablisztet, hajdina lisztet, csicseriborsó lisztet, köles lisztet, rozslisztet, barna rizslisztet, amaránt, stb.

Figyelem! A durum liszt is finomított lisztnek minősül! Bár a glikémiás indexe alacsonyabb, mint a finomliszteké a fent leírt lisztek jobbak!

A tejfehérje érzékenyeknél tej helyett rizstejet, kókusztejet, mandulatejet használhatsz, tejszín helyett a Hullala, vagy Hoppala főzőtejszínt, illetve rizstejszínt (ez növényi tejszín!). Ezekkel hasonlóan sűrűvé varázsolhatod az ételeidet.

Sűritéshez, vagy az ételek dúsításához használhatsz gabonapelyhet is. De a gabonapelyhek közül csak a zabpelyhet és lenmagpelyhet ajánlom, mivel a többi gabonának a pelyhesítés során szétroncsolt sejtfalaiból a keményítő gyorsan felszabadul, és hirtelen emeli meg a vércukorszintet.

Tészták

Búzából készült tésztafélék közül csak a teljes kiőrlésű barna tésztát ajánlom. A durum tészták fogyasztását is csak nagyon korlátozottan.

Jó tudni, hogy manapság már akár interneten, akár a nagyobb herbáriákban is lehet kapni különféle gabonákból készült tésztákat. Ilyenek a hajdinából, kölesből készített tésztafélék. Ezeknek jóval alacsonyabb a glikémiás indexe, és kevesebb az inzulin igénye, mint a búza termékeknek.

A körettekhez, tésztákhoz, fasírtokhoz, pástétomokhoz kevés zabkorpát, gabonacsírárt vagy lenmagpelyhet keverve lassítható az egyszerű cukrok véráramba jutása.

Kenyerek



Kenyérfélék közül válassz Graham kenyeret, Rozskenyeret, vagy teljes kiőrlésű lisztből készült kovászos kenyeret. Azonban, ezeket a kenyérféléket is csak minimálisan! Max. 1-2 szelet naponta.

Érdeemes figyelmesen megnézni az összetevőket, mert sajnos a sokba beleteszik a finomlisztet, és malátával színezve szénhidrát csökkentett rozskenyérként, vagy wellness kenyérként adják el!

Kenyérfélék helyettesítéséhez fogyaszthatunk Abonett, vagy más extrudált kenyeret, esetleg gofri sütőben készült teljes kiőrlésű, vagy nagy rosttartalmú lisztből/ lisztekéből készült sós karakterű tésztákat ajánlok.

Ezekhez például a Herbaházba kapható különböző lisztekéből összeállított kenyérkeveréket is lehet használni pl.: Ezékiel kenyere, stb.

Párok, öntetek

Párok, önteteket inkább házilag készítsd, mert általában ízfokozóként az ételízesítőkbé mindig beleteszik a cukrot! Ugyan így a kész leves porokba, leveskockákba, különböző ételízesítőkbé, instant kakaóba, kávéba is.

Nagyon finom páclét kapsz, ha olíva olajba belekarikázol hagymát, sok fokhagymát, tehetsz bele oregánót, rozsmaringot, kakukkfűvet, bazsalikomot, hagyod állni néhány órát, majd beleforgatod a pulyka, csirke, húsokat, vagy a halat. Egy éjszakára beteszed a hűtőbe, ahol szépen összeérik az íze.

Másnap már csak sózni kell és be a páccal együtt a sütőbe. Pici vizet öntesz alá, és lefedve már sütheted is.

Másik lehetőség, ha tejbe (rizstejbe) fokhagymát nyomsz több gerezddel, és a húst ebbe áztatod. Másnap ebből kivéve leitatod róla a tejet, sózod, és már lehet is sütni. (akár tojást teljes kiőrlésű liszttel, rozsliszttel, szezámaggal, vagy mandulával összekeverve bundázhatod is). Ahogy tetszik.

Köreték

Köretként iktasd be az étrendedbe a főtt kölest, a hajdinát, barna rizst, barna tésztát, a párolt zöldségeket, nyers salátákat. A krumplis dolgokat kerüld. Ha mégis nagyon muszáj, akkor elvétele csak a héjába sült un. steak krumpli fogyasztását javaslom.

Édességek

Nasikat, sütit készíthetsz teljes kiőrlésű lisztből, zab-, vagy rozslisztből, mandula, dió, és egyéb magok, vagy azokból készült lisztek felhasználásával.

Édesítésként használj hozzá nyírfacukrot, steviát.

Nagyon finom édességek készítéséhez találhatsz recepteket a paleolit diétás receptek között. Figyelem a steviával, és a xillittel óvatosan, mert van, akit meghajt!

Gyümölcsök

A csökkentett szénhidrát diétánál is fontos a vitamin utánpótlás. De nem mindegy, hogy mivel. Ha lehet, csak azokat a gyümölcsöket fogyaszd, ami kevés gyümölcscukrot tartalmaz.

Ezek: citrom, grapefruit, málna, gránátalma, savanyú alma, meggy, cseresznye, ribizli, eper, egres stb.

Ha lehet, kerüld el a nagyon édes szőlőt, körtét, őszibarackot, sárgadinnyét, banánt!

Zöldségek

Magas keményítő tartalma van a burgonyának, a kukoricának (bár az gabonának minősül, de sokszor fogyasztjuk köretként is!).

Ezeket kerüld!

Ezzel szemben, nagyon ajánlom a különféle leveles zöldségeket, gyökérzöldségeket, gumókat, tökféléket párolva, sütve, főzve, levesként, főzeléknek, köretként, vagy salátának.



Próbáld minél színesebbé tenni az ételeidet a zöldségekkel! Ezekhez használj padlizsánt, karalábét, uborkát, sárgarépát, zellert, spárgát, paradicsomot, paprikát, céklát, retket, sütőtököt, főzőtököt, patisszont, parajt, sóskát, salátákat, hagymaféléket.

Néhány **zöldségből** finom **pástétom** készíthető darált szezám-mag, vagy más olajos magok hozzáadásával. Vega szakácskönyvekben többféle zöldség alapú fasírt receptet is lehet találni, amivel változatossá tehetjük az étrendet.

Zöld élelmiszerek közül a brokkoli, kelbimbó, kelkáposzta, káposzta, karfiol fogyasztása párolva, vagy főzelékként fogyasztva is ajánlott, de figyelni kell az esetleg erősebb gázképződésre hasonlóan a hüvelyeseknél.

A salátákhoz használjunk fokhagymát és nyers citromlevet, így jobban felszívódik a vas, és a gombaölő hatás is érvényesül a bélben.

Az étrendbe fontos lenne beiktatni a **csírákat** is!

Ha még nem kóstoltad, próbáld ki! Különböző magokat lehet otthon csíráztatni, vagy nagyobb boltok zöldséges osztályán kapni a hűtőpultból. Finomak, tele vannak vitaminnal, és nyomelemekkel. A téli hónapokban úgy is drágák a primőr zöldségek, meg aztán ki tudja mi mindennel kezelték, hogy télen is szép piros paradicsom legyen.

- **Sajtok** közül a Fetát és a Mozarellát engedi a diéta. Szerencsére, mert ezekkel lehet csak igazán garázdálkodni! Görög saláta, Sült mozzarella fokhagymás fűszeres olívával, esetleg paradicsommal, fokhagymás- tejszínes sajtos mártogatós mindenféle zöldséggel (répa, ubi), vagy pirított rozskenyérral./ Persze, csak ha nincs tejfehérje érzékenységed!/

- **Fűszerek** közül a kömény, oregáno, bazsalikom, rozmaring, kakukkfű, lestyán, kevés zsálya, fokhagyma, curry, szegfűszeg, gyömbér, torma nagyon jók. Ezeknek mindnek bélfertőtlenítő hatása van.



Ha lehet ezek közül, amit csak tudsz, zöldfűszerként használj, mert a szárított fűszerekbe előfordul, hogy penészgomba is van, ami az egészséges szervezetnek nem árt, de a gombás béltraktus gyógyulását hátráltatja.

- **Teaként** a zöld teát, a menta teát vagy gyógynövényekből készített teákat ajánlom, természetesen cukor nélkül!

- **Száraz hüvelyesek** nagyon jó tápanyagforrás, és a candida gomba sem szereti, azonban emésztésük erősebb gázképződést eredményez, ami az amúgy is puffadástól szenvedőknél nehézséget jelent.

Ez a gázképződés azonban csökkenthető néhány konyhatechnikai eljárással: Pl.: az első főzővíz leöntése a forrás után néhány perccel, vagy a héjrész eltávolítása passzírozással, illetve gázmegkötő fűszerek használata (kömény, ánizs)

- **Zsiradékként** főzéshez, sütéshez kókuszszírt, a salátákhoz kizárólag hidegen sajtolt növényi olajokat használjunk: Olíva olaj, lenmagolaj, kukoricacsíra olaj.
- A kenyérfélékhez, köretekhez adott kis mennyiségű nem finomított növényi olaj lassítja a cukor felszívódását, és segíti a zsírban oldódó A-, E-, és K vitaminok hasznosulását.
- **Olajos magvak** közül a dió fogyasztása kevésbé tanácsos, mivel könnyebben megbújjik az érdes felszínén a penészgomba, helyette a simább felszínű mandula, tökmag, napraforgómag ajánlott. Beszerzésükkor figyeljünk oda, hogy minél frissebb, nem avas és penészgombával nem szennyezett magokat vásároljunk.

A diéta elkezdése előtt nagyon fontos tudni, mi az, amit NEM lehet enni:

- Sütőporral, élesztővel készült termékek
- Finomított liszt, rizs,
- Kefir, tejföl
- Alkohol
- Finomított cukor, gyümölcscukor, szőlőcukor, méz és a belőlük készült termékek, juharszirup és a belőle készült termékek. Csokoládé
- Puffasztott gabonapelyhek (rizs, búza, kukoricapehely)
- Ketchup, majonéz, mustár, ecet
- Tartósított öntetek, szószok, leves porok, leveskockák, ételízesítők, pácok, saláta öntetek, konzervek, félkész- kész ételporok.
- Vörös húsok, marha, sertés, belsőségek
- Gombák
- Száritott gyümölcsök, aszalványok, gyümölcslevek
- Penészes érleléssel készült sajtok (Camambert, rokfort típusú sajtok)
- Savanyított termékek, savanyúságok, erjesztéssel készült termékek
- Dzsemek, lekvárok, befőttek, gyümölcslevek (akkor is, ha nincs benne hozzáadott cukor, hiszen töményen tartalmazzák a gyümölcsben lévő cukrot.)
- Gesztenye, mák (magas szánhidrát tartalma miatt.)

Amit a harmadik héttől lehet enni

- Bab, borsó
- Savanyú alma, málna, gránátalma, avokadó, meggy
- Kukorica, krumpli
- Könnyű, nem penészes sajtok (feta, mozzarella)

Amiket már a diéta elejétől LEHET enni

- Zöldségek: paradicsom, paprika, uborka, hagyma, fokhagyma, petrezselyem, padlizsán, répa, fehérrépa, zeller, karalábé, fejes saláta, káposzta (vörös és fehér), spárga, spenót, karfiol, brokkoli, retek, kelkáposzta, kelbimbó, cékla
- Hidegen sajtolt olajok, olíva olaj
- Zab, rozs csicseriborsó, hajdina, köles,
- Gabona- és zöldségcsírák
- Barna rizs, barnatészta
- Baromfi, hal, kagylófélék
- Zöld tea
- Édesítésre nyírfacukor, stevia

És most jöjjön néhány étel ötlet!

Levesek (Csak néhányat ötletnek, de nyugodtan engedd el a fantáziád!)

- Zöldségleves (pici kókuszszíron megfuttatod az apróra vágott zöldségeket, bele a petrezselymet, esetleg hagyma, fokhagyma paradicsom- vagy sűrített paradicsom- kicsi rozmaring, kevés vízzel párolod egy kevés ideig, majd felöntöd leves állagúra vízzel, puhára főzöd, utána ízesíted, ha kell.)
- Baromfi raguleves
- Sütőtök leves
- Lencseleves (esetleg egy kicsi füstölt pulykacombbal) Virslit ne tegyél bele! Szójás!
- Halászlé
- Gulyás pulykából kókuszszírral, csipetke nélkül
- Meggyleves (Hullala tejszínnel és esetleg Xillittel, vagy steviával)
- Paradicsomleves (kukorica, rozs, vagy más teljes kiőrlésű liszttel)

Sűrítéshez használj rozs-, rizs-, kukorica-, köles, vagy teljes kiőrlésű búzalisztet!

Fő étkezés

- zöldséges barnarizs párolva
- natúr sült pulyka-, kacsá-, csirkehús (pácolásához használd a fent leírtakat)
- natúr fokhagymás halszelet
- Pulyka-, csirke ragu párolt barna rizzsel vagy kölessel
- Zöldséges rizses hús (pulykából, libából, csirkéből)
- Milánói spagetti pulykából (ne használj hozzá kész mártást, inkább készítsél! Oliván megfuttatod a hagymát, fokhagymát, a fűszereket, bele a sűrített paradicsomot, sót).
- Pulyka fasírt zabpehellyel, vagy lenmagpehellyel, morzsa nélkül, legfeljebb egy kis tojásos szeszámagba hempergetve, vagy egybe sütve tojással
- Főzelékek (kelkáposzta, lencse – mustár nélkül-, spenót, borsó, bab, krumpli) stb. csak a sűrítésre figyelj!) feltétnek natúrszelet, fasírt.
- Oliván olvasztott fokhagymás, fűszeres mozzarella paradicsommal (barna tésztával, vagy pirított rozskenyérrel)

Köreték

- barna rizs párolva
- párolt zöldségek
- petrezselymes krumpli
- párolt káposzta (esetleg xillittel) köménymaggal
- teljes kiőrlésű barna tészták

Saláták (mindig legyen rajta szűz olíva, vagy egy kevés lenmagolaj)

- Görög saláta: paradicsom, paprika, uborka, lilahagyma, feta, szűz olíva, fűszerek
- Fejes saláta
- Vegyes saláta: jég saláta, sárgarépa, csírák, paradicsom, lilahagyma, uborka, fekete reteklenmagolaj (kerülhet bele vékonyra csíkozott sült csirke, pulyka, vagy hal is ízlés szerint)
- Nagy lyukon reszelt sárgarépa, savanyú alma, olajos mag pirítva

Kenyérré

- juhtúróból és tehéntúróból körözött
- padlizsánkrém (sok fokhagymával)
- sajtkrém (ritkábban)
- feta sajt összekeverve ömlesztett sajttal, pici fokhagymával, fűszerekkel
- sütőtök felkockázva, egy kis fokhagymás Olivával, sóval megsütve. A puha tököt villával, bot mixerrel összenyomva, kis szerecsendióval ízesítve.

Turmix, sok- sok minden, amit csak a fantáziád diktál pl:

- Almás zabpehely turmix (1 púpos ek. Zabpehely, 2,5 dl tej, 15 dkg alma, ½ citrom, nyírfacukor, őrölt fahéj, ½ dl ásványvíz). A tej felével felfőzöm a zabpehelyt, az almát belekockázom a turmixba, megcsöpögtetem egy kis citromlével, bele a reszelt héjat, fahéjat, az ásványvizet, a nyírfacukrot, a megfőtt zabpehelyt, és a maradék tejet, és összeturmixolom.
- Grapefruit frissen facsart leve, banán, málna, xillit (nyírfa cukor), vanília, tej összeturmixolva

Gyógyteák, amik jók a Candida ellen

Szena	Kakukkfű	Zsálya
Zsurló	Bazsalikom	Borsmenta
Diólevél	Szurokfű	Kamilla
Tüdőfű	Rozmaring	Körömvirág
Palástfű	Csalán	Máriatövismag törve

Ahogy én összeállítom: Kakukkfű, Bazsalikom, Borsmenta, Szurokfű, Diólevél, Körömvirág, Zsálya 1:1 arányú keveréke.

Méregtelenítést segítheti a: talpmasszázs, füladdiktológia, akupressúra, biorezonancia, Homeopátia, Gyógyteák használata

Egy ötlet az édesszájúaknak: Cukorka: Fogbarát nyírcukorkák és nyalókák a következő ízesítéssel: Áfonya-vörösszőlő mag, Homoktövis-mangó, Búzafülé- alma, Vásárlás, tanácsadás: www.cukorlabor.eu

Összeállította páciensei részére:

BATTA ÁGNES

Természetes gyógymódok tanácsadója,
Akupresszőr, Fülakupunktúrás addiktológus

www.alternativgyogyasz.hu