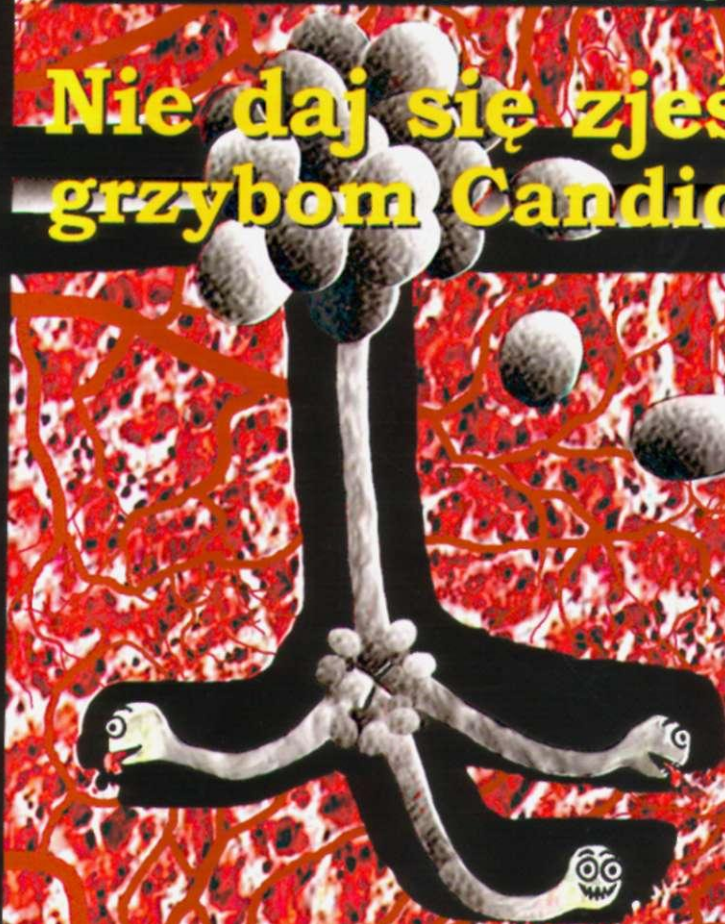


ANDRZEJ JANUS

Nie daj się zjeść grzybom Candida



Spotkajmy się na forum: www.bioslone.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone

Copyright by ©Andrzej Janus, Sieradz 2007, www.zdrowieklips.nrg

Okładka, układ graficzny, przygotowanie do druku **Józef Słonecki**

Redakcja **Jerzy Skwara**

Korekta techniczna **Grzegorz Ulacha**

Wydanie I

ISBN 978-83-921922-5-1

Wydawnictwo **BIOSŁONE**
ul. Kościuszki 6
47-100 Strzelce Opolskie
telefon: 077 461 89 64
www.bioslone.pl

Drukarnia **OPOLGRAF SA**
ul. Niedziałkowskiego 8-12
45-085 Opole
telefon: 077 454 52 44
www.opolgraf.com.pl

A n d r z e j J a n u s

Nie daj się zjeść grzybom

w y d a w n i c t w o

Dodruk: kwiecień 2008

www. bioslone. p

Czy można wyleczyć się z grzybicy

Ktoś mógłby słusznie zauważyć, że gdyby nie można było wyleczyć się z grzybicy, to nie napisałbym tej książki, no bo po co pisać o leczeniu choroby, której wyleczyć nie można. Z mojego punktu widzenia, grzybica *Candida* poddaje się leczeniu, jak każda choroba, ale wymaga przestrzegania zasad, które omówię w tej książce.

Z punktu widzenia lekarza medycyny klasycznej, grzybica jest chorobą bardzo trudną w leczeniu, przebiegającą z licznymi nawrotami. A co na to wszystko ma powiedzieć chory? Spotykam się często z opinią pacjentów poddawanych wielokrotnym terapiom, że grzybica ogóbioustrojowa (z zajęciem narządów wewnętrznych) jest chorobą nieuleczalną. Jest w tym ziarenko prawdy z powodów, które przedstawię poniżej.

Jest mi trudno opowiedzieć, co przeżywa i w jaki sposób chorobę opisuje własnymi słowami pojawiający się u mnie pacjent, zdający relację ze swojego dotychczasowego leczenia. Wobec nasilających się nieokreślonych dolegliwości chory człowiek próbując znaleźć ich przyczynę szuka pomocy u swojego lekarza. Wykonane rutynowe badania dodatkowe nie ujawniają istotnych odchyleń od normy. Najczęściej występują zaburzenia ze strony przewł pokarmowego, alergie skórne i pokarmowe, suchy kaszel, zapalenia stawów, zatok obocznych nosa, spojówek i narządów płciowych, a także nerwice, lęki, zaburzenia emocjonalne oraz zespół przewlekłego zmęczenia. Dolegliwości nasilają się, a ich przyczyny nie można ustalić. Po wielokrotnych wizytach w przychodni lekarskiej pacjent jest kierowany do odpowiednich specjalistów. Tam również nie można ustalić przyczyny chorób i w związku z tym chory wraca do swojego lekarza Podstawowej Opieki Zdrowotnej z plikami wykonanych badań i kart informacyjnych z postawionymi doraźnie rozpoznaniem dotyczącymi różnych narządów i układów. Biedne koło zamyka się. Od tego momentu pacjent uważany jest za chorego psychicznie. Do leczenia włącza się leki psychotropowe i niekiedy pacjent kierowany jest do szpitala psychiatrycznego. Tu, otumaniony lekami, poddaje się swojemu losowi uważając, że tak już musi być.

Zdesperowana rodzina szuka pomocy u ludzi zajmujących się medycyną alternatywną, ale najczęściej nie są to lekarze. Z reguły są dystrybutorami firm produkujących różnego rodzaju preparaty, a ich wiedza sprowadza się do interpretacji ulotek reklamowych oraz informacji zdobytych w trakcie marketingowych szkoleń.

Niestety, na terenie Polski niewielu jest lekarzy profesjonalnie zajmujących się zagadnieniami medycyny naturalnej, tj. bi(xhemicznym funkcjonowaniem organizmu, dietami stosowanymi w celach leczniczych, ziołolecznictwem, homeopatią, itp.

Akademicki program nauczania lekarzy nie ujmuje wiedzy dotyczącej rozpoznawania chorób wywołanych przez *Candida*, więc lekarze nie są przygotowani do przeprowadzania diagnostyki i leczenia schorzeń, które one wywołują. W podręcznikach dla studentów medycyny brak jest wiadomości na temat grzybic wywołanych przez drożdżaki *Candida* lub są one han Izo enir.maiyr/ne.

Ponieważ lekarze nie rozpoznają grzybic (*Candida*), laboratoria też nie są przygotowane do diagnostyki tych i h...b. Pomimo licznych badań i publikacji naukowych, wiedza na temat masowego rozprzestrzeniania się chorób grzybiczych nie jest upowszechniana nawet w środowisku lekarskim. Skoro lekarze nie rozpoznają grzybic *Candida*, tym bardziej społeczeństwo i tak dalej nieświadome wielkiego niebezpieczeństwa, jakie niosą ze sobą tego typu infekcje.

I tu można zadać sobie pytanie: Dlaczego wiedza ta nie jest dostępna ogółowi społeczeństwa? - Otóż uważam, że wiedza ta jest ukrywana celowo, z tego powodu, że najczęściej bezpośrednią przyczyną pojawienia się grzybic *Candida* w tak masowej skali są zaburzenia w składzie mikroflory jelitowej spowodowane powszechnym stosowaniem antybiotyków. Producentów antybiotyków nie interesuje zdrowie społeczeństwa ale zysk za wszelką cenę. Zastanowić należałoby się jedynie nad tym, dlaczego lekarze, którzy mają chronić nasze zdrowie - biernie przyglądają się temu zjawisku i aprobują postępowanie koncernów farmaceutycznych.

Działania medycyny klasycznej w leczeniu grzybic należy uznać za prawdziwą porażkę, wynikającą z nieuznawania grzybów *Candida* za czynnik chorobotwórczy wywołujący kilkadziesiąt pozornie

nie powiązanych z sobą schorzeń. Ponieważ oficjalnie nie można ustalić przyczyny powstania tych chorób, to każdą z nich leczy się w sposób polegający na łagodzeniu wyłącznie jej objawów. Oddzielnie dla każdej z tych chorób tworzy się coraz to nowe teorie naukowe uzasadniające przyczyny ich wystąpienia, a ostatecznym tego celem jest wyprodukowanie i sprzedaż coraz to nowszej generacji leków farmaceutycznych. Zarabianie pieniędzy wiąże się też z wprowadzaniem na rynek medyczny coraz to nowszych i bardziej specjalistycznych badań diagnostycznych, do których wykonywania lekarze zachęcają swoich pacjentów.

Niektórzy świadomi lekarze, wbrew opinii świata naukowego, rozpoznają zakażenia grzybicze wywołane przez drożdżaki *Candida*, ale narażają się na drwinę i ośmieszenie. Próbuje leczyć kandydozę podając antybiotyki przeciwgrzybicze, lecz nie osiągają rxr/tywnego i trwałego efektu. Leczenie antybiotykami przeriwgrzybiczymi jest nieskuteczne, ponieważ po okresie kilku tygodni następuje nawrót choroby. Brak pozytywnych efektów leczenia wynika z tego, że lekarze nie zwracają uwagi na rolę systemu odpornościowego w zwalczaniu choroby, którego zadaniem w trakcie leczenia i po wyleczeniu jest trwałe i skuteczne zablokowanie ponownego rozsiewu w organizmie zarodników drożdżaka i ich likwidacja, zanim zakiełkują osadzając się w tkankach narządów wewnętrznych. Stosuje się więc kolejny, bardziej skuteczny i silniejszy antybiotyk, itd.

Przyczyna niepowodzeń w leczeniu grzybic tkwi także w tym, że drożdżaki osiągnęły znacznie wyższy szczebel rozwoju niż bakterie, w związku z czym lepiej i szybciej potrafią przystosować się do zmiennych warunków środowiska. Są zatem trudniejsze do zniszczenia i szybko nabywają oporność na kolejno stosowane antybiotyki.

Po zakończeniu leczenia zarodniki (komórki) grzyba, których nie zlikwidował antybiotyk i słabo funkcjonujący system odpornościowy, krąży w krwi przez okres 2 - 3 lat i w tym czasie mają możliwość ponownego wywołania infekcji. I wywołują ją. Potwierdzam ten smutny fakt swoimi obserwacjami. Zarodniki grzyba osadzone w narządach wewnętrznych kiełkują tworząc grzybnie, której strzępki przerastają w krótkim czasie cały organizm.

Dlatego moje działania w leczeniu grzybicy skupiają się na dwóch podstawowych kierunkach - likwidacji grzybicy i wzmacnianiu systemu odpornościowego. Po zakończeniu leczenia, lekarz leczący grzybicę powinien postawić przed sobą zadanie nauczania swojego pacjenta stosowania w praktyce codziennej profilaktyki prozdrowotnej, pod którym to pojęciem rozumiem zmianę sposobu odżywiania i trybu życia, leczenie nadżerek przewodu pokarmowego spowodowanych przez substancje toksyczne zawarte w żywności, usuwanie z organizmu nagromadzonych toksyn oraz suplementację związkami witaminowo-mineralnymi wzmacniającymi system odpornościowy organizmu w okresie rekonwalescencji.

Każdy z nas powinien nauczyć się, że zdrowie jest dla nas rzeczą najcenniejszą i nie wolno oddawać go w obce ręce. Treść tej książki jest częścią wiedzy medycyny naturalnej, którą można porównać do puzzli - jako fragmenty układanki, której początkowo niezrozumiałe elementy ułożą się w jedną, spójną i zrozumiałą dla nas całość. Od tego momentu będziemy leczyć się sami i służyć pomocą najbliższym członkom rodziny.

Mam nadzieję, że wiedza zawarta w tej książce pozwoli Państwu poszerzyć znajomość chorób spowodowanych przez grzybicę *Candida*, przedstawić wskazówki dotyczące diagnostyki i leczenia tych chorób. Pomoże też i lekarzom w wykonywaniu pracy zawodowej.

Innymi słowy: sami zadbajmy o to, by nie dać się zjeść grzybom *Candida*.

Królestwo grzybów

Grzyby (Fungi) posiadają cechy zarówno roślin, jak i zwierząt, ale ani do roślin, ani do zwierząt nie należą, bowiem w systematyce organizmów stanowią osobne królestwo. Grzyby są organizmami niezwykle zróżnicowanymi. Zalicza się do nich zarówno pieczarki, borowiki i muchomory, jak i huby, opieńki i purchawki, a także porosty, pleśnie i drożdże. W zasadzie jedyne co łączy to to, że są organizmami cudzożywными, czyli nie mogą samodzielnie wytwarzać związków odżywczych z substancji nieorganicznych (jak rośliny) i w związku z tym ich sposób odżywiania polega na pobieraniu gotowych związków organicznych (jak zwierzęta).

Związki organiczne grzyby pobierają z podłoża, w którym żyją. Ponieważ nie mają żołądków, to pożywienie muszą przetrawić jeszcze przed wchłonięciem go przez ścianę komórkową. W tym celu grzyby wydzielają kwasy i enzymy trawiące do otaczającego je materiału organicznego i przetwarzające w proste związki, które mogą łatwo wchłoniąć. Tym specyficznym sposobem odżywiania grzyby wpływają na degradację podłoża, w którym żyją.

1. Grzybnia - ciało wegetatywne grzyba

Ciałem wegetatywnym grzyba, czyli w istocie całym grzybem, jest grzybnia. Przeważnie jest ona schowana w podłożu - glebie, martwych szczątkach roślin, np. liści, kory albo w innym źródle pożywienia, jakim mogą być tkanki żywego organizmu - roślin, zwierząt i ludzi.

W zależności od rodzaju grzybów, ich grzybnia może wypełnić pojedynczą komórkę, albo zajmować wiele hektarów podłoża. Odgałęzienia grzybni, zwane strzępkami, mogą każdego dnia dodać ponad kilometr do jej całkowitej długości. Sieci te są niewidoczne i dopóki grzybnia nie wytworzy owocników - purchawek, trufl, hub, miseczników, gniazdnicowców, grzybów klawarioidalnych i innych, ludzie mogą nigdy nie zorientować się, że w danym miejscu rozwija się grzybnia.

2. Drożdże jako jednokomórkowe grzyby

Drożdże (*Saccharmyces*) są rodzajem grzybów jednokomórkowych (komórczaków) zaliczanych do typu workowców, klasy drożdżaków, rodzaju - drożdże. Komórczak jest pojedynczą, zwykle bardzo dużą komórką posiadającą najczęściej wiele jąder komórkowych. Dotychczas poznano około 30 gatunków drożdży, z dużą liczbą odmian.

Drożdże żyją w bogatym w cukry proste, wilgotnym, niestabilnym podłożu, takim jak miazga owocowa. W podłożu tym, w warunkach beztlenowych, przeprowadzają fermentację alkoholową.

Pozbawione wilgoci drożdże wysychają i przemieniają się w formy przetrwalnikowe, które z łatwością unoszą się w powietrzu. Ale gdy trafia na odpowiadające im podłoże: wilgotne i bogate w cukry proste, odżywają i ponownie rozmnażają się. Dlatego robiąc wino z owoców, nie potrzeba dodawać do niego drożdży, gdyż znajdujące się w powietrzu formy przetrwalnikowe drożdży z pewnością znajdą się w gąsiorze niejako samoistnie w ilościach u \ starczających do rozmnożenia się i zainicjowania procesu fermentacji. Ten przykład dobrze obrazuje wszechobecność drożdży w naszym środowisku.

3. Rozmnażanie grzybów

Z grubsza rzecz ujmując, grzyby rozmnażają się na trzy sposoby:

1. Grzyby kapeluszowe w okresie grzybobrania wytwarzają owocniki (które my nazywamy grzybami), a owocniki wytwarzają zarodniki będące w istocie nasionami grzybów.
2. Grzyby niedoskonałe (*Fungi imperfecti*) nie wytwarzają owocników (kapeluszy), natomiast zarodniki produkują bezpośrednio z grzybni.
3. Grzyby jednokomórkowe (komórczaki), do których należą drożdże, rozmnażają się przez pączkowanie przebiegające w ten sposób, że na powierzchni dorosłego osobnika tworzy się wypuklenie, które rośnie, odrywa się i wyrasta z niego komórka drożdża, która po osiągnięciu dorosłości też zaczyna pączkować w opisany wcześniej sposób. Ten sposób rozmnażania jest dość prymitywny, ale za to niezwykle skuteczny, bowiem szybkość wzrostu drożdży jest wręcz przysłowiowa - rosną jak drożdże.

Drożdżaki i grzyby *Candida*

Grzyby *Candida* są ewolucyjnie związane z organizmami zwierząt i ludzi, z którymi jako drożdżaki będące zarodnikami grzybów pozostają w relacji komensal*-gospodarz, zaś po przeistoczeniu się w grzyby z rozwinięta grzybnia relacja ta zmienia się na relację pasożyt**-żywiciel.

1. Drożdżaki *Candida*

Drożdżaki nazywane są drożdżami, lecz w rzeczywistości są one zarodnikami grzybów. Innymi słowy, drożdżaki posiadają wszystkie cechy drożdży, z tą różnicą, że w odpowiednich warunkach mogą zakiełkować, zapuścić korzenie, z których wyrasta grzybnia, czyli ciało wegetatywne grzyba. Ponadto drożdżaki niczym od drożdży się nie różnią.

Drożdżaki *Candida* wraz z bakteriami stanowią naturalną mikroflorę jelit człowieka, w których wnętrzu odpowiednia wilgotność, obfitość pożywienia oraz stała temperatura na poziomie 36,6 °C stwarza im doskonałe warunki do życia. Drożdżaki, jak drożdże, odżywiają się cukrami prostymi pozostałymi w masie kałowej. Jako komensale wraz z innymi drobnoustrojami współuczestniczą w zagospodarowaniu resztek pokarmowych, nie czyniąc gospodarzowi żadnych szkód - nie są patogenami***.

W normalnych warunkach drobnoustroje jelitowe nieustannie konkurują między sobą o dostęp do pożywienia, dzięki czemu samostannie utrzymuje się między nimi równowaga ilościowa (homeostaza). Równowaga ta jest jednak chwiejna i wystarczy chwilowy wzrost ilości cukrów prostych w jelicie grubym lub jedna tabletka antybiotyku przeciwbakteryjnego (na które drożdżak jest odporny), by równowaga została zachwiana na korzyść drożdżaka.

* Komensal - współbiednik; uczestniczący w uczcie.

** Pasożyt - organizm cudzożywny wykorzystujący organizm żywiciela; jako źródło pożywienia i środowisko życia.

*** Patogen - czynnik (•chorob)•twórczy.

2. Cechy charakterystyczne drożdżaków *Candida*

Jest wiele istotnych cech świadczących o dostosowaniu się drożdżaków *Candida* do środowiska, w którym żyją, czyli środowiska jelita grubego. Najistotniejsze z nich to:

1. Podobnie jak drożdże, drożdżaki *Candida* odżywiają się pozo-
stałymi w masie kałowej cukrami prostymi wywołując ich fer-
mentację, której produktami są alkohol i dwutlenek węgla,
które jako produkty przemiany materii wydalają do podłoża,
tj. kału. W przypadku nadmiaru drożdżaków w jelicie grubym,
duże ilości dwutlenku węgla powodują wzdęcia oraz częste
wydalanie wiatrów.
2. Niezwykłą cechą świadczącą o dostosowaniu się drożdżaków
Candida do współistnienia z organizmami ludzkimi jest ich nie-
zwykła umiejętność wpływania na nasz apetyt. Otóż w sytu-
acji braku dostatecznej ilości cukrów w masie kałowej - drożd-
żaki wytwarzają substancje podobną do insuliny, która, po
wchłonięciu do wnętrza organizmu, powoduje spadek stężenia
glukozy w krwi, przez co zwiększa się łaknienie na słodkie.

W warunkach równowagi drobnoustrojów jelita grubego,
ilość zasiedlających je drożdżaków *Candida* jest znikoma i w
związku z tym ilość wydzielanej przez nie owej insulinopodobnej
substancji też jest niewielka i nie ma większego wpływu na na-
sze postępowanie. Jednak w sytuacji rozmnożenia się i zdo-
minowania środowiska jelita grubego przez szczep *Candida*,
ilość substancji insulinopodobnej produkowanej przez wygłod-
niałe drożdżaki jest na tyle znacząca, że wywołuje hipoglikemię
(spadek stężenia cukru w krwi) i wymusza konieczność zje-
dzenia czegoś słodkiego, w celu poprawy samopoczucia.

3. W warunkach niekorzystnych, np. braku pożywienia lub wil-
goci, drożdżaki nie giną, lecz tracą wodę i wchodzą w swoisty
letarg przemieniając się w formę przetrwalnikową w postaci
spory*, w której potrafią przetrwać dziesięciolecia. Ale gdy znaj-
dą się we właściwym dla nich środowisku, tj. jelicie grubym
człowieka lub zwierzęcia - odżywają i rozmnażają się.

* Spora - komórka służąca do bezpłciowego rozmnażania się grzybów.

4. Spory drożdżaków są lekkie i z łatwością unoszą się w powietrzu, stąd opinia o ich wszechobecności w naszym środowisku. Znany jest sposób hodowli drożdżaków z powietrza w laboratoriach. Wystarczy odpowiednio, selektywne podłoże pozostawić na jakiś czas odkryte, by wyhodować ten gatunek drożdżaków, na które ukierunkowana jest selektywność podłoża.
5. Drożdżaki *Candida* są dobrze przystosowane do życia w swoim środowisku - świetle przewodu pokarmowego i pokonanie zapory kwaśnego środowiska żołądka (zabójczej dla większości drobnoustrojów) nie stanowi ani dla nich, ani dla ich przetrwalników większego problemu.

3. Grzyby *Candida*

Grzyby *Candida* są bezwarunkowymi pasożytami, bowiem do życia niezbędna jest im tkanka organizmu żywiciela, która jest ich środowiskiem, pożywieniem, a także miejscem, gdzie wydalają produkty przemiany materii, czyli własne odchody. A to oznacza, że są niebezpiecznymi patogenami, które wykorzystują każde osłabienie systemu odpornościowego żywiciela, by rozrosnąć się w jego tkankach, uszkadzając je.

W obrębie uszkodzonej tkanki grzyb wytwarza ognisko grzybicze, któremu zazwyczaj towarzyszy miejscowy stan zapalny*.

Z rozpadu komórek tkanki pozostają resztkowe substancje, którymi grzyb się nie odżywia. Ale w przyrodzie zawsze jest tak, że jeśli jest pożywka, to amator na nią z pewnością się znajdzie. Konsumentami tej pożywki są bakterie, najczęściej gronkowce i paciorkowce. Z tego właśnie powodu w laboratoryjnej hodowli wymazu pobranego z ogniska grzybiczego najczęściej hoduje się bakterie, a najrzadziej faktycznego sprawcę odpowiedzialnego za zainicjowanie przewlekłego stanu zapalnego - grzyba *Candida*. Toteż wyniki badań dodatkowych nie mogą więc mieć decydującego znaczenia przy stawianiu rozpoznania grzybiczego zakażenia organizmu, ponieważ najczęściej okazują się niewiarygodne.

* Stan zapalny, zapalenie - zespół objawów chorobowych charakteryzujący się zaczerwienieniem, obrzękiem i bólem.

4. Cechy charakterystyczne grzybów *Candida*

Najistotniejsze cechy charakteryzujące grzyby *Candida* to:

1. Odżywiają się aminokwasami (cząsteczkami białek) uzyskiwanymi z rozpadu tkanki żywiciela przy użyciu kwasów i enzymów trawiennych wydzielanych do tkanki żywiciela.
2. Nie zadowolają się martwiczą tkanką, lecz dla zdobycia pożywienia agresywnie wpływają na rozpad komórek organizmu żywiciela wydalając do tkanki enzymy trawienne. Zdrowe, w pełni ukształtowane komórki są w stanie obronić się przed tym enzymatycznym atakiem grzybów *Candida*, natomiast komórki osłabione zazwyczaj stają się ich pożywką.
3. Toksyczne produkty przemiany materii gi/cyb *Candida* wydala do podłoża (którym jest tkanka organizmu), skąd trafiają do krwiobiegu, wywołując zatrucie organizmu żywiciela i - co za tym idzie - osłabienie jego systemu (xlpomosciowego).
4. Grzyby z gatunku *Candida* są bezwzględnyimi pasożytami, ponieważ do życia niezbędna jest im tkanka żywego organizmu i nie są zdolne do samodzielnego życia, lecz giną, jeśli nie znajdują źródła pożywienia najbliższym w otoczeniu.

5. Różnice między drożdżakiem *Candida* a grzybem *Candida*

Grzyby *Candida* wyrastają z ich zarodników - drożdżaków *Candida*, jak dęby z żołądź. Jeśli żołądź trafi na odpowiedni grunt, to zakiełkuje, zapuści korzenie i wyrośnie z niego dorodny dąb, który po jakimś czasie będzie produkował żołądź. Podobnie rzecz ma się w przypadku grzybów *Candida*. Gdy ich zarodniki trafią na odpowiedni grunt - kiełkują i wyrastają z nich grzyby, które po jakimś czasie będą produkować zarodniki - jak dęby żołądź.

Ale tutaj podobieństwo dębów do grzybów i żołądź do drożdżaków się kończy, bowiem z nasion, jakimi są żołądź, mogą wyrosnąć wyłącznie dęby, a zarodniki grzybów *Candida* są organizmami zdolnymi do samodzielnego życia i - w zależności od warunków - mogą zakiełkować w podłożu przekształcając się w grzyby, albo żyć i rozmnażać się przez pączkowanie, jak drożdże.

Po co to porównanie grzybów do dębów i drożdżaków do żółędzi? Otóż po to, by uświadomić, jak olbrzymia różnica jest między grzybami *Candida* a ich zarodnikami - drożdżakami *Candida*. Różnią się one w zasadzie wszystkim - wyglądem, kształtem, sposobem odżywiania i rozmnażania, a także środowiskiem, w którym żyją. W związku z tym występują w diametralnie różnych relacjach do naszych organizmów, bowiem zarodniki *Candida* jako drożdżaki są w gruncie rzeczy pożytecznymi komensalami, zaś grzyby *Candida* to groźne, chorobotwórcze pasożyty.

Wyjaśnienie tej kwestii jest niezwykle istotne ze względu na ustalenie tego, na co mamy się leczyć - czy leczyć na obecności drożdżaków *Candida* w jelicie grubym, czy na wywołane przez nie grzybice organizmu. Wiemy, że drożdżaki *Candida* występują w jelicie grubym jako naturalny element tego środowiska, zaś ich obecność w kale świadczy tylko o tym, że drożdżaki *Candida* znajdują się na swoim miejscu, co rzecz jasna nie ma nic wspólnego z chorobą. Wniosek stąd, że leczyć drożdżaki wykryte w kale, to jak Chińczyka leczyć na żółtaczkę.

Co innego, gdy grzyby *Candida* zasiedlają ścianę śluzową jelita grubego. O! wtedy mamy do czynienia z bardzo poważną chorobą pasożytniczą - grzybicą jelita grubego.

6. Rodzaje grzybów *Candida*

Obecnie znanych jest około 196 rodzajów grzybów *Candida*, a tylko 15 z nich ma właściwości chorobotwórcze. Odmianą najczęściej infekującą organizmy ludzkie jest *Candida albicans*, który jest sprawcą 90% wszystkich infekcji grzybiczych, resztę zakażeń wywołują: *Candida tropicalis*, *Candida glabrata*, *Candida parapsilosis*, *Candida krusei*, *Candida lusitanae*. Groźną odmianą jest także *Candida parapsilosis*, który najczęściej zasiedla śluzówkę jelit, jamy ustnej, gardła, dróg moczowych i pochwy (u kobiet), a u mężczyzn prostatę.

7. Toksyny wytwarzane przez grzyby *Candida*

Znajomość skutków oddziaływania na organizm toksyn i metabolitów wytwarzanych przez grzyba *Candida* powinna obowiązywać

każdego chorego, ponieważ objawy pojawiające się w okresie trwania infekcji grzybiczej i w trakcie jej leczenia do złudzenia przypominają inne choroby np. nerwice, zaburzenia neurologiczne, objawy grypopodobne, choroby reumatyczne czy bakteryjne infekcje jelitowe. Chodzi o to, żeby w okresie wystąpienia tych niepokojących symptomów nie poddawać się panice i nie leczyć chorób rzekomych, które są jedynie objawami infekcji grzybiczej, co niestety często czynią lekarze.

Gatunki grzybów *Candida* wytwarzają substancje o charakterze endotoksyn, którymi są toksyny występujące w ścianie komórki grzyba, uwalniane po jej rozpadzie. Do tej pory wyodrębniono 79 ich rodzajów. Wszystkie one mają jedną wspólną cechę: są groźne dla organizmu żywiciela. Spośród nich najbardziej poznana jest kandydotoksyna wykazująca działanie toksyczne w stosunku do komórek zainfekowanego organizmu, uszkadzająca system odpornościowy oraz nasilająca rozprzestrzenianie się zakażenia.

Toksyny, uszkadzając błonę śluzową jelita cienkiego, zmniejszają powierzchnię wchłaniania składników pokarmowych, zaś uszkadzając śluzówkę jelita grubego, powodują przenikanie z masy kałowej do organizmu toksyn, metali ciężkich oraz alergenów pokarmowych.

Jedną z grupy toksyn produkowanych przez grzyby *Candida* są neurotoksyny - substancje chemiczne wywierające negatywne działanie na ośrodkowy układ nerwowy (mózg), które wywołują stany depresyjne i rozchwianie emocjonalne, np.: zmienne nastroje, niezdecydowanie, chaotyczność, gwałtowne zachowania, hałaśliwość, agresję (również skierowaną na siebie) oraz usilne tłumienie złości w sobie. Dość często zdarza się, że objawy te przybierają formę fobii, nerwicy natręctw, a w wielu przypadkach przypominają schizofrenię. Chorzy zatruci neurotoksynami najczęściej poddawani są leczeniu psychiatrycznemu, a wynikiem tego jest pogorszenie stanu ogólnego i dodatkowo uzależnienie od leków psychotropowych.

Neurotoksyna grzybicza o budowie zbliżonej do hormonu przysadki mózgowej (TSH) może z łatwością rozregulować cały układ hormonalny człowieka, ale przede wszystkim tarczycę. Toksyna ta nie uzyskała dotychczas swojej nazwy.

8. Wnioski dla nas

Z przedstawionych informacji nasuwają się trzy oczywiste wnioski:

1. Naturalnym środowiskiem życia drożdżaków *Candida* jest jelito grube i wykrycie ich w kale nie świadczy o chorobie; po prostu nie świadczy o niczym.
2. Drożdżaki *Candida* są oportunistami* i w związku z tym nie atakują organizmu człowieka. Żeby niegroźne drożdżaki *Candida* mogły przeistoczyć się w groźne pasożyty, muszą mieć stworzone odpowiednie warunki, tj. istnienie pożywki w postaci martwiczych lub osłabionych komórek, przy jednoczesnej niewydolności systemu odpornościowego. Ta istotna informacja powinna wytyczyć nowy kierunek leczenia grzybic, który powinien polegać nie tylko na eliminacji grzyba z organizmu, ale przede wszystkim na wzmacnianiu systemu odpornościowego.
3. Nie należy leczyć symptomów oddziaływania toksyn grzybiczych na organizm chorego, ponieważ nie są one samoistnymi chorobami, lecz jedynie przemijającymi objawami kumulacji tych toksyn w krwi. Jedynym rozsądnym przedsięwzięciem w tej sytuacji jest podjęcie działań wspomagających organizm w naturalnym eliminowaniu toksyn przez narządy i układy wydalnicze: nerki, przewód pokarmowy, układ oddechowy i skórę.

Natomiast zabijanie grzybów przy zastosowaniu antybiotyków grzybobójczych jest pozbawione jakiegokolwiek sensu, bowiem w sprzyjających warunkach - istnieniu pożywki i niewydolności systemu odpornościowego - potrafią one odrosnąć w ciągu 2 - 3 tygodni. Wyraźną poprawę funkcjonowania systemu odpornościowego obserwuję dopiero po upływie 6 miesięcy intensywnego leczenia. Od tego też momentu stwierdzam wyraźne postępy w leczeniu i likwidacji grzyba *Candida*.

*** Oportunizm (wygodnictwo) - postępowanie adekwatne do zaistniałej sytuacji; mające na celu odniesienie korzyści bez osobistego zaangażowania.**

Drożdżycy jelita grubego

Drożdżycy jelita grubego to stan nierównowagi ilościowej drobnoustrojów jelita grubego, w którym drożdżaki odgrywają rolę dominującą nad innymi mieszkańcami tego środowiska.

W normalnych warunkach drożdże *Candida* zajmują niewielką przestrzeń w środowisku jelita grubego, gdzie rywalizują z pozostałymi drobnoustrojami o cukry proste, którymi się odżywiają. Zatem ilość drożdżaków w jelicie grubym zależy od dwóch zasadniczych czynników:

1. ilości cukrów prostych w masie kałowej,
2. ogólnej ilości innych mieszkańców tego środowiska, najczęściej bakterii, które także odżywiają się cukrami prostymi i konkurują z drożdżakami o pożywienie.

1. Cukry proste jako pożywka drożdżaków

Żeby zrozumieć istotę rozwoju drożdżycy występującej wskutek pojawienia się w większej ilości cukrów prostych w jelicie grubym, musimy wyjaśnić sobie, co to są owe cukry proste. Są to niewymagające trawienia jednocukry, głównie glukoza i fruktoza, które w postaci niezmienionej wchłaniają się w jelicie cienkim, natomiast cukry złożone, by mogły być wchłonięte, muszą zostać strawione do postaci cukrów prostych. Proces trawienia cukrów złożonych, np. sacharozy* i skrobi, rozpoczyna się w jamie ustnej podczas żucia pokarmu w wyniku działania enzymu amylazy ślinowej wydzielanej przez ślinianki. W żołądku trawienie cukrów zostaje czasowo zahamowane. Dalszy proces trawienia odbywa się w dwunastnicy, gdzie skrobia poddana jest działaniu enzymu trzustkowego alfa-amylazy, który rozkłada ją najpierw do dwucukrów - sacharozy, laktozy, maltozy, a w następnej kolejności do cukrów prostych - glukozy, fruktozy¹, trehalozy, galaktozy i mannozy.

* Biały cukier, sacharoza - dwucukier produkowany na skale przemysłowa z buraków cukrowych lub trzciny cukrowej, składający się z jednocukrów - glukozy i fruktozy.

Cukry proste wchłaniane są w jelicie cienkim (czczym i krętym) i przenikają z krwią do wątroby. W wątrobie odpowiednie enzymy przekształcają wszystkie cukry w glukozę, która dalej naczyniami krwionośnymi rozprawadzana jest do wszystkich komórek organizmu i wykorzystywana jako źródło energii, lub przekształcana w glikogen, który gromadzi się w wątrobie, stanowiąc rezerwę dającą się pełni wykorzystać jako źródło energii życiowej.

W związku z tym, że przewód pokarmowy jest doskonale przygotowany do trawienia i wchłaniania cukrów prostych, to w masie kałowej występują one w ilościach niewielkich, niemalże symbolicznych, i w żaden sposób nie mogą wpłynąć na nadmierny rozwój drożdżaków. Oczywiście sytuacja ta ma miejsce w przypadku prawidłowego trawienia cukrów złożonych (wydzielania przez trzustkę odpowiedniej ilości amylazy) oraz dobrego ich wchłaniania już jako cukrów prostych w jelicie cienkim. Toteż w normalnych warunkach nawet zjedzenie garści białego cukru nie powinno spowodować rozchwiania równowagi drobnoustrojów jelita grubego, ponieważ ów cukier do jelita grubego po prostu nie powinien dotrzeć. O co zatem chodzi z tymi cukrami prostymi będącymi pożywką drożdżaków?

Cukry proste w jelicie grubym w ilościach pozwalających na nadmierny rozwój drożdżaków mogą pojawić się z trzech zasadniczych powodów:

1. niedokładnego pogryzienia i żucia pokarmu uniemożliwiającego strawienie owoców i produktów skrobiowych, co uniemożliwia ich wchłonięcie w jelicie cienkim, w wyniku czego cukry proste przedostają się do jelita grubego,
2. nadmiernej podaży cukrów złożonych, tj. cukru buraczanego (sacharozy) oraz produktów skrobiowych, co prowadzi do niedokładnego ich trawienia do cukrów prostych, wywołując tym samym zaburzone ich wchłanianie w jelicie cienkim, w wyniku czego cukry proste przedostają się do jelita grubego,
3. chorób żołądka, jelita cienkiego, narządów trawiennych i związanych z nimi problemów trawiennych, w wyniku których cukry proste przedostają się do jelita grubego.

2. Przyczyny drożdżycy jelita grubego

Ponieważ drożdżycę jelita grubego wywiera niekorzystny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu, to warto dokładnie zapoznać się z najważniejszymi czynnikami mającymi wpływ na powstanie tej choroby, którymi są:

1. spożywanie nadmiernej ilości cukrów prostych i złożonych,
2. połykanie pożywienia bez dokładnego pogryzienia go,
3. stosowanie leków wpływających na zmniejszenie ilości wydzielanych soków żołądkowych i na obniżenie ich kwasoty,
4. przyjmowanie antybiotyków, sulfonamidów i chemicznych preparatów farmaceutycznych w ostrych i przewlekłych chorobach infekcyjnych oraz stosowanie chemioterapii i radioterapii w procesie leczenia chorób nowotworowych,
5. przyjmowanie preparatów hormonalnych oraz hormonalnych środków antykoncepcyjnych.

3. Wpływ ilości drożdżaków na środowisko jelita grubego

Populacja bakterii jelitowych jest dziesięciokrotnie większa niż liczebność wszystkich komórek organizmu i składa się aż z 400 różnych gatunków. Można zatem łatwo zdać sobie sprawę z wagi i wpływu, jaki te mikroorganizmy mają na stan naszego zdrowia.

Wszystkie żywe bakterie w jelitach pozostają w stosunku do siebie albo w antagonizmie*, albo w symbiozie**, albo w orjortunizmie.

Z bakteriami dobroczynnymi dla zdrowia człowieka wchodzi w związek symbiotyczny, gdyż dostarcza drobnoustrojom potrzebnego im pożywienia, a one „w zamian” wytwarzają kwaśną chemiczną barierę chroniącą przed wnikaniem i rozmnażaniem się bakterii patologicznych i grzybów. Ponadto bakterie symbiotyczne nieszkodliwiają toksyczne związki chemiczne obecne w treści pokarmowej, neutralizują niezwykle szkodliwe substancje zwane wolnymi rodnikami tlenowymi oraz produkują związki chemiczne o charakterze antybiotyków przeciwbakteryjnych, przeciwgrzybiczych i niszczących wirusy.

* Antagonizm - przeciwieństwo; wzajemne zwalczanie się.

** Symbioza - ścisłe współzycie gatunków przynoszące korzyści każdej ze stron.

Mikroflora jelit posiada niezwykłą zdolność do utrzymywania stabilnego składu (homeostazy), mimo stałego oddziaływania na nią wielu czynników zewnętrznych. Stabilność ta ma olbrzymie znaczenie w utrzymaniu przewodu pokarmowego, a tym samym całego organizmu w stanie zdrowia. Obecność przyjaznych drobnoustrojów z grupy *Lactobacillus acidophilus* i *Bifidobacterium bifidum* przywarłych do nabłonka jelitowego powoduje, że drożdżaki *Candida* nie mogą się łatwo do niego przytwierdzić, przeistoczyć w grzyby i wnikać w głąb ścian jelit, doprowadzając do zakażenia całego organizmu.

Niekorzystne zaburzenia prawidłowego składu flory bakteryjnej jelit, nazywane dysbakteriozą lub dysbiozą, pojawiają się wtedy, gdy przestaje ona pełnić funkcje ochronną przed rozmnażaniem się w obrębie jelit bakterii chorobotwórczych i grzybów. Z tym zjawiskiem mamy najczęściej do czynienia w trakcie stosowania terapii antybiotykami, gdy zniszczone zostają nie tylko bakterie chorobotwórcze wywołujące infekcję, ale także te przyjazne dla naszego zdrowia.

1 Wpływ drożdżycy jelita grubego na zatrucie organizmu

Charakterystycznym objawem drożdżycy jelita grubego są wzdęcia, które tworzą gazy będące efektem fermentacji alkoholowej drożdżaków *Candida*. W sytuacji, gdy nie mogą one opuścić jelita grubego w postaci wiatrów, na przykład w zaparciach lub gdy nie wypada puszczać „bąków” w towarzystwie - ciśnienie w jelicie grubym wymusza transport tych gazów do krwiobiegu, wtedy organizm stara się wydalić je drogą oddechową, co objawia się nieprzyjemnym zapachem z ust, a nierzadko całego ciała.

Toksyny i metabolity fermentacji alkoholowej (alkohol etylowy, aldehyd octowy i formaldehyd), wchłonięte do krwiobiegu, mogą przyczynić się do wystąpienia przewlekłego zapalenia wątroby, pęcherzyka żółciowego i trzustki. Niewydolność pracy trzustki może prowadzić do zakłócenia produkcji insuliny i wydzielania enzymów trawiennych, co objawia się zaburzeniami trawienia, przyswajania węglowodanów, białek i tłuszczów oraz upośledzonym wytwarzaniem energii z glukozy i kwasów tłuszczowych.

Wszystkie substancje toksyczne produkowane przez drożdżaki przedostają się z krwią do wątroby, gdzie muszą zostać zneutralizowane i oczyszczone. Toksyny te blokują dostęp do komórek wątroby innym substancjom odpadowym powstającym w trakcie normalnej przemiany materii. W procesie neutralizacji toksyn wydzielanych przez drożdżaki organizm musi zużyć własne enzymy oraz tlen służący do utleniania (spalania) składników odżywczych na potrzeby energetyczne organizmu. W efekcie tego dochodzi do korzystnego dla drożdżaka obniżenia temperatury ciała, często znacznie poniżej 36,6 °C, co wpływa na spadek odporności organizmu wskutek zmniejszenia aktywności krwinek białych, a także wywołuje dokuczliwe marnięcie, najczęściej odczuwane w kończynach, nawet w upalne dni.

Kumulacja substancji toksycznych prowadzi do zaburzenia funkcji nie tylko narządów wewnętrznych, ale także całego organizmu. Wpływa niekorzystnie na procesy: trawienia, przyswajania składników odżywczych, wytwarzania energii, usuwania zbędnych produktów przemiany materii, ochrony przed infekcjami oraz przed negatywnymi czynnikami środowiska zewnętrznego, a także na regenerację tkanek krwi, tkanki łącznej, tkanek gruczołów wydzielania wewnętrznego oraz komórek układu nerwowego.

W ten oto sposób lawinowo narasta ilość nie wydalonych toksyn i dochodzi do toksemii, czyli zatrucia organizmu.

5. Niedobór witamin spowodowany drożdżycą jelita grubego

Trzeba wiedzieć, że bakterie acidofilne jelita grubego produkują z błonnika wszystkie witaminy, prócz C. W przypadku, kiedy mamy do czynienia ze zmniejszeniem ilości tych przyjaznych dla nas bakterii, a nadmiernym wzrostem ilości drożdżaków, zostaje zaburzony proces wytwarzania tych witamin, na skutek czego zaburzone zostaje funkcjonowanie wszelkich procesów metabolicznych organizmu. Skoro na to nałożą się objawy niedoboru witamin spowodowane niewłaściwym odżywianiem oraz niedostateczne ich wchłanianie w jelicie cienkim, w efekcie mamy zaburzenie pracy systemu odpornościowego i związany z nim brak odporności.

6. Obławy drożdżycy jelita grubego

Objawy nadmiaru drażdżaków w jelicie grubym są specyficzne i stosunkowo łatwe do zdiagnozowania. Do typowych objawów cłożdżycy jelita grubego należą: • silne gazy i wzdęcia całego brzucha • przelewania i bulgotania w jelitach • nieokreślone bóle brzucha pojawiające się najczęściej w obrębie lewego i prawego dołu biodrowego • charakterystyczny stolec, na początku twardy, jakby zaczopowany, a potem rozluźniony, aż do wodnistej, cuchnącej biegunki • tzw. delikatny żołądek, czyli reakcja po zjedzeniu pewnych produktów objawiająca się pojed^czymi, piekącymi, luźnymi stolcami lub średnio nasiloną biegunką • nieprzyjemne, okresowo pojawiające się nieokreślone parcie na stolec, występujące tuż po wypróżnieniu, mogące utrzymywać się kilka godzin.

Leczenie drożdżycy jelita grubego

Leczenie wszystkich odmian grzybic wywołanych przez grzyby *Candida* musi polegać na wyeliminowaniu źródła ich powstania. Źródłem tym jest zachwianie równowagi Drobnoustrojów jelita grubego na korzyść drożdżaków *Candida*.

W leczeniu drożdżycy jelita grubego nie stosujemy żadnych środków farmakologicznych. Jedyne, co powinniśmy zrobić, to wprowadzić następujące przedsięwzięcia pozwalające odzyskać stabilność (homeostazę) składu mikroflory jelita grubego:

1. Dokładnie gryźć i przeżuwać pokarm.
2. Nie popijać pokarmu w celu jego połknięcia.
3. Wyeliminować z pożywienia słodyczne oraz produkty oczyszczone z błonnika, głównie: białą mąkę, biały ryż oraz obrane, ugotowane ziemniaki, a także frytki ziemniaczane.
4. O ile jest to możliwe, nie stosować antybiotyków przeciwbakteryjnych i innych chemicznych substancji farmaceutycznych (alternatywą są leki homeopatyczne i ziołowe).
5. Zwiększyć w pożywieniu ilość błonnika roślinnego.
6. Zastosować probiotyki przywracające równowagę mikroflory jelitowej (rozdział 29, str. 145).

Grzybica ogólnoustrojowa

Grybicą ogólnoustrojową należy nazwać stan osłabienia systemu odpornościowego, w którym przestaje on pełnić swoją rolę ochronną przed rozwojem zakażenia grzybiczego, a choroba obejmuje stopniowo kolejne narządy wewnętrzne organizmu. Właśnie w takim stanie osłabienia nieszkodliwy drożdżak *Candida* przeistacza się w agresywnego, patologicznego grzyba-pasożyta.

Grzybicze zakażenia ogólnoustrojowe są niesłuchanie niebezpieczne, gdyż w początkowej fazie nawoju ukrywają się pod maską innych chorób i traktowane są przez medycynę akademicką jako odrębne i samodzielne schorzenia - nerwice, alergie, przewlekłe zapalenie zatok przynosowych, refluks żołądkowo-przełykowy bądź dwunastniczo-żołądkowy, zespół jelita drażliwego, grzybice paznokci czy też skóry, i tak dalej, i dalej.

Proces leczenia grzybicy ogólnoustrojowej jest długotrwały i wymaga wielu wyrzeczeń, ale wyleczenie tej podstępnej i niezwykle niebezpiecznej choroby jest możliwe!

1. Grzyby wywołujące zakażenie ogólnoustrojowe

Zakażenie ogólnoustrojowe wywołuje najczęściej grzyb *Candida albicans*, jednak z roku na rok wzrasta liczba zakażeń wywołanych przez inne gatunki grzybów *Candida*, takie jak *Candida glabrata*, *Candida tropicalis* i *Candida krusei*

Źródłem pierwotnym zakażenia grzybem *Candida* jest z reguły jelito grube, choć zakażenie może pochodzić z innego miejsca. W sprzyjających warunkach grzybnia rozrasta się, przerasta wszystkie tkanki i narządy organizmu żywiciela, oprócz okostnej. Nie ma różnicy w objawach klinicznych, wywołanych przez poszczególne gatunki grzybów *Candida*, a te, jakie się zauważa, wynikają z drogi i szybkości rozprzestrzeniania się zakażenia, a przede wszystkim stanu systemu odpornościowego organizmu i bezpośrednio z rym związanej osobistej predyspozycji do zachorowania.

2. Czynniki sprzyjające rozwojowi grzybicy ogólnoustrojowej

Najistotniejszy wpływ na rozwój grzybicy ma sposób odżywiania się. Nieprawidłowe żywienie albo niedożywienie może spowodować przemijające lub przewlekłe zaburzenia odporności organizmu. Mam tu na myśli niedobór w organizmie wszystkich składników odżywczych lub pojedynczych składników spowodowany ich niską podażą w pożywieniu - białek, węglowodanów, tłuszczów, błonnika roślinnego, witamin i związków mineralnych. Do tego mogą dołączyć także zaburzenia ich wchłaniania w jelitach spowodowane różnymi czynnikami np.: niestrawnością, zaburzeniami w wydzielaniu soków trawiennych przez żołądek, trzustkę i wątrobę, itd.

Tutaj nasuwa się niby oczywisty wniosek: skoro grzyby *Candida* odżywiają się aminokwasami, nie cukrami, to zjedzenie garści białego cukru nie wpływa na wzrost grzybów. Otóż nie! Ten sposób myślenia jest próbą zaakceptowania swojej skłonności do jedzenia nadmiernej ilości węglowodanów. Jeśli ktoś permanentnie nadużywa jedzenia cukru i jego przetworów, a także wysokoprzetworzonych produktów skrobiowych, to tym samym naraża się na rozwój drożdżycy i później grzybicy! Drożdżycy dlatego, że produkty wysokoprzetworzone nie zawierają błonnika stanowiącego niezbędne podłoże do hodowli bakterii acidofilnych w jelicie grubym, a spadek liczby tych bakterii powoduje niedobór produkowanych przez nie witamin. Na domiar złego - w procesie metabolizmu cukrów powstają toksyczne produkty przemiany materii, a ich wydalenie wymaga udziału dużej ilości witamin i minerałów. Ponieważ produkty wysokoprzetworzone nie zawierają dostatecznej ilości witamin, organizm jest zmuszony sięgnąć po nie do rezerw zgromadzonych w wątrobie, a jeśli tych rezerw nie ma - zabiera witaminy i minerały z rezerw tkankowych. W efekcie niedoboru witamin i minerałów w tkankach pojawiają się komórki nie w pełni ukształtowane, osłabione, bardziej podatne na enzymatyczny atak grzyba *Candida*, niż komórki zdrowe, zaś spadek odporności spowodowany niedoborem witamin eliminuje ostatni czynnik zapobiegający rozwojowi tego grzyba.

Ponadto grzybiczemu zakażeniu ogólnoustrojowemu sprzyja przewlekłe oddziaływanie stresu wpływającego destrukcyjnie na system odpornościowy, w związku z czym osoby żyjące w permanentnym stresie psychicznym są bardziej podatne na rozmaite choroby, w zwalczanie których układ odpornościowy jest szczególnie mocno zaangażowany.

3. Etapy rozwoju grzybicy ogólnoustrojowej

Objawy grzybicy ogólnoustrojowej nie trwają permanentnie, lecz pojawiają się okresowo jako wynik zaostrzenia choroby, na przykład w trakcie i po kuracji antybiotykowej, jako efekt diety bogatej w oczyszczone węglowodany oraz przy każdym osłabieniu systemu odpornościowego. Po ustąpieniu objawów chorobowych, organizm zaczyna odrabiać stopniowo i pewną część grzybów likwiduje, a część pozostaje jako siedlisko infekcji ogólnoustrojowej, z którą w danej chwili organizm nie był w stanie walczyć i wygrać tej walki.

W ten sposób każde zaostrzenie w grzybicę wpływa - krok po kroku - na systematyczne przerastanie organizmu grzybnia grzyba *Candida*.

W procesie rozwoju infekcji ogólnoustrojowej wywołanej przez grzyby *Candida* można wyróżnić pięć charakterystycznych etapów:

Etapy

Wystarczy chwilowe osłabienie systemu odpornościowego i powstanie osłabionych komórek w tkance błony śluzowej jelita grubego, by drożdżaki *Candida* zakiełkowały, rozrosły się w grzybnie i zapoczątkowały proces chorobowy, zwany grzybicą jelita grubego.

Jest to niejako preludium grzybicy ogólnoustrojowej, bowiem wyłomy poczynione przez grzyby w ciągłości błony śluzowej stanowią wrota zakażenia, przez które do krwiobiegu wnikają drobnoustroje jelita grubego, w tym oczywiście drożdżaki *Candida*.

Dopóki system odpornościowy nie jest zanadto obciążony zwalczaniem infekcji przebiegającej w innym miejscu organizmu, dopóki organizm, poprzez rozszerzenie drobnych naczyń krwionośnych,

(zmieniających barwę śluzówki z matowej na żywoczerwoną) gromadzi w pobliżu wrót zakażenia dużą liczbę białych krwinek, które niszczą drobnoustroje w miejscu zakażenia, nie dopuszczając do zakażenia nimi całego organizmu.

Ten niezwykle istotny etap pokonania bariery oddzielającej środowisko przewodu pokarmowego od organizmu i przekształcenia się pożytecznego w gruncie rzeczy- komensalnego drożdżaka w agresywnego grzyba-pasożyta z reguły przebiega równolegle z drożdżycą jelita grubego, w związku z czym objawy owej drożdżycy (rozdział 3, str. 17) należy uznać jako zainicjowanie grzybicy ogólnoustrojowej.

Etap II

W tym etapie, wykorzystując chwilowe osłabienie organizmu, drożdżaki *Candida* przedostają się przez wrota zakażenia (najczęściej w jelitach), nie napotykając oporu ze strony systemu odpornościowego, są zabierane z prądem krwi i roznoszone po całym organizmie, gdzie szukają dogodnego miejsca do zakiełkowania i przeistoczenia się w grzyby.

Choć nie u wszystkich chorych objawy są jednakowe i te same, to we wstępnym okresie rozwoju grzybicy ogólnoustrojowej najczęściej pojawiają się: • pleśniawki jamy ustnej • zakażenie układu moczowego • grzybicze zapalenie pochwy • nasilone objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS) • wysypki skórne i trądzik • alergię: pokarmowe, na kurz, pleśń i popularne środki chemiczne używane w gospodarstwie domowym oraz na substancje chemiczne zawarte w aerozolach, a także na zapach tanich perfum • skłonność do przeziębień, zapaleń gardła i anginy • suchy kaszel • częste zapalenia oskrzeli • przewlekły nieżyt zatok obocznych nosa • zapalenia płuc na tle grzybiczym (najczęściej błędnie rozpoznawane jako bakteryjne, a zastosowane antybiotyki przedwbakteryjne przyspieszają rozwój grzybicy ogólnoustrojowej).

W tym etapie mogą wystąpić także pozornie nie powiązane ze sobą objawy, np.: • bóle głowy • migreny • bóle mięśni i ścięgien • zespół przewlekłego zmęczenia • grzybica paznokci • łuszczyca • bóle reumatyczne.

Niestety, wszystkie schorzenia występujące w drugim etapie ekspansji pasożytniczych grzybów traktowane są przez medycynę oficjalną jako odrębne, nie powiązane z sobą choroby.

Etap III

Jest to etap rozwoju grzybicy ogólnoustrojowej, w którym, wykorzystując kolejne osłabienie systemu odpornościowego, z drożdżaków kiełkujących w różnych miejscach organizmu rozrastają się grzybnie emitujące do organizmu toksyczne produkty przemiany materii, podtruwające mózg.

Charakterystyczne w tym etapie jest występowanie objawów ze sfery psychiki, takie jak: • zaburzenia koncentracji i brak możliwości skupienia uwagi • utrata nabytych zdolności, np. gry na instrumentach • nienadążanie za tokiem myśli naszych rozmówców • wypadanie słów • niezrozumienie zdań i zastępowanie ich innymi znaczeniami • roztargnienie i zapominalskość • niczym nieuzasadniona złość • agresja w stosunku do otoczenia • nudności w zapamiętywaniu i zaniki pamięci • myśli o śmierci • głębioka depresja i myśli samobójcze • stany lękowe i nerwowość • lękanie • lęk-zsenność • koszmary senne • chrapanie i zaburzenia oddychania, tzw. bezdech.

Najczęściej z powodu nasilania się wymienionych objawów chorzy są poddawani leczeniu psychiatrycznemu. Standardowo rozpoznaje się u nich zespół maniako-depresyjny, psychozy, a także schizofrenię. Często chorzy są z tego powodu hospitalizowani. Stosowane jest oczywiście leczenie objawowe - preparaty uspokajające, przeciwdepresyjne, itp.

Etap nr

W tym etapie rozwoju schorzenia najczęściej zaburzona jest praca narządów wewnętrznych oraz funkcje gruczołów wydzielania wewnętrznego. Często dominującymi są objawy ze strony przewodu pokarmowego, jak wzdęcia, gazy, wymioty, biegunki lub zaparcia stolca. Zespół przewlekłego zmęczenia może być tak nasilony, że często chory nie jest zdolny do wykonywania jakiegokolwiek wysiłku fizycznego i psychicznego, a w skrajnych wypadkach nie jest

w stanie utrzymać głowy na odpowiednim poziomie. Mogą także pojawiać się wysypki skórne pod różną postacią i o różnym nasileniu. Ilość komórek drożdży we krwi może być tak duża, że są w stanie zablokować krwionośne naczynia włosowate. Obrazem tego może być toksemia organizmu, a jej objawami obniżenie temperatury ciała, zimne poty, niemiarkowość i przyspieszenie pracy serca (tachykardia), uczucie duszności, przyspieszenie oddychania (hiperwentylacja) oraz napady lęku.

W tym etapie zazwyczaj radykalnie spada wydolność systemu odpornościowego. Organizm staje się niemal całkowicie bezbronny, podatny na infekcje wirusowe i bakteryjne.

Etapy

Ten etap zwany jest posocznicą drożdżkową lub sepsą*. Zakażenie obejmuje wszystkie narządy wewnętrzne i nawet po podjęciu działań diagnostycznych oraz intensywnego leczenia polegającego na zniszczeniu grzyba *Candida albicans*, a także wzmocnieniu sił odpornościowych organizmu, połowa przypadków kończy się śmiercią.

4. Wnioski

Przedstawiona analiza wielofazowego rozwoju grzybicy organizmu narzuca dwa istotne wnioski:

1. Charakterystycznym etapem w procesie ekspansji grzybów *Candida* jest drożdżycza jelita grubego przyczyniająca się do pokonania bariery ochronnej organizmu, jaką jest błona śluzowa przewodu pokarmowego, co umożliwia drożdżakom *Candida* wniknięcie do krwiobiegu i zakażenie całego ustroju, zapoczątkowując proces zagrzybiania, zwany grzybicą ogólnoustrojową.
2. Drugi wniosek wypływa bezpośrednio z pierwszego. Otóż wystąpienie objawów grzybicy w jakimkolwiek miejscu organizmu należy uznać za objaw grzybicy ogólnoustrojowej.

Podsumowując: miejscowe leczenie objawów grzybicy - bez usunięcia grzybicy ogólnoustrojowej - jest pozbawione sensu.

***Sepsa - rodzaj uogólnionej, patologicznej reakcji organizmu na zakażenie, charakteryzującej się ciężkim przebiegiem i wysoką śmiertelnością.**

Leczenie grzybicy ogólnoustrojowej

Wczasie wielu lat trwania procesu rozwoju grzybicy stosunkowo często dochodzi do trwałego upośledzenia funkcjonowania narządów wewnętrznych. Z tego powodu im szybciej wdroży się leczenie przeciwko grzybicy, tym szybsze i/x/dzie piwracanie do zdrowia i mniejsze uszkodzeniu poszczególnych narządów wewnętrznych. Ogólnie rzecz ujmując, proces leczenia grzybicy ogólnoustrojowej powinien więc polegać na:

1. zlikwidowaniu drożdżycy jelita grubego (rozdział 3, str. 17),
2. zlikwidowaniu wytworzonych przez grzyby w błonie śluzowej przewodu pokarmowego nadżerek, będących wrotami zakażenia organizmu, m.in. przez drożdżaki *Candida*,
3. wzmocnieniu systemu odpornościowego,
4. usunięciu z organizmu grzybów za pomocą preparatów opartych na surowcach naturalnych, natomiast w sytuacjach kryzysowych - za pomocą środków farmakologicznych.

1. Leki wzmacniające system odpornościowy

W celu wzmocnienia systemu odpornościowego proponuję zastosować Miksturę oczyszczającą (rozdział 31, str. 152) oraz następujące naturalne leki:

1. Cynk (chelat)* ^ 1 raz dziennie 20 - 30 mg wieczorem (cynk firmy Walmark ^ 2 - 3 tabletki dziennie, lub cynk firmy Starlife ⇔ 1 - 2 tabletki dziennie).
2. Selen (chelat) o 1 raz dziennie 100 ug wieczorem (selen firmy Walmark ^ 2 tabletki dziennie, lub selen firmy Starlife ⇔ 2 tabletki dziennie).

*** Chelatem nazywa się połączenie związku nieorganicznego z organicznym. Ma to na celu poprawę wchłaniania tego pierwszego w jelicie cienkim. Praktycznie odbywa się to w ten sposób, że do hodowli drożdży dodaje się związek nieorganiczny pierwiastka, który wchłaniany jest przez komórki drożdży, te zaś w naturalny sposób łączą ów pierwiastek z aminokwasami.**

Cynk i selen wchodzi w skład enzymów krwinek czerwonych, których zadaniem jest wiązanie i wydalanie wolnych rodników. Funkcja ta polega na usuwaniu z organizmu zbędnych produktów przemiany materii, neutralizacji i usuwania toksyn. Efektem niedoboru cynku i selenu, może być nadmierne gromadzenie się substancji toksycznych w organizmie, co może wpływać negatywnie na pracę systemu odpornościowego i objawiać się skłonnością do występowania infekcji grzybiczych, bakteryjnych i wirusowych oraz przedłużaniem się ich trwania. Ograniczona jest też możliwość detoksykacji toksyn grzyba i wydalania ich na zewnątrz.

3. Chrom (chelate) $\wedge$ 100 - 200 μ g wieczorem (Chrom organiczny firmy Naturell o 1 tabletkę dziennie, lub GTF chrom organiczny firmy Olimp $\wedge$ 1 tabletkę dziennie).

Chrom stabilizuje stężenie cukru w krwi i dlatego jest tak ważny w leczeniu grzybicy *Candida*. Obniża poziom cholesterolu i trójglicerydów w krwi, stymuluje syntezę kwasów tłuszczowych wpływając tym samym na wytwarzanie energii, pobudza transport aminokwasów do komórek. Współpracując z trzustką w wydzielaniu insuliny, podwyższa tolerancję organizmu na spożywanie węglowodanów. Niedobór chromu wpływa na zły stan odżywienia organizmu oraz niepełną możliwość wykorzystania glukozy jako materiału energetycznego.

4. Magnez 3 razy dziennie 130 mg magnezu zjonizowanego (Magnezin 500 firmy Polfa $\Leftrightarrow$ 3 razy dziennie 1 tabletkę, albo Bio-Magnez firmy Nord Pharma $\wedge$ 3 razy dziennie 1 tabletkę).

Jony magnezowe pełnią podstawową rolę w regulacji szybkości reakcji enzymatycznych związanych z przemianą węglowodanową, białkową i tłuszczową, są niezbędne w procesie skurczu mięśni oraz wykazują pozytywne działanie na ośrodkowy układ nerwowy (mózg). Magnez stosuje się w zespole przewlekłego zmęczenia, kłopotach z koncentracją uwagi i problemach z zasypianiem, zaburzeniach pamięci, nadmiernej pobudliwości, niepokoju lub depresji, bolesnych skurczach mięśni czy zaburzeniach rytmu serca.

Uwaga! Lek zażywać po jedzeniu. Nie stosować w czasie biegunek. Z powodu różnej tolerancji organizmu na działanie magnezu, polecam dawkę dobową leku dobierać indywidualnie. Objawem przedawkowania magnezu są zaburzenia ze strony przewodu pokarmowego - nudności, wymioty, rozluźnione stolce. Do celów leczniczych zalecam dawki większe niż podaje producent.

5. Krzem pod postacią odwaru ziela skrzypu polnego.

Przepis: wlać do naczynia 1 % szklanki przegotowanej wody i doprowadzić do wrzenia. Wsypać 1 czubatą łyżeczkę sproszkowanego ziela skrzypu polnego i dalej podgrzewać doprowadzając prawie do wrzenia przez okres 15-20 minut. Pić jedną szklankę odwaru rano i drugą wieczorem.

Krzem odgrywa bardzo ważną rolę jako składnik kości, a także moczu, gdzie pełni rolę koloidu zapobiegającego wytrącaniu się składników krystalicznych w drogach moczowych. Rośliną zawierającą największą ilość krzemu jest skrzyp polny, który ma działanie moczopędne silniejsze od wielu znanych środków farmaceutycznych, i dlatego chętnie i często wykorzystuje jej odwar do wspomagania usuwania z organizmu toksyn. Krzem ma duże znaczenie w procesach regeneracyjnych, wpływa na metabolizm kolagenu (białka tkanki łącznej), a w konsekwencji na gojenie się ran i odbudowę kości. Część krzemionki gromadzi się w trzustce, skórze i krwinkach czerwonych, natomiast reszta stanowi tzw. postać czynną. Krzemionka w naczyniach krwionośnych, a zwłaszcza kapilarnych, przeciwdziała ich nadmiernej łamliwości, pękaniu, zmniejsza ich przepuszczalność przyczyniając się w sposób pośredni do zmniejszania obrzęków związanych z zaburzeniami krążenia. Ponadto krzem opóźnia proces starzenia się, poprawia stan włosów i paznokci, uaktywnia pracę systemu odpornościowego, poprawia mineralizację kości i zębów. Ma także działanie regulujące przemianę materii.

6. Zespół witaminowo-mineralny Life pack Senior firmy Vision IPG ➡ 2 razy dziennie 1 kapsułkę lub Vita-Min multiple sport

firmy Olimp - 1 raz 1 kapsułkę witamin rano + 1 raz 1 kapsułkę minerałów wieczorem, albo Vita-Min plus firmy Olimp ^ 1 raz dziennie 1 kapsułkę rano lub Fuli spectrum firmy Calivita 1 raz dziennie 1 kapsułkę.

7. Przeciwtleniacze* roślinne TeGreen firmy Rharmanex o 1 raz dziennie 1 kapsułkę lub Antiox firmy Vision IPG 2 razy dziennie 1 kapsułkę, albo Bio-Pycnogenol firmy Pharma-Nord => 3 razy dziennie 1 - 2 tabletki.

Uwaga! Wymienione powyżej preparaty należy stosować w pełnej dawce przez pierwszy rok terapii, potem przez następne dwa lata w dawkach profilaktycznych, tj. zalecanych przez producenta.

2. Preparaty o grzybobójczym działaniu ogólnoustrojowym

W celu przeprowadzenia kuracji, należy wybrać jeden z niżej przedstawionych preparatów grzybobójczych i stosować w dawkach leczniczych przez okres 7 miesięcy. Po tym okresie polecam wymienić preparat na inny i stosować w pełnej dawce do zakończenia 1 roku leczenia. W drugim i trzecim roku leczenia, kierując się przebiegiem i szybkością procesu zdrowienia, należy okresowo (średnio co 7 miesięcy) dokonywać wymianę preparatu na inny i stosować w zmniejszonych dawkach profilaktycznych.

1. IDetox¹ firmy Vision IPG (oparty na bazie wilcacory) ⇔ 3 razy dziennie 1 kapsułkę (1 kapsułka - 387,5 mg).

Detox" w leczeniu grzybicy jest najchętniej używanym przeze mnie preparatem, cechującym się wysoką skutecznością działania. Należy włączać go bardzo ostrożnie, ze względu na niebezpieczeństwo kumulacji w organizmie toksyn powstających wskutek rozpadu grzybni. W ciągu pierwszych kilku dni należy stosować 1 kapsułkę dziennie.

Następnie przez kilka dni => 2 razy dziennie 1 kapsułkę rano i wieczorem, następnie ^ 3 razy 1 kapsułkę, aż do zakończenia 7 miesiąca leczenia.

*** Przewutleryacze (antyoksydanty) to związki organiczne, których działanie polega na unieszkodliwianiu substancji toksycznych, a tym samym na ochronie komórek przed zniszczeniem.**

Detox* wykazuje silne działanie przeciwgrzybicze, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, wzmacniające system odpornościowy, oczyszczające organizm z toksyn, antyoksydacyjne, ściągające, moczopędne i żółciopędne. Preparaty z wilcownicy uważam za najbardziej efektywne w zwalczaniu grzybicy. Dodatkową ich zaletą jest to, że bardzo skutecznie usuwają z organizmu martwe części zniszczonego organizmu grzyba.

2. Pau' d Arco firmy Starlife (oparty na bazie pau' d arco, la pacho) ⇔ 3 razy dziennie 2 kapsułki (1 kapsułka - 500 mg).

Związki roślinne czarciego pazura wykorzystuje się głównie w produkcji preparatów do zwalczania infekcji pasożytniczych i grzybiczych. Lapacnol (aktywny składnik czarciego pazura) może być stosowany nawet w leczeniu nowotworów złośliwych. Związki chemiczne zawarte w tej roślinie obniżają poziom cukru w krwi, są również świetnym środkiem ułatwiającym trawienie, ponadto działają krwiotwórczo dzięki dużej zawartości żelaza. Preparaty wyprodukowane na bazie tej rośliny wykazują działanie detoksykacyjne; oczyszczają krew i narządy wewnętrzne od nadmiaru toksyn, wzmagają odporność organizmu zmuszając go de facto do walki z chorobą. Dlatego jego działanie jest tak szybkie i skuteczne. Naukowcy stwierdzili, że preparaty Pau d' Arco nie wykazują działań ubocznych, więc wykorzystuje je chętnie w każdej grupie wiekowej w leczeniu grzybicy połączonej z równoczesnym zakażeniem pasożytami jelitowymi.

3. Candida Clear firmy Now (preparat złożony) Q 2 razy dziennie 2 kapsułki podczas posiłków.

Preparat jest unikalną formułą, starannie zaprojektowaną dla uwolnienia organizmu od grzybów *Candida albicans*.

4. Paraprotex firmy Calivita (preparat złożony) dawkowanie:
- 1-3 dzień kuracji ⇔ 1 tabletkę na czczo, popita szklanką wody,
 - 4-6 dzień kuracji 1 tabletkę rano na czczo, 1 tabletkę wieczorem,
 - 7-9 dzień kuracji ⇔ 1 tabletkę rano na czczo, 1 tabletkę przed obiadem, 1 tabletkę wieczorem,

- 10-12 dzień kuracji 1 tabletką rano na czczo, 1 tabletką przed obiadem, 2 tabletki wieczorem,
- 13-15 dzień kuracji 2 tabletki rano na czczo, 1 tabletką przed obiadem, 2 tabletki wieczorem,
- 16 - ty dzień i następne 3 2 tabletki rano, 2 tabletki przed obiadem, 2 tabletki wieczorem.

Po uzyskaniu istotnej poprawy, można przejść na leczenie podtrzymujące, stosując preparat $\Leftrightarrow$ 3 razy dziennie 1 tabletkę do końca 7 miesiąca leczenia.

Paraprotex zawiera składniki silnie antyseptyczne, oczyszczające, przeciwzapalne i odkażające, w związku z czym z powodzeniem stosowany jest w infekcjach grzybiczych i bakteryjnych. Przywraca właściwą homeostazę (równowagę kwasowo-zasadową) w organizmie, a tym samym poprawia ogólną odporność organizmu, uniemożliwiając ponowne zasiedlenie się i rozmnażanie grzybów, bakterii i pasożytów.

5. Citrosept płyn firmy Cintamani Poland o ekstrakt z pestek grejpfruta należy przyjmować między posiłkami. Jeśli drażni on układ pokarmowy, może być przyjmowany razem z posiłkami. Podane dawki dotyczą osoby ważącej około 68 kg, więc należy je dostosować do wagi ciała i stosować następująco:

- 1-3 dzień kuracji¹:> 10 kropli 2 razy dziennie,
- 4-10 dzień kuracji & 15 kropli 2 razy dziennie,
- 11 - 28 dzień kuracji $\Leftrightarrow$ 15 kropli 3 razy dziennie.

Potem dawkę preparatu należy zmniejszyć stosując 10 kropli trzy razy dziennie, aż do uzyskania zdecydowanej poprawy i dopiero po tym czasie preparat wymienić na inny.

Uwaga! Citrosept należy przyjmować w 100 ml soku warzywnego lub owocowego.

Citrosept jest dobrym środkiem w leczeniu grzybicy, zawierającym płynny koncentrat z pestek, miąższu i białych części grejpfruta. Jest naturalnym środkiem poprawiającym odporność organizmu. Ma działanie przeciwgrzybicze, przeciwpasożytnicze, przeciwwirusowe, a także przeciwnowotworowe.

Wspomaga leczenie infekcji oraz przeziębień, wpływa na układ sercowo-naczyniowy, działa przeciwzapalnie i przeciwalergicznie. Ułatwia trawienie oraz wzmacnia ruchy robaczkowe jelit, przyspiesza przemianę materii i zmniejsza łaknienie.

3. Zabiegi wspomagające leczenie grzybicy ogólnoustrojowej

Celem zabiegów wspomagających jest uzupełnienie leczenia ogólnoustrojowego dodatkowymi składnikami leczniczymi lub zabiegami fizyko-terapeutycznymi.

a. Nienasycone kwasy tłuszczowe

Niezbędnym elementem kuracji przeziębienia jest wprowadzenie do diety nienasyconych kwasów tłuszczowych, gdyż zawarte w nich kwasy tłuszczowe omega-3 mają silne właściwości przeciwzapalne. Zalecam więc spożywać nieczyszczony olej z siemienia lnianego firmy Oleofarm lub oliwę z oliwek z I tłoczenia na zimno ⇒ 2-3 łyżki stołowe w ciągu dnia. Można również zastosować jeden z następujących preparatów:

- Biogal (olej z ogórecznika lekarskiego) firmy Gal ^ 3 razy dziennie 1 - 2 kapsułki,
- Olej z nasion wiesiołka finny Gal '• • 3 razy dziennie 1-2 kapsułki,
- Oeparol firmy Agrophann 2 - 3 razy dziennie 1-2 kapsułki,
- Tran islandzki firmy Lysi : 1 - 3 razy dziennie 1 łyżeczkę.

b. Czosnek i jego preparaty

Jako preparat czosnku, najczęściej polecam Czosnek ekstrakt (Allium sativum) firmy Walmark "> 1 - 2 kapsułki wieczorem przed snem. Dzięki jego zastosowaniu uzyskuje się doskonałe efekty w likwidacji grzybicy, bowiem związki aktywne czosnku - allicyna i trójsiarczek dwuallilu mają niezwykle silne działanie grzybo- i bakterio-bójcze. Allicyna uwalnia się dopiero po zgnieceniu ząbków czosnku i jest stosunkowo nietrwała. Aby zmaksymalizować dobroczynne działanie czosnku, trzeba go zgnieść i odstawić na 10 minut. Potem można zjeść go na surowo lub po krótkim zagotowaniu.

Najbardziej polecam czosnek uprawiany na terenie Polski. Jak wspomniałem wcześniej, czosnek można jeść na surowo, pić jego wodne roztwory lub zażywać jego preparaty. Znakomitymi preparatami czosnku, które można sporządzić w warunkach domowych, są jego wodne roztwory. Oto trzy proste przepisy:

1. Cztery ząbki czosnku posiekać, zmiażdżyć i zalać 250 ml zimnej, przegotowanej wody i odstawić na 2 - 3 godziny. Pić w ciągu dnia małymi porcjami.
2. Cztery ząbki czosnku posiekać na drobno, zalać 250 ml wrzącej wody i odstawić na 2 godziny. Pić w ciągu dnia małymi porcjami.
3. Cztery ząbki czosnku posiekać na drobno, zalać 250 ml wrzącej wody i gotować przez 3 minuty. Pić w ciągu dnia małymi porcjami.

Pierwszy macerat proponuję użyć w celach leczniczych, natomiast roztwór drugi i trzeci w celach profilaktycznych.

Jeśli w czasie picia maceratu czosnkowego odczuwamy pieczenie, na przykład w jamie ustnej, przełyku, żołądku, jelitach, to należy przyjąć, że przyczyną tego są mikroskopijne nie wygojone nadżerki błony śluzowej tych odcinków przewodu pokarmowego. Leczenie nadżerek tym sposobem przynosi zawsze pozytywne efekty, a przykre pieczenie ustępuje w miarę gojenia się nadżerek.

Dla pozbycia się nieprzyjemnego zapachu z ust, po wypiciu maceratu czosnkowego należy żuć zieloną natkę pietruszki lub ziarenka czarnej kawy.

c. Lewatywa czosnkowa o działaniu grzybobójczym

Zmiażdżyć 4 duże ząbki czosnku i zalać 1 szklanką letniej, przegotowanej wody i odstawić na 2 - 3 godziny. Następnie macerat przecedzić i użyć do wykonania lewatywy. Roztwór powinien mieć temperaturę ciała. Zabieg powtórzyć kilka razy w odstępach 5 dni.

d. Preparaty z owocu noni

Bardzo skuteczną terapią w likwidacji zaburzeń ze strony ośrodkowego układu nerwowego (mózgu), jest stosowanie preparatów

opartych na bazie soku z owocu noni. Po jego spożyciu wzrasta produkcja w organizmie denku azotu, co stymuluje prawidłową pracę komórek układu nerwowego. Tlenek azotu jako główny neuromodulator odgrywa istotną rolę w prawidłowym przekazywaniu bodźców nerwowych w ośrodkowym układzie nerwowym (mózgu) i dzięki temu poprawia koncentrację, **pamięć** i zdolność uczenia się. Noni zawiera również serotoninę – neurotransmitter, który zawiaduje i przekazuje impulsy nerwowe do tkanek. Od niego zależy to, czy sygnał nerwowy wysyłany z mózgu będzie w stanie dotrzeć do odpowiednich narządów wykonawczych. Serotonina bierze również udział w przekazywaniu bodźców i wymianie informacji między sieciami neuronów w obrębie samego mózgu. Zbyt niski jej poziom stwardza się u osób agresywnych oraz będących w depresji.

Sok z owocu noni polecam stosować przed snem w dawce zalecanej przez producenta.

e. Preparaty oparte na bazie aloesu

Preparaty oparte na bazie aloesu łagodzą stany zapalne, wzmacniają układ odpornościowy. Stosuje się je w niezłazym żołądka i jelit, wrzodziejącym zapaleniu jelita gnilnego, wrzodzie żołądka i dwunastnicy (ponieważ zmniejszają stężenie kwasu solnego w żołądku), w stanach kurczowych mięśni, nerwobólach, bólach stawów na de reumatycznym, w astmie oskrzelowej, chorobach oczu (zapaleniu rogówki, zmętnieniu, zmianach zwyrodnieniowych, stanach po jej przeszczepieniu, zapaleniu spojówek), w leczeniu oparzeń, owrzodzeniach skóry, pęknięciach skóry, w leczeniu ukąszeń przez owady, wysypkach, odleżynach, w chorobach przyzębia i zapaleniu błony śluzowej jamy ustnej. Preparaty z aloesu przyspieszają rekonwalescencję i odbudowę organizmu po kuracjach antybiotykowych. Należy je stosować według zaleceń producenta.

f. Odnowa biologiczna organizmu

Ważnym elementem pomocnym we wzmocnieniu systemu odpornościowego są następujące zabiegi wpływające na odnowę biologiczną organizmu.

Kąpiel z imbirem i zieiem skrzypu polnego

Zastosowanie tej kąpeli ma na celu uwolnienie toksyn ze skóry, dzięki występującej po niej wzmożonej potliwości.

Przepis: 3 duże garście ziela skrzypu polnego wsypać do 1 litra wody i gotować przez 15 minut, następnie odciedzony roztwór wlać do przygotowanej kąpeli i dodać 3 - 4 łyżki sproszkowanego imbiru. Kąpiel ma działanie silnie rozgrzewające i napotne. Po kąpeli trzeba przykryć się czymś ciepłym, gdyż rozszerzone naczynia skóry sprzyjają utracie ciepła co grozi przeziębieniem.

Kąpiel z sola kamienni!

Zastosowanie tej kąpeli ma na celu usunięcie z organizmu substancji toksycznych. Do przygotowanej kąpeli o temperaturze 38° C wsypać i rozpuścić 1 kg soli kamiennej z Kłodawy. Przebywać w tej kąpeli 20 minut. Po kąpeli opłukać się z soli.

Sauna

Sauna to pomieszczenie, w którym panuje wysoka temperatura oraz wysoka lub niska wilgotność (w zależności od rodzaju sauny). W saunie spędza się od kilku do kilkadziesiąt minut. Pobyt w niej ma właściwości oczyszczające ciało z toksyn, poprawiające krążenie i wyrabiające odporność na choroby. Po pobycie w saunie zwykle bierze się kąpiel w chłodnej wodzie.

Wskazania ogólne: poprawa wydolności i ogólnego stanu zdrowia; środek hartujący przy obniżonej odporności.

Akupunktura

Akupunktura jest starożytną chińską metodą leczenia polegającą na wkłuwaniu specjalnych pełnych igieł w punkty leżące wzdłuż przebiegu tzw. meridianów i zakończeń nerwów obwodowych. Zabiegi są skuteczne w 70 - 80/o przypadków objawów chorobowych. Tę metodę polecam ze względu na różnorodność wskazań leczniczych. Nakłucia działają na organizm pobudzając go i powodując ustąpienie dolegliwości na stosunkowo długi czas. Często akupunktura łączy się z leczeniem bólu i nikotynizmu. Tymczasem lista

wskazań do akupunktury jest doprawdy imponująca, bo obejmuje lakie objawy chorobowe, jak: nerwice; choroby narządu ruchu (dyskopatie, zespół bolesnego barku, mięśniobóle); choroby układu nerwowego (ból głowy, różne nerwobóle, a zwłaszcza zapalenie nerwu trójdzielnego czy kulszowego, porażenia i niedowłady, porażenie nerwu twarzowego); choroby dróg oddechowych (zapalenie oskrzeli, astma oskrzelowa); choroby wewnętrzne (choroba nadciśnieniowa, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy); położnictwo i ginekologia (nieregularne krwawienia miesięczne, bolesne miesiączki, wymioty ciężarnych); choroby uszu (głuchota, niedosłuch, choroba Meniera); choroby nosa i gardła; przewlekłe zapalenie zatok obocznych nosa; choroby oczu (przewlekłe zapalenie spojówek, zapalenie nerwu wzrokowego).

Akupresura

Akupresura jest metodą leczenia wywodzącą się z chińskiej medycyny ludowej, która polega na dotykaniu, uciskaniu lub opukiwaniu określonych punktów na ciele człowieka. Punkty te nazywają się receptorami. Są to unerwione miejsca pozostające w ścisłym związku z określonymi organami. W wyniku stosowania tej metody leczenia chorzy odczuwają przypływ energii, gdyż masowanie punktów rozluźnia ciało i likwiduje ucisk w różnych jego częściach. Naciski wpływają na obwodowy i ośrodkowy układ nerwowy pobudzając zakończenia nerwowe znajdujące się w tych miejscach, co wpływa na zmniejszenie bólu i poprawienie czynności danego narządu.

4. Picie wody

W okresie leczenia grzybicy należy codziennie pić około 2 l dobrej jakościowo wody, co zapobiega wzrostowi ilości toksyn w płynach ustrojowych (krwi i limfie) w procesie likwidacji grzyba i odtruwania tkanek organizmu.

Grzybice układu pokarmowego

Grzybice przewodu pokarmowego należy uznać za schorzenie wtórne. Termin ten używany jest wobec drobnoustrojów wywołujących chorobę jedynie wówczas, gdy w organizmie toczy się jakiś pierwotny proces chorobowy - miejscowy lub ogólny. Natomiast wyzdrowienie po zakażeniu grzybiczym nie pozostawia specyficznej odporności i może pojawić się kolejna infekcja, jeśli siły odpornościowe organizmu ponownie ulegną osłabieniu.

1. Grzybica przełyku

Grzybica przełyku jest groźna dla zdrowia i życia. Znane są przypadki grzybicy przełyku jako powikłanie leczenia choroby wrzodowej lekami z irytującą kwasowość żołądka. Strzępki grzybnicy wrastają w ścianę naczyń krwionośnych błony śluzowej przełyku, wywołując ich uszkodzenia i stają się niekiedy przyczyną krwotoków.

Objawami grzybicy przełyku są najczęściej bóle przy połykaniu (często uniemożliwiające pobieranie pokarmu) oraz inne bóle - żołądkowe, okolicy przykregośłupowej, okołopodatkowej i bóle całych pleców. Objawy te jednak nie są charakterystyczne wyłącznie dla grzybicy, więc można rozpoznać tę chorobę wtedy, gdy towarzyszą jej objawy grzybicy ze strony innych narządów wewnętrznych.

Leczenie grzybicy przełyku

Leczenie grzybicy przełyku obejmuje leczenie ogólnoustrojowe (rozdział 5, str. 29) oraz miejscowe. W leczeniu miejscowym, którego celem jest złagodzenie objawów stanu zapalnego przełyku, proponuje się zastosować macerat z nasion lnu zwyczajnego (siemien lniane). Te drobne brązowe nasionka, posiadają dobre wartości odżywcze oraz wywierają pozytywny wpływ na nasz organizm. Nasiona po zalaniu wodą nabierają barwy ciemnobrązowej i kilkakrotnie powiększają swoją objętość otaczając się jednocześnie dużą ilością śluzu. Wypity roztwór śluzu tworzy cienką ochronną warstwę swoistego opatrunku na uszkodzonej błonie śluzowej przełyku.

I 'izepis: Należy 1 łyżeczkę zmielonego siemienia lnianego wsypać i lo szklanki i zalać letnią wodą. Odstawić do napęcznienia i uwolnienia śluzu. Roztwór odcedzić i pić małymi łykami 2 szklanki w < łągu dnia.

2. Grzybica żołądka

Wzrost częstości zachorowali na grzybicę żołądka należy wiązać / upowszechnieniem farmakoterapii przeciwwTzodowej, w skład której wchodzą leki obniżające kwaśność soku żołądkowego oraz antybiotyki. Z innych czynników ryzyka wymienia się: cukrzycę, doustną lub aerozolową sterydoterapię, chorobę nowotworową, marskość wątroby, odżywianie pozajelitowe, zabiegi chirurgiczne.

Naturalnym miejscem występowania drożdżaków w przewodzie [K]karmowym jestjelito grube. Jednak w wielu patologicznych przypadkach drożdżaki bytują (i mogą rozmnażać się) w innych miejscach przewodu pokarmowego i są traktowane jako flora saprofityczna*, więc lekarze nie biorą ich pod uwagę jako potencjalnego czynnika zakaźnego. A jednak niekiedy l>łona śluzowa żołądki bywa ()gniskiem pierwotnym rozwoju grzyba *Candida* i przenikania drożdżaka do krwiobiegu, czyli rozprzestrzeniania się infekcji grzybiczej na cały organizm. Dla niektórych drożdżaków - *Candida albicans* i *Candida glabrata* nonnalna kwasowość soków żołądkowych nie Stanowi żadnej przeszkody dla ich życia i rozwoju. Istnieją podstawy, by sądzić, że obecność drożdżaków *Candida* na powierzchni błony śluzowej żołądka nie pozostaje bez wpływu na jej stan. Uważa się, że pewne produkty uhhh:zne fermentacji drożdżaków, takie jak aldehyd octowy czy kwasy karboksylowe, mogą współuczestniczyć w procesie niszczenia struktury nabłonka błony śluzowej żołądka.

Osobne zagrożenie stanowią grzybice błony śluzowej żołądka, lxxwciem wydzielane przez grzyby enzymy rozkładające białka (proteolityczne) dopełniają reszty w powstawaniu nadżerek stanowiących wrota zakażenia dla drożdżaków, i nie tylko.

*** Saprofity, roztocza - cudzożywne organizmy pobierające energie z martwych szczątków organicznych, rozkładając je do związków prostych, np. węgla, azotu, wodoru, tlenu, siarki, fosforu i innych.**

Częstość występowania wrzodów grzybiczych żołądka waha się od 18 do 37% ogólnej całości rozpoznań. Natomiast częstość gastroskopowo wykrytych ognisk grzybicy wynosi około 2,5% w grupie chorych, u których z powodu dolegliwości ze strony żołądka wykonywano jego gastroskopię. Świadczy to o znikomej wartości użytecznej tego typu badań.

W ocenie endoskopowej grzybicze wrzody żołądka wykazują cechy tylko nieznacznie różniące je od wrzodów nie zainfekowanych grzybem. Są zwykle większe, o średnicy powyżej 2 cm, głębsze, mają nieregularne brzoży, twarde podłoże, pokryte są białą-szarą błoną pokrywającą zaczerwienioną błonę śluzową, cechują się większą skłonnością do krwawienia. Częściej też nasuwają podejrzenie choroby nowotworowej.

Pomimo głębokich martwiczych zmian w błonie śluzowej żołądka, drożdżaki bytują wyłącznie na ich powierzchni. Pobierana endoskopowo treść żołądkowa i dwunastnicza w celu przeprowadzenia badań mikologicznych może być zanieczyszczona grzybami pochodzącymi z jamy ustnej i stąd medycyna nie uznaje rozpoznanych zmian jako grzybiczych. Objawy kliniczne grzybicy żołądka są niespecyficzne, zwykle obejmują bóle brzucha, spadek wagi ciała, wymioty i dolegliwości wrzodowe.

Leczenie grzybicy żołądka

Grzybicę żołądka należy traktować jako grzybicę narządową (układową) i w związku z tym zastosować pełny zakres leczenia ogólnoustrojowego (rozdział 5, str. 29).

Do leczenia miejscowego nadżerek i wrzodów żołądka polecam pić rano na czczo Miksturę oczyszczającą (rozdział 31, str. 152), a w ciągu dnia śluz uzyskany z siemienia lnianego, jak w przypadku grzybicy przełyku (str. 40) oraz roztwory wodne z czosnku (rozdział 5, punkt 3b, str. 35).

W przypadku dolegliwości bólowych można doraźnie stosować preparat farmaceutyczny No-Spa (tabletki 40 mg) firmy Sanofi-Aventis ^ 2 razy dziennie 1 - 2 tabletki lub Spasmophen (tabletki 5 mg) firmy Polfa Pabianice ^ 3 - 4 razy dziennie 1 tabletkę.

Niektórzy chorzy skarżą się na wzdęcia w górnej części brzucha. W tym przypadku proponuję użyć lek homeopatyczny Nux Vomica 9 CH 5 granulek pod język na 30 minut przed każdym posiłkiem, I w przypadku wzdęć całego brzucha China rubra 9 CH o 4 razy dziennie 5 granulek pod język.

3. Refluks żołądkowo-przełykowy o podłożu grzybiczym

(objawy refluksu żołądkowo-przełykowego w grzybicy przewodu pokarmowego są stosunkowo częste, ale niespecyficzne dla tego schorzenia. Pojawiają się jako następstwo stanu zapalnego na błonie śluzowej żołądka i przełyku i obejmują zwieracz zapobiegający cofaniu się pokarmu z żołądka do przełyku po połyknięciu porcji pokarmu. W prawidłowych warunkach zwieracz ten jest sprężysty i nie przepuszcza treści żołądka z powrotem do przełyku, chyba że przy wymiotach. Natomiast objęty stanem zapalnym zwieracz staje się wiotki i nie jest w stanie szczelnie zamykać tego kanału

Cofająca się treść żołądka ma charakter kwaśny, uszkadza błonę śluzową przełyku i w konsekwencji powoduje tzw. refluksowe zapalenie przełyku. Objawem refluksu żołądkowo-przełykowego jest uczucie pieczenia za mostkiem, ból pozamostkowy, ulewianie treści żołądkowej lub zwracanie pokarmów i częste odbijanie.

Nie leczona choroba może dawać poważne powikłania, w tym zwężenie przełyku, krwawienie z uszkodzonych naczyń przełyku, a nawet przyczynić się do rozwoju nowotworów.

Leczenie grzybiczego refluksu żołądkowo-przełykowego

Grzybiczy refluks żołądkowo-przełykowy leczy się identycznie jak grzybicę przełyku (punkt 1, str. 40).

Ponieważ w tej chorobie następuje zarzucanie kwaśnej treści pokarmowej z żołądka do przełyku, to w celu zminimalizowania objawów bólu i pieczenia w przełyku, należy po spożyciu posiłku przyjąć pozycję siedzącą i podwyższoną w czasie snu.

4. Grzybica jelit

Jak wspominałem już wcześniej, drożdżaki chorobotwórcze są dużo mniej wrażliwe na działanie kwasu solnego od niechorobotwórczych,

w związku z tym mogą przedostać się bezpośrednio przez nadżerki błony śluzowej żołądka i jelita cienkiego do naczyń krwionośnych i rozsiewając się we wnętrzu organizmu spowodować pojawienie się rozsianej postaci grzybicy nie tylko jelit ale, także narządów wewnętrznych - grzybicy ogólnoustrojowej.

Do rozwoju infekcji grzybiczej jelit może dojść również wtedy, kiedy kiełkujące drożdżaki wytwarzają w obrębie ściany żołądka strzępki grzybni i przeistaczają się w grzyba *Candida*, którego zarodniki, przenikając przez uszkodzoną błonę śluzową żołądka, przedostają się do naczyń krwionośnych i infekują jelita oraz wnętrze całego organizmu.

a. Czynniki sprzyjające zachorowaniu na grzybicę jelit

Osłabienie funkcjonowania systemu odpornościowego umożliwia drożdżakom zasiedlanie ścian jelit i penetrację ich przez grzyby. Czynnikiem sprzyjającym temu jest tzw. dysbioza, czyli zaburzenie w składzie naturalnej flory bakteryjnej jelit. Wyłączenie przewodu pokarmowego antybiotykiem przeciwbakteryjnym o szerokim spektrum działania i/lub zmniejszenie liczby bakterii o dobroczynnym działaniu na organizm umożliwia rozrost drożdżaków i zwiększa szansę przekształcenia się ich w grzyby.

Osłabienie systemu odpornościowego znacznego stopnia sprzyja rozwojowi nie tylko grzybicy w obrębie jelit, ale sprzyja także maszynemu uogólnionemu zakażeniu grzybiczym, które najczęściej kończy się śmiercią. Ze zjawiskiem tym mamy do czynienia w nabytym zespole deficytu immunologicznego (AIDS), u osób z granulocytopenią (obniżoną ilością granulocytów) oraz z rozległymi oparzeniami skóry.

Bezpośrednie wnikanie komórek drożdżaka z przewodu pokarmowego do organizmu odbywa się przez enterocyty - komórki wyściełające kosmki jelitowe. Jest to proces nie w pełni wyjaśniony. Zjawisko to, nazwane translokacją, stwierdzono u ochotnika, któremu podano do wypicia dużą ilość drożdżaków. Rozwinęła się u niego kandydemia - rozsiana grzybica ogólnoustrojowa.

Zarodniki grzybicze (komórki drożdżaka), które przedostały się III zez nabłonek jelitowy, są fagocytowane (wchłaniane) przez makrofagi (komórki żerne układu odpornościowego), ale jednak część z nich przedostaje się dalej do naczyń limfatycznych i krwionośnych i rozsiewa się po całym organizmie, a następnie zagnieżdża się w narządach wewnętrznych, kiełkuje, wytwarza liczne ogniska grzybni, przyczyniając się do rozwoju grzybicy ogólnoustrojowej.

U osób obłożnie chorych, których karmienie pozajelitowe mieszankami lipidowymi (tłuszczowymi) jest jedyną formą odżywiania organizmu, istnieje poważne ryzyko rozwoju grzybic. Czynnikiem sprzyjającym infekcji są zawarte w mieszankach mikroskopijne cząsteczki związków tłuszczowych - swoiste antygeny. Komórki żerne (makrofagi) pochłonawszy mikrocząsteczki tłuszczu, stają się niezdadne do unieszkodliwiania komórek grzybów.

n. Objawy grzybicy Jelit

Wstępnym objawem rozmnażania się drożdżaków w obrębie przewodu pokarmowego (drożdżycy jelit) są zaburzenia trawienia określane jako zaburzenia dyspeptyczne - nudności, nieprzyjemny zapach z ust, burczenie w brzuchu, przelewania, gazy-jelitowe, zaparcia lub biegunki, nieokreślone bóle brzucha i niekiedy podostre zapalenie wyrostka robaczkowego. Narasta rozdrażnienie oraz nieustająca potrzeba jedzenia węglowodanów skrobiowych i słodczy.

Najczęściej z opisanymi objawami mamy do czynienia po antybiotykoterapiach. Zaburzenia te mogą być krótkotrwałe i wskazywać na stan przejściowej dysbiozy jelit, natomiast ich długotrwałość może świadczyć o rozwoju pełnoobjawowej postaci grzybicy. Dzięki zastosowaniu probiotyków, wzmocnieniu systemu odpornościowego preparatami witaminowo-mineralnymi, wczesne objawy drożdżycy jelit mogą ustąpić całkowicie, rozwiniętej grzybicy już nie.

Biegunka związana z rozwojem flory grzybiczej jest najczęściej długotrwała, wodnista i bezkrwawa. Usta chorych są spękane, pojawia się suchość, zapalenie czerwieni wargowej i pragnienie picia płynów. Charakterystyczny dla obecności toksyn grzybiczych w organizmie jest metaliczny smak w ustach.

Do innych objawów rozwiniętej grzybicyjelit zaliczamy: • niedobór wagi lub nadwagę • nietolerancje i alergie pokarmowe • wrzodziejące zapaleniejelita grubego • zespółjelita drażliwego • trudności w trawieniu składników pokarmowych • zgagę • swędzenie i pieczenie w okolicy odbytu • śluzowe stolce • żylaki odbytu • nadwrażliwość i nietolerancję mleka, glutenu pszenicy i żyta.

Leczenie grzybicy jelit

Leczenie grzybicy jelit wymaga przeprowadzenia leczenia ogólnoustrojowego (rozdział 5. str. 29) oraz zastosowania preparatów łagodzących objawy choroby. Niezwykle istotne jest zastosowanie diety ubogiej w węglowodany, co skutkuje zahamowaniem przyrostu ilości drożdżaków w obrębiejelit.

Pokarm należy bardzo starannie gryźć i przeżuwać, ponieważ źle rozdrobniony przyczynia się do nasilenia objawów przelewania, burczenia i wzdęć w obrębiejelit, które dominują w obrazie choroby.

Proces powrotu do zdrowia jest powolny i trwa kilka miesięcy. W leczeniu grzybicy jelit ważne jest także złagodzenie towarzyszących jej dolegliwości w postaci biegunek, gazów, wzdęć, zaparć, a następnie ich likwidacja, która następuje w miarę odzyskiwania zdrowia.

a. Leczenie biegunki

Biegunka nie jest charakterystycznym objawem dla grzybicyjelit, ale jak już się pojawi, jest długotrwała, męcząca i często oporna na leczenie. Niekiedy do jej wystąpienia przyczynia się drobny błąd dietetyczny i dlatego tak ważne jest ścisłe przestrzeganie zalecanej diety. Okoliczności powstawania biegunek związanych z infekcją grzybiczą nie są jeszcze dobrze poznane, niemniej faktem jest, że wielu chorych zostało skutecznie wyleczonych środkami przeciwgrzybiczymi i dietą z ograniczoną podażą węglowodanów.

W przypadku wystąpienia biegunki o średnim nasileniu polecam zastosować dobiolek homeopatyczny *Podophyllum peltatum* 15 CH ^ 4 razy dziennie po 5 granulek pod język oraz dodatkowo ⇔ 5 granulek po każdym wypróżnieniu.

W przypadku braku poprawy dobre rezultaty można osiągnąć stosując doraźnie doustnie węgiel leczniczy => 10-13 rozkruszonych tabletek, wymieszać z wodą i wypić. Dawkę można powtarzać co kilka godzin, jeśli jest to konieczne. Należy też pamiętać, że węgiel wchłania w swoją strukturę wszystkie substancje lecznicze.

Doraźnie można zastosować także lek farmaceutyczny Stoperan firmy US Pharmacia. W ostrej biegunce pierwsza dawka 3-2 kapsułki, następnie 1 kapsułkę po każdym luźnym wypróżnieniu (dawka maksymalna wynosi 8 kapsułek na doki

Kiedy pojawi się uporczywa biegunka, która nie ustępuje się typowemu leczeniu, poleca się zastosować antybiotyk przeciwbiegunkowy Nystatynę 500 000 j.m. firmy Polfa Kraków 3-4 razy dziennie 1 tabletkę, a w miarę poprawy zmniejszyć jego dawkę do 1-2 razy dziennie po 1 tabletkę i zażywać aż do ustąpienia objawów biegunki.

b. Leczenie gązów i wzdęć

Przy wzdęciach górnej części brzucha (żołądka) polecam zastosować lek homeopatyczny Nux Vomica 9 CH 5 granulek pod język na 30 minut przed każdym posiłkiem lub rutynowo 4-5 razy dziennie 5 granulek pod język.

We wzdęciach całego brzucha proponuję użyć lek homeopatyczny China rubra 9 CH 4-5 razy dziennie 5 granulek pod język.

c. Leczenie zaparć stolca

Podstawowe znaczenie w leczeniu zaparć stolca ma wprowadzenie do diety jarzyn surowych i gotowanych, które zawierają dużą ilość błonnika.

W leczeniu zaparć stolca bardzo dobre efekty lecznicze uzyskuje stosując preparaty magnezowe, które wchodzi w skład leków stosowanych w leczeniu grzybicy ogólnoustrojowej (rozdz. 5, str. 29).

Znakomitym lekiem wspomagającym, używanym w zaparciach stolca jest lek homeopatyczny Lycopodium clavatum 9 CH, który należy stosować 2-3 razy dziennie 5 granulek pod język, rano i wieczorem i po uzyskaniu poprawy 1-2 razy dziennie 5 granulek pod język. Po ustąpieniu objawów zaparć stolca należy profilaktycznie

stosować *Lycopodium clavatum* 15 CH ¹ raz w tygodniu 10 granulki pod język.

W przypadku długotrwałych *zaparć* stolca polecam, aż do uzyskania istotnej poprawy, wykonywać okresowo lewatywy z wodą lub zastosować hydrokolonoterapię.

5. Zespół nieszczelnego jelita (cieknącego jelita)

Nazwa zespołu nieszczelnego jelita jest pojęciem bardzo ogólnym, którego wystąpienie mogą powodować różne czynniki etiologiczne, a efektem końcowym jest uszkodzenie błony śluzowej jelit. Uważam, że podstawową przyczyną wystąpienia tego zespołu jest infekcja grzybem *Candida*. Grzybnia, penetrując błonę śluzową jelit, uszkadza, przez co staje się ona nieszczelna dla substancji białkowo-cukrowych (glikoproteidów) mających charakter alergenów.

Zespół nieszczelnego jelita może wywołać alergię pokarmową i odwrotnie - alergia pokarmowa, wywołując stan zapalny, może spowodować nieszczelność błony śluzowej jelit.

Wnikające do wnętrza organizmu alergeny mogą zmienić funkcję systemu odpornościowego na tyle, że organizm zaczyna traktować niektóre własne tkanki jako antygeny. Mogą wówczas rozwinąć się takie schorzenia, jak reumatoidalne zapalenie stawów, choroba Hashimoto, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, zespół Alzheimera, i inne.

Leczenie zespołu nieszczelnego jelita

Leczenie miejscowe ma na celu przywrócenie równowagi mikroflory jelitowej oraz likwidację nadżerek błony śluzowej jelit przy pomocy Mikstury czyszczącej (rozdział 31, str. 152). Jednak i tu niezbędne jest leczenie ogólnoustrojowe (rozdział 5, str. 29) mające na celu eliminację grzyba *Candida* z organizmu.

Jedynym skutecznym sposobem leczenia miejscowego tej choroby jest zastosowanie zalecanej przeze mnie diety przeciugrzybiczej z odpowiednią ilością błonnika roślinnego (Andrzej Janus, „Postawiłem na zdrowie”, wydawnictwo Białołone).

Dzięki zastosowaniu leczenia miejscowego, ściana jelit staje się szczelna; nie przepuszcza alergenów oraz zmniejsza się produkcja

przeciwiał ukierunkowanych przeciwko własnym tkankom, dzięki czemu zmniejszają się, a w końcu ustępują całkowicie objawy alergii skórnych, określanych jako idiopatyczne (o nieustalonej etiologii), astmy oskrzelowej oraz innych chorób wywołanych przez autoagresję systemu odpornościowego.

6. Zespół jelita drażliwego

Czynniki wywołujące zespół jelita drażliwego nie do końca są jeszcze poznane. Rozważa się między innymi rolę zaburzeń motoryki jelita, stres, wpływ diety - nietolerancję laktozy, stosowanie diety wysokowęglowodanowej, zbyt małą w diecie ilość błonnika roślinnego, spożywanie w nadmiarze sorbitolu, fruktozy, aspartamu.

Wystąpienie objawów tej choroby bardzo często ma związek z ciężkimi przeżyciami pacjenta. Częściej chorują osoby prowadzące nerwowy, stresujący tryb życia. U ponad połowy chorych stwierdza się objawy depresji, niepokoju oraz hipofeandrii.

Do najważniejszych objawów związanych z tą chorobą należą: ból brzucha, zaparcia stolca lub przewlekła biegunka. Zaburzenia te mogą u danego chorego występować naprzemiennie lub jedno z nich może dominować w obrazie choroby. Ważnymi cechami charakterystycznymi dla zespołu jelita drażliwego jest brak krwi w stolcu oraz ustępowanie jego objawów podczas snu.

Nie mogę zrozumieć, dlaczego nie bierze się pod uwagę infekcji grzybiczej jako przyczyny wystąpienia tej choroby, powiązanej najczęściej z objawami nietolerancji glutenu. U większości osób zebrany wywiad chorobowy, badanie lekarskie, wykonane posiewy mikologiczne kału jednoznacznie wskazują na stan zaawansowanej grzybiczyjelit lub nietolerancji glutenu, albo jedno i drugie.

a. Postać zaparciowa zespołu jelita drażliwego

Głównymi objawami postaci zaparciowej zespołu jelita drażliwego są zaparcia stolca pojawiające się naprzemiennie z okresami prawidłowego oddawania stolca, napady bólów o charakterze kolkowym, najczęściej występującymi w okolicy okrężnicy zstępującej jelita grubego. Bóle te zlokalizowane są zwykle w lewym podbrzuszu,

ale mogą pojawić się także w każdym innym miejscu jamy brzusznej. Mogą być stałe, ostre lub tepe, zazwyczaj łagodnieją przy ruchach jelit. Mogą też występować wzdęcia, przelewania wjelitach, nudności i zgaga. Spożycie posiłku może nasilić opisane objawy.

b. Postać biegunkowa zespołu jelita drażliwego

Postać biegunkowa zespołu jelita drażliwego charakteryzuje oddawanie licznych stolców o niewielkiej objętości, często z domieszką śluzu, prawie natychmiast po zjedzeniu posiłku. Oprócz tego pacjenci często skarżą się na uczucie niepełnego wypróżnienia i nagłe parcie na stolec z koniecznością pospiesznego wypróżnienia się. U większości chorych występują silne bóle brzucha, dokuczliwe wzdęcia i częstsze oddawanie gazów. Zwykle nasilają się po jedzeniu, a łagodnieją lub ustępują po oddaniu stolca i gazów. Dolegliwości te nasilają się w ciągu dnia, w nocy łagodnieją. Rano chorego budzi nagła potrzeba oddania stolca, lub pojawia się natychmiast po wstaniu z łóżka albo po posiłku.

Leczenie zespołu Jelita drażliwego

Leczenie stosowane w tej chorobie jest ogólnoustrojowym leczeniem przeciwrzybiczym (rozdział 5, str. 29) i miejscowym. Bezwiednym warunkiem rozporządzenia leczenia jest wykięcie i likwidacja pasożytów jelitowych, które mogą być jedną z przyczyn wystąpienia tej choroby. Bez względu na postać choroby, polecam zastosować dietę bezglutenową, gdyż jak wiemy biało to, zawarte w większości zbóż, może mieć działanie silnie drażniące na ścianę jelit. Odmiennością w diecie w stosunku do innych chorób grzybiczych jest jedzenie % jarzyn gotowanych i "A surowych. W przypadku nietolerancji surowych jarzyn, dieta może zawierać jarzyny wyłącznie gotowane.

Ponieważ bardzo obciążającym czynnikiem w tej chorobie jest stres, polecam zmianę trybu życia, eliminację czynników stresogennych oraz stosowanie preparatów opartych na bazie melisy lub parzenie jej wraz z zieloną herbata jako naparu. Można też zastosować przed snem preparaty oparte na bazie soku z owocu noni.

Leczenie uzupełniające preparatami firmy Sanum

Leki te przepisuje na receptę lekarz, który kontroluje leczenie. Zaobserwowałem, że ten sposób leczenia jako uzupełnienie leczenia podstawowego w wielu wypadkach przynosi dobre efekty. W leczeniu tego schorzenia polecam:

1. Przez 3 tygodnie stosować Exmykehl D3 czopki 3 1 raz dziennie 1 czopek doodbytniczo.
2. Następnie przez 3 tygodnie stosować:
 - od poniedziałku do piątku: • rano Mucedokehl D5 krople 8 kropli • wieczorem Nigersan D5 krople 8 kropli,
 - w sobotę i niedzielę Kortakehl 1)5 tabletki 1 - 2 tabletki rano na czczo na 1 - 2 godziny przed śniadaniem.

Uwaga! Krople Sanum stosujemy 1>ezx>sredmo do ust lub na 5 ml wody demineralizowanej, 30 minut przed posiłkiem.

7. Grzybica narządów trawiennych

W przypadku, kiedy drożdżak napitki sprzyjające warunki rozwoju, w krótkim czasie - przeistaczając się w grzyba wytworzy grzybnię, która rozrastając się, pizerosnie całą powierzchnię żołądka, jelit i narządów trawiennych - trzustki i wątroby. Toksyny drożdżaka gromadzące się w obrębie trzustki zaburzają wydzielanie soków trawiennych, czego objawem są kłopoty z trawieniem białek i tłuszczów. Innym obrazem zaburzeń pracy tego narządu jest nierównomierne wydzielanie insuliny przez trzustkę do krwi, nieadekwatne do rodzaju jedzonego pożywienia. Powoduje to duże wahania stężenia glukozy (cukru) w krwi, ponieważ insulina bierze udział w transporcie tego cukru do wnętrza komórek organizmu. Wzrost ilości insuliny w krwi przyczynia się do obniżenia stężenia cukru w krwi i odwrotnie - zmniejszenie wywołuje wzrost stężenia cukru w krwi.

Do pojawienia się wymienionych zaburzeń może przyczynić się również bezpośrednio drożdżak, który kradnie swojemu gospodarzowi duże ilości cukru w wyniku czego może dodatkowo pogłębić hipoglikemic, która jest częstym zjawiskiem w infekcji grzybiczej (rozdział 24, punkt 2, str. 133).

Zaburzenia funkcjonowania wątroby związane są z ograniczeniem jej wydolności. W wielu przypadkach, z powodu nagromadzenia się substancji toksycznych w ustroju, dochodzi nie tylko do upośledzenia funkcji wątroby, ale następuje także uszkodzenie jej komórek. Ma to swoje odzwierciedlenie w przejściowym wzroście aktywności aminotransferaz wątrobowych (alaninowej - ALT, ALAT, GPT i asparaginianowej AST, AspAT, GOT). W niektórych przypadkach obserwuję w surowicy niewielki wzrost stężenia bilirubiny.

Maleje zdolność wytwarzania żółci przez wątrobę, co ma swoje odbicie w upośledzeniu emulgacji tłuszczów i wtórnych kłopotów związanych z ich trawieniem przez trzustkę.

Leczenie zaburzeń narządów trawiennych

Leczenie zaburzeń narządów trawiennych powinien prowadzić wyłącznie doświadczony lekarz. W celu poprawienia funkcji trawiennych przewodu pokarmowego (w tym trzustki) stosuje się preparaty zawierające roślinne enzymy trawienne:

1. Digestive Enzymes firmy Calivita ^> 2 razy dziennie 2 tabletki przed jedzeniem.
2. Enzyme Star firmy Starlife ⇔ 1 - 2 kapsułki przy każdym posiłku.

Można stosować także preparaty ułatwiające trawienie białek, cukrów i tłuszczów, takie jak:

1. Neo-Pancreatinum firmy Jelfa ⇒ (dawkowanie indywidualne) 3-6 tabletek do każdego głównego posiłku.
2. Kreon 10 000 lub 25 000 firmy Solvay Pharmaceuticals GmbH ⇔ (dawkowanie indywidualne) 5-15 kapsułek (/? dawki należy zażyć na początku posiłku, a pozostałą część w jego trakcie, popijając około 100 ml płynu).

W celu osłony komórek wątroby przed uszkadzającym wpływem toksyn drożdżaka proponuję zastosować dostępne w aptece preparaty wyprodukowane na bazie ostropestu plamistego:

1. Sylivit 150 firmy Herbapol 3 razy dziennie 1 kapsułkę przez okres przynajmniej 6 miesięcy.

Jest to preparat pochodzenia roślinnego o działaniu stabilizującym funkcję komórek wątrobowych, chroniący i normalizujący pracę wątroby jako całości. Może być stosowany w stanach podostrych i przewlekłych zapalenia wątroby, powstałych na skutek działania substancji szkodliwych oraz jedzenia trudnoprzyswajalnych pokarmów.

2. Hepato Protect firmy AZ Medica $\Rightarrow$ 3 razy dziennie po 2 - 3 kapsułki przed posiłkiem.

Dzięki synergicznemu działaniu dwóch aktywnych składników roślinnych (ostropestu plamistego i karczocha zwyczajnego) działa regenerująco na wątrobę, sprzyja rozkurczaniu mięśni gładkich jelit i dróg żółciowych. Pobudza wydzielanie żółci i reguluje zaburzenia czynności wątroby.

3. Liv.52 firmy The Himalaya Drug CO: dorośli $\wedge$ 3 - 4 razy dziennie po 2 - 3 tabletki przed posiłkiem, dzieci 12 - 16 lat O 1-2 tabletki 3 razy dziennie.

Preparat pomaga w regulacji poziomu enzymów trawienych i doskonale wspomaga pracę wątroby, $\lt x$ zyszcza ją z toksyn i substancji rakotwórczych, obniża poziom bilirubiny. Poprawia apetyt, trawienie, likwiduje zaparcia.

4. Glistnikjaskółcze ziele fumi Afia (krople na alkoholu)¹ $\wedge$ 3 razy dziennie 5-7 kropli na $\lt x$ ł szklanki wody.

Preparat z glistnika wykazuje działanie rozkurczające, żółciopędne, uspokajające, przeciwalergiczne, przeciwbólowe, leczące problemy skórne, antyseptyczne niszczące chorobotwórcze mikroorganizmy, obniża ciśnienie tętnicze, hamuje rozwój komórek nowotworowych.

Kuracje wspomagające leczenie narządów trawiennych

Poniżej przedstawiam cztery kuracje wspomagające, które uważam za skuteczne w usuwaniu z wątroby nagromadzonych toksyn:

a. Sok z mniszka pospolitego

W okresie kwitnienia zebrać kilka garści łodyg i liści mniszka pospolitego (mleczu), następnie opłukać w zimnej wodzie i zmiksować w sokowirówce. Pić po posiłku $\Rightarrow$ 3 razy dziennie 1 łyżkę stołową

soku. Kuracja powinna trwać nie krócej niż 5 tygodni. Posiekane liście mniszka można używać jako składnik surówek.

b. Napar z igliwia

Kuracje należy stosować w lutym, marcu i kwietniu. Zerwać 5 łyżek stołowych igliwia sosny lub świerku, drobno posiekać, zaparzyć 0,5 litrem wrzątku i gotować 10 minut na małym ogniu, potem przecedzić i wlać płyn do termosu. Cały roztwór => pić w ciągu dnia małymi łykami. Wywar należy robić codziennie świeży. W trakcie kuracji mocz będzie mętny i zabarwiony na różne kolory i kiedy wróci do normalnego zabarwienia, kuracje powinno zakończyć się.

c. Sok z świeżej rzodkwi

Obrać rzodkiew, zetrzeć ją na drobnej tarce, a następnie wycisnąć sok. Zażywać 3 razy dziennie po 2 łyżki stołowe soku.

Uwaga! Nie stosować kuracji dłużej niż 6 tygodni, ponieważ olejki goryczne zawarte w tej roślinie drażnią błonę śluzową żołądka.

d. Napar z ziela krwawnika z kwiatami

1 łyżeczkę ziela krwawnika z kwiatami zalać 1 filiżanką gorącej wody, parzyć pod przykryciem 5 minut i przecedzić. Pić => jedną filiżankę małymi łykami na 20 minut przed posiłkiem.

8. Diagnostyka grzybicy układu pokarmowego

Istotnym problemem diagnostyki chorób grzybiczych przewodu pokarmowego jest obecność w stolcu drożdżaków *Candida*, które są jego naturalnym składnikiem.

W badaniu kolonoskopowym u chorych z potwierdzoną biegunką grzybiczą można zaobserwować białe naloty i rumieniowato zmienioną śluzówkę podobną do tej, która występuje w kandydozie przełyku. Niestety, większość lekarzy wykonujących kolonoskopię „nie widzi” białych ognisk grzybicy i nie wykonuje fotografii. Czasem lekarze wykonujący to badanie mówią pacjentom: - Przecież to każdy ma! - Więc ewidentnych ognisk grzybicy nie opisują.

Za rozrostem drożdżaków w obrębie jelita grubego może przemawiać mikologiczny wynik posiewu kału - wzrost średnio obfity (+ + +) lub wzrost obfity (+ + + +). Wynik tych posiewów wskazuje wyłącznie na wzrost liczby drożdżaków w obrębie jelit, ale nie przesądza o rozwoju drożdżycy czy infekcji grzybiczej. Wynik ten może świadczyć o chwilowym ich nadmiernym rozmnażaniu w obrębie jelita grubego spowodowanym zjedzeniem nadmiernej ilości cukrów prostych czy węglowodanów złożonych. Rozpoznanie drożdżycy jelit powinno ustalić się na podstawie wzrostu liczby kolonii drożdżaków w wykonanych przynajmniej trzykrotnie mikologicznych posiewach kału w odstępach trzydniowych oraz objawów klinicznych występujących w tej chorobie (rozdział 3, str. 17). Duże znaczenie diagnostyczne w rozpoznaniu drożdżycy jelit przypisuje się pogłębieniu dolegliwości podczas stosowania diety bogatej w węglowodany, ponieważ cukier jest dla drożdżaków źródłem pożywienia i wzmacnia ich rozwój.

Diagnostyka grzybiczych infekcji górnego odcinka przewodu pokarmowego (jama ustna, przełyk, żołądek) może opierać się na ocenie stanu miejscowego również w badaniu endoskopowym, ale ostateczną weryfikację otrzymujemy dzięki badaniom laboratoryjnym.

W diagnostyce laboratoryjnej grzybic stosuje się:

- bezpośrednie badania mikroskopowe,
- hodowlę w celu identyfikacji i określenia liczby grzybów w badanym materiale,
- badania immunologiczne.

Obecność grzybów w organizmie człowieka wywołuje odpowiedź immunologiczną, i można to wykryć badając obecność przeciwciał krążących w surowicy oraz antygenów. Techniki diagnostyczne oparte na zjawisku immunoelektroforezy są bardziej czułe niż testy immunologiczne. Uważa się jednak, że wyniki pozytywne badań serologicznych mogą wskazywać, ale nie przesądzać o obecności aktywnej infekcji grzybiczej, jak również, że negatywny wynik testów serologicznych nie wyklucza zakażenia tymi grzybami; na dwoje babka wróżyła... Po cóż więc wykonywać te uciążliwe i kosztowne badania?

SMtoice uKładu otidecharcego

Coraz częściej obserwuję u swoich pacjentów, dzieci i dorosłych, pojawiające się objawy porannego kaszlu z odkrztuszaniem lepkiej, szarej lub szarobrazowej galaretowatej wydzieliny o nieprzyjemnym zapachu, uczucie ciała obcego w gardle, nieustanne przełykanie śliny oraz chrząkanie. Do tego dochodzą problemy z porannym obrzękiem nosa i paradoksalnie wodnisty katar. Objawy te są traktowane przez lekarzy jako alergię i infekcje bakteryjne i najczęściej leczone są antybiotykami i preparatami chemicznymi. Rzecz jasna, bez efektu, gdyż są wywołane przez grzyby *Candida* oporne na działanie tych leków.

Poniżej opisuję najczęstsze choroby układu oddechowego i związane z nimi objawy, których przyczyną są grzyby *Candida*.

1. Grzybica tchawicy i oskrzeli

Grzybica tchawicy i oskrzeli pojawia się najczęściej u ludzi z osłabionym systemem odpornościowym oraz u osób przewlekle chorych, długotrwale utrzymywanych przy życiu. Chorobę tę wywołuje grzyb *Candida albicans*, rzadziej inne gatunki chorobotwórcze.

Do zakażenia najczęściej dochodzi na drodze krwiopochodnej, w wyniku rozsiewu komórek drożdżaka z innych ognisk grzybiczych, istniejących wewnątrz organizmu. Grzybicy tej towarzyszy kaszel, krwiotłucie i wykrztuszanie śluzowej, galaretowatej wydzieliny, często podbarwionej na brązowo. Ma ona bardzo nieprzyjemny, charakterystyczny zapach ropy i zgnilizny. Rozpoznanie tej choroby jest możliwe podczas bronchoskopii, kiedy widoczne są białe naloty pokrywające błonę śluzową tchawicy i oskrzeli. Objawem towarzyszącym tej chorobie są częste pleśniawki jamy ustnej. W przypadkach nie leczonych choroba ta może przejść na tkankę płuca. Rokowanie w przypadkach leczonych jest dobre.

Rozpoznanie ustala się na podstawie badań mikologicznych materiału pobranego podczas wykonywania bronchoskopii.

2. Grzybica płuc

(Irzybica płuc powstaje jako następstwo przejścia grzybicy z oskrze-
li na tkankę płucną lub jest następstwem rozsiewu komórek droź-
dzaków w grzybicy ogólnoustrojowej. Towarzyszy tej chorobie go-
rączka, suchy kaszel, wykrztuszanie śluzowej wydzieliny, często
(xxibarwionej na brązowo i narastając-a duszność. Chorzy najczę-
ściej są w ciężkim stanie. Zmiany w obrazie radiologicznym są roz-
siane, przypominające gruźlicę pmsowkowa, i mogą zajmować cały
Ł>łat płuca. W obszarze płuc mogą pojawiać się pojedyncze ropnie.
U osób nie leczonych oraz ze znacznie osłabionym systemem odpor-
nościowym, choroba ta może doprowadzić do zgonu.

3. Grzybica opłucne!

(irzybica opłucnej nie jest izolowanym zakażeniem, lecz towarzyszy
ropniakom opłucnej powikłanych przetoką oskrzelową. Zakażenie
zwykle przebiega z gorączką i ogólnym osłabieniem. W treści ropnej
|X)branej z przetoki stwierdza się obecność licznych komórek droź-
dzaków oraz fragmenty strzępków grzybni.

Leczenie grzybic układu oddechowego

leczenie grzybicy płuc i opłucnej powinno odbywać się wyłącznie
w warunkach szpitalnych ze względu ciężki przebieg schorzenia
oraz możliwość pojawienia się powikłań.

Leczenie grzybicy tchawicy, oskrzeli może odbywać się ambula-
toryjnie, ale jest trudne i uciążliwe. Chorobę tę należy leczyć wpro-
wadzając odpowiedni rodzaj diety i stosując preparaty o ogóln-
ustrojowym działaniu przeciugrzybiczym (rozdział 5. str. 29) oraz
służących do leczenia stanu miejscowego.

Leczenie antybiotykami przeciugrzybiczymi nie przynosi trwałe-
go efektu, jeżeli jednocześnie nie zastosuje się leczenia wzmacniają-
cego ogólną odporność organizmu. Po zastosowaniu wyłącznie
antybiotyków przeciugrzybiczych, nawrót choroby następuje po
kilku tygodniach od chwili zakończenia kuracji, z czym spotykam się
wielokrotnie u pacjentów zgłaszających się do mnie, po wielokrot-
nych próbach leczenia ambulatoryjnego i szpitalnego. W związku

z tym panuje opinia, że grzybica układu oddechowego podlega częstym nawrotom, bądź jest nieuleczalna. Nic bardziej mylnego! Choroba ta poddaje się leczeniu, tak jak każda inna!

Dobrym sposobem doraźnego i szybkiego wzmocnienia ogólnej odporności organizmu w przypadku powikłania infekcją bakteryjną jest stosowanie preparatów wyprodukowanych na bazie jeżówki purpurowej (*Echinacea purpurea*):

- Immunity Star preparat złożony firmy Starlife przewlekle 3 razy dziennie 1 tabletkę. W stanach ostrych wypróbowanym przeze mnie sposobem jest stosowanie tego preparatu w dawce ^ 3 razy dziennie 3 tabletki. W stanach bardzo ostrych można stosować jako pierwszą dawkę ^ > 5 tabletek jednorazowo, a potem ^ co 8 godzin po 3 tabletki.
- Echinacea Star preparat złożony firmy Starlife 3 2 razy dziennie 1 kapsułkę.

W celu usuwania gęstej, brązowej wydzieliny polecam zastosować inhalacje z solą jodobromową albo iwonicą (rozdział 8, punkt 2, str. 61). Jod zawarty w tych solach ma silne właściwości grzybobójcze oraz rozpuszczające gęstą wydzielinę, dzięki czemu łatwo jest ją wykasłać i usunąć stosując drenaż ułożeniowy (chory leży na boku z głową ułożoną niżej niż tułów) połączony z oklepywaniem.

Znakomitym preparatem rozpuszczającym i rozrzedzającym zalegającą w oskrzelach gęstą, lepka i przezroczystą wydzielinę jest lek homeopatyczny Antimonium tartaricum 5 CH ^ 4 razy dziennie 5 granulek pod język

Do rozpuszczania gęstej i lepkiej wydzieliny zabarwionej brązowymi żyłkami służy lek homeopatyczny Kalium bichromicum 9 CH ^ 4 razy dziennie 5 granulek pod język.

Kiedy wydzielina jest gęsta, biała i/lub z białą-szarymi grudkami, stosuje się lek homeopatyczny Hydrastis canadensis 9 CH 4 razy dziennie 5 granulek pod język.

W wyniku leczenia stan ogólny poprawia się, suchy kaszel staje się coraz bardziej wilgotny, kolor wydzieliny zmienia się z brązowego na biały i śluzowy. W końcu ustępuje całkowicie.

Grzybicze schorzenia laryngologiczne

Najczęściej spotykanym grzybiczym schorzeniem laryngologicznym jest zapalenie zatok przynosowych i gardła. Według badań amerykańskich, grzyby spotyka się w mieszanej florze bakteryjnej pobranej z zatok w około 90% przypadków. Problem zakażenia grzybami *Candida* nosa, gardła i zatok przynosowych obserwuję u co najmniej połowy moich pacjentów. Schorzenia te są bardzo przykre ze względu na ich objawy, przewlekłość i długość czasokresu uzyskania istotnej poprawy.

W rozdziale tym przedstawiam najczęściej spotykane grzybicze schorzenia laryngologiczne, ich objawy i sposób leczenia.

1. Grzybica ucha środkowego (perlak)

Grzybica ucha środkowego jest schorzeniem rzadszym niż grzybica ucha zewnętrznego. Najczęściej jest powikłaniem przewlekłego bakteryjnego zapalenia ucha wewnętrznego lub rozwija się w ranie pooperacyjnej po 1–2 latach od wykonania zabiegu. Głównym objawem choroby jest upośledzenie słuchu o różnym nasileniu, połączone z szumem w uchu i obecnością wydzieliny. W badaniu przedmiotowym zwykle stwierdza się polip wyrastający z jamy bębnekowej oraz obfitą śluzówkojędrną wydzielinę.

Leczenie grzybicy ucha środkowego

Leczenie grzybicy ucha środkowego preparatami farmaceutycznymi, zarówno chemicznymi, jak i o działaniu naturalnego, z reguły nie przynosi porządnego efektu.

Najczęściej wykonuje się zabieg operacyjny polegający na usunięciu wszystkich chorych tkanek z przestrzeni ucha środkowego i wyrostka sutkowatego (znajdującego się z tyłu, za małżowiną uszną). Usuwa się perlaka, ziarninę, polipy oraz w dużym stopniu zniszczone przez stany zapalne kosteczki słuchowe – młoteczek, strzemiączko i kowadełko. Zabieg operacyjny ma na celu likwidację procesu zapalnego w uchu.

2. Grzybica jam nosa i zatok przynosowych

Czynnikiem etiologicznym tych schorzeń jest *Candida albicans*, *Candida pampsis*, *Candida krusei*, *Candida tropica* Us i *Candida guiermondii*. Objawy choroby dotyczą głównie nosa i zatok szczękowych i są nimi: poranny obrzęk nosa, stale utrzymująca się cuchnąca wydzielina, poranny obrzęk twarzy oraz silne bóle głowy w okolicy czoła i oczodołów. Do tych objawów niekiedy dołącza się katar - wodnisty lub gęsty śluzowy, często zabarwiony na białe, żółto lub brązowo. Niewątpliwie na stan zapalny zatok nakładają się objawy alergii, które przypominają pyłkowicę.

Dolegliwości te zaostrzają się w wilgotnym zimnie, przegrzanych pomieszczeniach, przy zmianach ciśnienia atmosferycznego oraz w wilgotnych i dymatyzowanych pomieszczeniach.

Leczenie grzybicy jam nosa i zatok przynosowych

Zapalenie grzybicze jam nosa i zatok przynosowych jest jednym z licznych objawów infekcji ogólnoustrojowej organizmu, a zatem stosuje się preparaty przeciwgrzybicze o działaniu ogólnoustrojowym (rozdział 5, str. 29) i wspomagające o działaniu miejscowym.

Do leczenia miejscowego stanu zapalnego i nadżerek błony śluzowej nosa służą krople wykonane z soku z aloesu rozcieńczonego wodą w stosunku 1:6* oraz roztwory koloidalne srebra, cynku i miedzi.

Metoda zakrapiania nosa: rano, odchylając głowę mocno do tyłu, zakropić kroplami lewą dziurkę nosa, prawą natomiast roztworem koloidalnym metalu - ilość kropli wedle potrzeby. Wieczorem postępujemy odwrotnie.

Pamiętać jednak należy o tym, że jeden rodzaj koloidalnego metalu można stosować nie dłużej niż 21 dni i po tym czasie należy zamienić go na roztwór z innym metalem.

Zakrapianie nosa w ten sposób przynosi bardzo dobre efekty. Wynikiem stosowania tej kuracji jest zlikwidowanie stanu zapalnego i uszczelnienie błony śluzowej nosa, co zapobiega wnikaniu przez nią substancji organicznych i nieorganicznych o charakterze alergenów.

*** Dokładny opis kropli do nosa w książce Józefa Słoneckiego „Zdrowie na własne życzenie, 1. Oczyszczenie”, wydawnictwo Biosłone.**

W celu szybkiego odblokowania obrzękniętych i zablokowanych i iłsc zatok przynosowych polecam wykonywanie tak prostych i skutecznych zabiegów jakimi są inhalacje parowe. Dzięki tej metodzie **Kłaje** się możliwe wprowadzenie do dróg oddechowych odpowiednich li kow docierających do zatok i najdrobniejszych oskrzelików.

Przedstawiam poniżej kilka sposobów opróżniania zatok z wyi l/ieliny.

Inhalacja z solą jodobromową lub iwonicą

I k) inhalacji używamy sól jodobromową lub iwonicą. Obie zawierają jod, który ma znakomite właściwości rozrzedzające gęstą wydzielinę śluzową. Ze względu na to, że jod jest bardzo lotny, po otworzeniu opakowania sól należy- przesywać do szczelnie zamkniętego, szklanego słoika.

Do wykonania inhalacji potrzebny jest inhalator parowy składający się z pojemnika na ciecz oraz ustnika olx;jmującego usta i nos. Do pojemnika należy wsypać 1 czubata łyżkę soli i zalać 1 litrem wrzącej wody. Nałożyć na pojemnik górną część z ustnikiem i wdychać parę nosem i ustami przez 10 minut. Zabiegi polecam wykonywać dwa razy dziennie - rano i wieczorem.

Inhalacja z kwiatem rumianku

Kwiat rumianku łagodzi stan zapalny błony śluzowej i hamuje rozwój bakterii. Dwie garście kwiatów rumianku należy wrzucić do garnka z 1 litrem wrzątku. Nachylić się nad garnkiem, przykryć głowę ręcznikiem i wdychać parę około 10 minut. Następnie osuszyć twarz ręcznikiem i położyć się do ciepłego łóżka.

Inhalacja z olejkim tymiankowym

Tymianek rozrzedza śluz i hamuje rozwój bakterii. 1 litr wrzątku należy wlać do dużej miski, wkropić 1 - 2 krople naturalnego olejku tymiankowego i rozmieszać. Trzymać nad miską głowę przykrytą ręcznikiem i wdychać parę przez 10 minut. Następnie osuszyć twarz ręcznikiem i położyć się do ciepłego łóżka.

Kąpiel z igliwem sosny

Dobre efekty opróżniania zatok przynosowych można uzyskać stosując kąpiele całego ciała. 500 g świeżego igliwia sosny oraz 100 g liści świeżej mięty trzeba zalać 2-3 l wrzącej wody. Podgrzać doprowadzając do wrzenia, przecedzić i wlać do wanny wypełnionej wodą o temperaturze 38 °C. Czas kąpieli około 15 minut.

Leczenie kataru lekami homeopatycznymi

Kiedy do objawów zapalenia zatok dołącza się katar, można stosować leki homeopatyczne:

Katar połączony z kichaniem: Nux Vomica 9 CH o 4 razy dziennie 5 granulek pod język.

Katar piekący: Objawy kataru przypominające podrażnienie nosa u człowieka wachającego cebulę - Allium cepa 15 CH 4 razy dziennie 5 granulek pod język.

Katar bardzo gęsty, kleisty: Śluz przykleja się do skrzydełek nosa i ma zabarwienie żółtobrazowe, z brązowymi żyłkami - Kalium bichromicum 9 CH 3-4 razy dziennie 5 granulek pod język.

Katar gęsty, śluzowo-biały lub o żółtym zabarwieniu: Hydrastis canadensis 9 CH 4 razy dziennie 5 granulek pod język.

Leczenie kroplami homeopatycznymi Sanum

Do nosa wkraplamy kilka razy dziennie po kilka kropli następującej mieszanki: Notakehl D5 krople 5> 20 kropli + Quentakehl D5 krople ⇒ 20 kropli + Traumeil ampułki 10• ampułkę 1 ml. Składniki te należy dodać do 5 ml wody demineralizowanej.

3. Grzybica gardła i migdałków podniebiennych

Grzybicę gardła i migdałków podniebiennych wywołują najczęściej grzyby *Candida albicans*, a także *Candida kmsei* oraz *Candida tropicalis*. Schorzenia te mogą przebiegać w postaci ostrej lub przewlekłej.

Postać ostrą cechuje ból gardła, podwyższona temperatura ciała, Ogólne osłabienie, brak łaknienia i suchy kaszel. Migdałki podniebienne są powiększone, rozpalnione, a na ich powierzchni widoczne są drobne, punkcikowe, białokremowe, lśniące naloty. Po mechanicznym usunięciu tych nalotów błona śluzowa nie krwawi. Niekiedy migdałki podniebienne pokrywa gruby, jednolity nałot, który krwawi przy próbie oderwania go. Węzły chłonne podżuchwowe i szyjne są znacznie powiększone i bolesne.

W przewlekłej grzybicy gardła charakterystycznym objawem jest uczucie przeszkody w gardle i stany podgorączkowe. Migdałki w badaniu bezpośrednim są średniej wielkości, a przy ucisku wypływa z nich treść ropna. Łuki podniebienne są przekrwione. Niekiedy węzły chłonne szyjne i podżuchwowe są powiększone i bolesne.

Leczenie grzybicy gardła i migdałków podniebiennych

(grzybica gardła i migdałków jest rozpoznawana zwykle jako infekcja bakteryjna. Zastosowane antybiotyki przeciwbakteryjne nie przynoszą spodziewanego efektu, i w końcu dochodzi do samoistnego ustąpienia ostrego stanu zapalnego, który przechodzi w stan przewlekły. Migdałki po leczeniu są zawsze bardzo bolesne, obrzęknięte, a krypty są wypełnione żółtą treścią o bardzo nieprzyjemnym zapachu zgniłego mięsa.

Grzybicę gardła i migdałków należy traktować jako schorzenie ogólnoustrojowe, ponieważ zaobserwowałem, że zawsze współistnieje z innymi grzybiczymi schorzeniami narządów wewnętrznych. Leczenie polega więc na zastosowaniu preparatów o przeciugrybiczym działaniu ogólnoustrojowym (rozdział 5, str. 29).

W przypadku pojawienia się w gardle ostrych zmian w postaci nadżerek i owrzodzeń powodujących silne i palące bóle z wrażeniem zaciskania gardła, proponuję zastosować lek homeopatyczny *Mercurius corrosivus* 9 CH ⁴ 4 razy dziennie 5 granulek pod język.

W przypadku pojawienia się ostrego stanu zapalnego i białoszałych grzybiczych nalotów z obrzękiem błony śluzowej gardła, pokrytej szarą, gęstą i lepką wydzieliną, należy zastosować lek homeopatyczny *Kalium chloratum* 5 CH ² 2 - 4 razy dziennie 5 granulek pod język.

W przewlekłym zapaleniu gardła, w celu rozrzedzenia wydzieliny i ułatwieniu jej spływania po tylnej ścianie gardła można użyć leku homeopatycznego Mezereum 9 CH $\Rightarrow$ 4 razy dziennie 5 granulek pod język.

W przypadku przewlekłego nieżytu gardła obejmującego podniebienie miękkie z dużą ilością ciągnącej się lepkiej, gęstej wydzieliny o kolorze żółtym lub żółtozielonym, z towarzyszącymi niewielkimi nadżerkami błony śluzowej należy zastosować lek homeopatyczny Kalium bichromicum 9 CH 4 razy dziennie 5 granulek pod język.

W leczeniu miejscowym przewlekłego ropnego grzybiczego zapalenia migdałków podniebiennych z tzw. kryptami wykorzystując drenujące działanie leków homeopatycznych, których zadaniem jest usunięcie treści ropnej i likwidacja stanu zapalnego. Ta metoda leczenia okazuje się efektywna i niezwykle skuteczna nawet wtedy, kiedy zawodzą inne sposoby leczenia i pacjent stoi przed alternatywą usunięcia operacyjnego migdałków podniebiennych.

Oto schemat ich stosowania:

1. Hepar sulfuris 9 CH $\wedge$ 1 raz 10 granulek pod język. Po 2 godzinach należy zażyć Pyrogenium 9 CH $\Leftrightarrow$ 5 granulek pod język. Po 12 godzinach podajemy te same leki. Ten cykl leczenia kontynuujemy przez 5 dni lub więcej, aż do momentu opróżnienia krypt migdałków.
2. Po 5 dniach należy kontynuować leczenie stosując inną potencję leku: Hepar sulfuris 15 CH $\wedge$ 1 raz 10 granulek pod język. Po 2 godzinach zażyć Pyrogenium 9 CH $\wedge$ 1 raz 5 granulek pod język. Po 12 godzinach zażywamy te same leki i powtarzamy ten cykl leczenia przez 3 dni.
3. Potem leczenie należy kontynuować zmieniając potencję leku: Hepar sulfuris 30 CH $\wedge$ 1 raz dziennie 10 granulek pod język. Po 2 godzinach zażyć Pyrogenium 9 CH $\wedge$ 1 raz 5 granulek pod język. Ten cykl leczenia powtarzamy przez 2 dni.
4. Potem, w celu ostatecznej likwidacji stanu zapalnego migdałków, należy zastosować wyłącznie Hepar sulfuris 30 CH $\Leftrightarrow$ 1 raz dziennie 5 granulek pod język - do skutku.

4. Grzybica krtani

Najczęstszym czynnikiem wywołującym grzybicę krtani jest *Candida albicans*. Występuje zwykle jako grzybica towarzysząca zmianom w oskrzelach.

Dominującym objawem grzybicy krtani jest chrypka, często prowadząca do bezgłosu, oraz niekiedy trudności w połykaniu. W badaniu bezpośrednim stwierdza się na nagłośni i fałdach głosowych inzulęte i grube tarczki o kolorze białozółtym. Wokół nich błona śluzowa jest zmieniona zapalnie z widocznymi na jej powierzchni /iamistościami.

Uczenie grzybicy krtani

Grzybicze zapalenie krtani należy traktować i leczyć jako schorzenie ogólnoustrojowe (rozdział 5, str. 29), ponieważ z reguły współistnieje z objawami grzybicy ze strony innych narządów wewnętrznych. W przypadku, gdy wystąpi jako schorzenie izolowane, istnieje niebezpieczeństwo przeniesienia zakażenia na cały organizm.

a. Leczenie chrypki

Do leczenia objawów chrypki proponuję zastosować lek homeopatyczny *Rhus Toxicodendron* 9 CH $\Leftrightarrow$ 4 razy dziennie 5 granulek pod język. Dobre rezultaty w rozpuszczaniu gęstej wydzieliny w gardle przynosi stosowanie leku *Antimonium tartaricum* 5 CH o 4 razy dziennie 5 granulek pod język.

W przypadku całkowitego zaniku głosu można zastosować lek *Causticum* 15 CH o 2 razy dziennie 5 granulek pod język.

Dobrym lekiem zmniejszającym stan zapalny gardła i krtani jest *Homeogene 9* (lub *Homeovox*) firmy Boiron¹ > ssać 1 tabletkę co godzinę między posiłkami, wydłużając przerwy w miarę następowania poprawy.

Przy zapaleniu krtani z towarzyszącym mu suchym i szczekającym kaszlem należy zastosować *Spongia tosta* 5 CH < • 4 razy dziennie 5 granulek pod język.

Leczenie chrypki lekami homeopatycznymi jest skuteczne i przynosi z reguły zadowalające efekty.

b. Leczenie suchego kaszlu

Suchy kaszel jest dość charakterystyczny dla infekcji grzybiczej krtani, ale zastosowanie jakichkolwiek leków powinno być poprzedzone wizytą u lekarza leczącego chorobę podstawową, który powinien obejrzeć gardło, osłuchać chorego i stwierdzić, czy wyłączną przyczyną kaszlu jest stan zapalny krtani.

Można rozrzedzać gęstą i suchą wydzielinę stosując lek homeopatyczny *Antimonium tartaricum* 5 CH 4 razy dziennie 5 granulek pod język oraz inhalacje parowe z solajodobromowa i rumiankiem. Inhalacje mogą krótkotrwale zaostrzyć kaszel.

W przypadku wystąpienia silnego, męczącego i suchego kaszlu z uczuciem łaskotania w obrębie krtani, kiedy pogorszenie następuje po wyjściu na zimne powietrze i w nocy, polecam lek homeopatyczny *Rhumex crispus* 5 CH 3 5 granulek pod język co 1 godzinę. Częstotliwość podawania leku należy zmniejszać w miarę uzyskanej poprawy.

Suchy, nieustający i męczący kaszel, nasilający się w nocy oraz podczas wdychania zimnego powietrza, z małą ilością wydzieliny, można leczyć stosując lek homeopatyczny *Sticta pulmonaria* 5 CH 0 5 granulek pod język co 1 - 2 godziny.

W zapaleniu krtani połączonym z odkrztuszaniem niewielkiej ilości lepkiego, ciągnącego się śluzu, kiedy ataki kaszlu pojawiają się zaraz po położeniu się do łóżka lub po obudzeniu się, polecam lek homeopatyczny *Coccus cacti* 15 CH ^> 5 granulek pod język, podawanych w rytmie kaszlu tzn. im częstszy jest kaszel, tym częściej należy podawać lek.

Kiedy pojawia się kaszel spastyczny o charakterze napadowym, któremu towarzyszy świszczący oddech i zasinienie twarzy, drapanie i łaskotanie w gardle, który zaczyna się głównie po północy, polecam lek homeopatyczny *Drosera* 9 CH ^ 4 razy dziennie 5 granulek pod język. Dodatkowo tuż przed snem należy zażyć *Drosera* 30 CH 3 jeden raz dziennie 5 granulek pod język.

Wyżej wymienione leki homeopatyczne należy stosować do ustąpienia objawów chorobowych.

Grzybica OUN (mózgu)

Wspowodowanych przez grzybice zaburzeniach ośrodkowego układu nerwowego (mózgu) zawsze na pierwszy plan wysuwają się: • problemy z zapamiętywaniem • trudności w nauce • rozdrażnienie • różnego rodzaju fobie - potrzęte nieustannego sprawdzania; agorafobia (lek przed otwartą przestrzenią); arachnofobia (lek przed riażakami); akrofobia (lek wysokości) i inne. U wielu ludzi dominującymi objawami są stany depresyjne.

Do innych, najczęściej występujących objawów grzybicy układu nerwowego należą: • niepokój i roztargnienie • zmienność nastroju, napady lęku, paniki i płaczu • senność • ospałość • brak energii zwany mgłą umysłową • obniżony nastrój • przewlekła irytacja • chronicznie zły humor • brak koncentracji • zaburzenia równowagi • krytykanctwo • nadpobudliwość psychoruchowa • nerwowość • wybuchowość • niecierpliwość • bóle i zawroty głowy • zaburzenia snu i bezsenność • autyzm • choroby psychiczne (w tym schizofrenia) • mikroskopijne, rozsiane uszkodzenia mózgu • ucisk ponad i za uszami oraz uczucie opuchnięcia głowy • alkoholizm • nadwrażliwość psychiczna na kosmetyki, substancje chemiczne i dym tytoniowy, a także • wrażliwość na zmiany pogody (meteopatia).

Leczenie grzybicy ośrodkowego układu nerwowego

Leczenie grzybicy ośrodkowego układu nerwowego należy rozpocząć od leczenia choroby podstawowej, jaką jest grzybica ogólnoustrojowa (rozdział 5, str. 29). Natomiast leki uspokajające i poprawiające funkcje psychiczne należy traktować wyłącznie jako wspomagające.

Objawy wzmożonego napięcia psychicznego, stany depresyjne, bezsenność, bóle i sztywność mięśni są związane nie tylko z obecnością w krwi toksyn grzybiczych, ale również z niedoborem pierwiastków (głównie magnezu) i/lub nadmiarem wapnia w stosunku do magnezu. Proponuje wprowadzić do diety Magnezin 500 firmy Polfa ^ 2 - 3 razy dziennie 1 tabletkę, albo Bio-Magnez firmy Nord

Pharma ^ 2 - 3 razy dziennie 1 tabletkę po jedzeniu. Nie należy stosować magnezu, kiedy objawom psychicznym towarzyszy biegunka. Z diety należy wykluczyć mleko, a także wszelkie jego przetwory.

W zaburzeniach snu i stanach depresyjnych polecam stosować sok z owocu noni w dawce zalecanej przez producenta. Można też przed snem sporządzić napar z zielonej herbaty i sproszkowanej melisy.

Przepis: wsypać do szklanki 1 płaską łyżeczkę zielonej herbaty i 1 łyżeczkę sproszkowanej melisy, zalać wrzątkiem i parzyć pod przykryciem około 5 minut. Pić na 30 minut przed snem.

Proponuję pić również herbatę z liści pokrzywy, która ma znakomite właściwości usuwania toksyn z organizmu.

Przepis: 1 łyżeczkę do herbaty suszonych liści pokrzywy zalać szklanką wrzącej wody i pozostawić na krótko do naciągnięcia. Pić powoli małymi łykami 1 szklankę rano i w ciągu dnia 1 - 2 szklanki. Napar najlepiej zaparzać w termosie.

W zaburzeniach snu, nadpobudliwości, rozdrażnieniu i nadmiernej nerwowości w ciągu dnia (związanymi z codziennymi stresami) dobre efekty daje lek homeopatyczny Sedatif PC firmy Boiron (dorośli) ^ 1 tabletkę rano, 1 tabletkę po ijołudniu, 2 tabletki przed snem (dzieci od drugiego roku życia ^ 1 tabletkę rano, 1 tabletkę przed snem). Tabletki należy zażywać na kwadrans przed lub godzinę po posiłku, trzymając je płaskim językiem aż do rozpuszczenia.

Nie zalecam i nie wprowadzam do leczenia leków psychotropowych, ze względu na niebezpieczeństwo uzależnienia się od nich przy długotrwałym stosowaniu.

Uważam, że jedynym i wyjątkowym powodem do stosowania leków psychotropowych są stany depresyjne, myśli samobójcze oraz skłonność do prób samobójczych.

Nadciśnienie tętnicze

Nadciśnienie tętnicze jest obecnie chorobą powszechną, jednak niewielu lekarzy szuka odpowiedzi na pytanie: dlaczego występuje ono w tak masowej skali. Skupiono się jedynie na roli miażdżycy naczyń krwionośnych w rozwoju nadciśnienia, ale nie przywiązuje się żadnej wagi do zatrucia narządów wewnętrznych produktami normalnej przemiany materii oraz toksynami znajdującymi się w żywności, wodzie i wdychanym powietrzu. Choroba ta jawia się bardzo często w infekcji grzybiczej. Bezpośrednią przyczyną pojawienia się nadciśnienia tętniczego jest brak możliwości neutralizacji toksyn przez narządy wewnętrzne wskutek ich niewydolności, zaś nagromadzenie złogów w postaci blaszek miażdżycowych jest objawem niewydolności układów wydalniczych organizmu.

Leczenie nadciśnienia tętniczego wywołanego grzybicą

W przypadku kiedy nadciśnienie tętnicze związane jest z grzybicą narządów wewnętrznych należy włączyć przeciwgrzybicze leczenie ogólnoustrojowe (rozdział 5, str. 29)

Preparatem, który należy zastosować w każdym przypadku nadciśnienia tętniczego jest Koenzym Q₁₀. Jego korzystna rola w leczeniu nadciśnienia tętniczego polega na regulacji poziomu cholesterolu i stabilizacji naczyń krwionośnych.

Do wytworzenia koenzymu Q₁₀ w organizmie w naturalny sposób jest potrzebnych 8 witamin i w związku z tym należy wprowadzić równocześnie suplementację witaminami pochodzenia naturalnego. Witaminy i koenzym Q₁₀ należy stosować minimum 3 miesiące.

Uwaga! Koenzym Q₁₀ jest skuteczny aż w 91% przypadków nadciśnienia. Proponuję zastosować go w dawce 90-150 mg na dobę. Polecam zażywać Koenzym Q₁₀ firmy Olimp 3-3 razy dziennie 1-2 kapsułki po jedzeniu.

Grzybica tkanki łącznej narządu ruchu

Objawy zapalenia tkanki łącznej narządu ruchu (powięzi, ścięgien, kości i stawów) spowodowane przez grzybicę *Candida* występują stosunkowo często i określane są ogólnie przez medycynę klasyczną jako choroby reumatyczne, bowiem w medycynie akademickiej nie wiąże się tych objawów z grzybicą, więc „oficjalnie” nieznana jest przyczyna tych chorób i leczenie sprowadza się jedynie do likwidacji stanów zapalnych stawów i stosowania środków przeciwbólowych.

1. Czym jest tkanka łączna

Tkanka łączna jest podstawową tkanką żywego organizmu, której zadaniem jest spajać różne typy innych tkanek, zapewniać podporę narządom i ochraniać wrażliwe części organizmu. Z tkanki łącznej zbudowane są m.in. elementy narządu ruchu, takie jak: • ścięgna • przyczepy mięśni • więzadła • chrząstki stawów • a także wszelkie inne chrząstki oraz kości.

2. Rozwój choroby

Do neutralizacji kwaśnych produktów nonnalnej przemiany materii i toksyn grzybiczych organizm zużywa związki wapnia, które uzyskuje z pożywienia, albo pobiera z kości. W wyniku tego procesu w moczu pojawiają się kwaśne związki szczawianów wapnia oraz kryształki szczawianowe. Z biegiem czasu wydolność nerek w usuwaniu tych związków maleje i zaczynają się one gromadzić pod postacią twardych kryształów w tkance łącznej ścięgien, powięzi i w obrębie stawów. Jest to przyczyną silnego bólu ścięgien i stanów zapalnych stawów - obrzęku i wysięku w ich obrębie. Lekarze medycyny klasycznej traktują to jako objawy choroby reumatycznej i Jęcza" niesterydowymi lekami przeciwzapalnymi. Nie uzyskują oczywiście trwałego efektu, ponieważ leki te nie tylko nie usuwają przyczyny choroby, ale jeszcze dostarczają dodatkowe toksyny, z wydalaniem których organizm i tak ma już poważne problemy.

3. Obławy grzybicy tkanki łącznej narządu ruchu

W grzybicy tkanki łącznej dolegliwości bólowe są częstokroć tak silne, że doprowadzają do unieruchomienia chorego w łóżku. Do najczęściej występujących objawów infekcji grzybiczej narządu ruchu należą: • bóle, sztywność i obrzęki w obrębie stawów (np. kręgosłupa szyjnego) • mrowienie w kończynach • bóle ścięgien i więzadeł • niezdolność do wykonania wysiłku fizycznego.

Leczenie grzybicy tkanki łącznej) narządu ruchu

Leczenie grzybicy tkanki łącznej narządu ruchu powinno polegać na zastosowaniu preparatów przeciwgrzybiczych o działaniu ogólnoustrojowym, wzmacniających system odpornościowy (rozdział 5, str. 29) oraz wzmacniających i regenerujących tkankę łączną.

W leczeniu dolegliwości ze strony narządu ruchu nie polecam stosowania alkalizujących środków chemicznych. Zmieniają one, co prawda, wewnętrzne środowisko organizmu na bardziej zasadowe, ale alkalizacja treści żołądka może przyczynić się do inwazyjnego rozrostu drożdżaka w obrębie przewodu pokarmowego, bowiem preferują one właśnie środowisko zasadowe.

Polecam więc pić codziennie mieszankę soku z dużego, kwaśnego grejpfruta i 1 cytryny, którą można rozcieńczyć wodą. Sok ten ma własności słabego kwasu blokującego rozrost drożdżaka w przewodzie pokarmowym, ale po wchłonięciu i strawieniu tworzy we wnętrzu organizmu środowisko zasadowe. Proszę nie zapominać o wypijaniu około 2 litrów wody niskomineralizowanej w celu sprawniejszego usuwania z organizmu nagromadzonych toksyn.

Dobre właściwości alkalizujące • mają również związki organiczne magnezu, więc proponuję stosować następujące jego preparaty: Magnezdn 500 firmy Polfa • 2 - 3 razy dziennie 1 tabletkę Po-Magnez firmy Nord Pharma • 3 razy dziennie 1 tabletkę). Dodatkową zaletą jego działania jest to, że zmniejsza napięcie mięśni, poprawia funkcje psychiczne - nastrój i sen, zmniejsza napięcie psychiczne, a także obniża ciśnienie tętnicze krwi.

Ważnym lekiem w leczeniu chorób tkanki łącznej jest lecytyna, ponieważ wyraźnie zmniejsza dolegliwości bólowe. Polecam brać

preparat Lecytyna 1200 mg forte firmy Walmark ^ 1 - 2 razy dziennie 1 kapsułkę po jedzeniu.

Ochronną rolę przed negatywnym działaniem wolnych rodników pełnią przeciwutleniacze witaminowe otrzymywane z surowców pochodzenia naturalnego. Proponuje stosować je w następujących dawkach:

1. Witamina A (Beta-Karoten firmy Walmark) 2 razy dziennie 1 kapsułkę, lub Tran islandzki firmy Lysi ^ 1 - 2 razy dziennie 1 łyżeczkę.
2. Witamina E (Vitole E 200 firmy Medana Pharma Terpol Group) 0 2 razy dziennie 1 kapsułkę.
3. Witamina C (Gold-Vit C 500 firmy Olimp) ⇔ 2 razy dziennie 1 tabletkę.

Dla leczenia stanów zapalnych stawów i regeneracji chrząstek powierzchni stawowych proponuję zastosować preparat Arthro stop rapid firmy Walmark 3 razy dziennie 1 tabletkę po jedzeniu. Proces leczenia jest przykry, bolesny i długotrwały. Na początku nie odczuwa się działania preparatu, ale po 2 - 3 tygodniach pojawiają się bardzo silne bóle stawów i niestety etap ten trzeba przejść. Ból ustępuje powoli, po kolejnych 2 - 3 tygodniach, i pojawia się trzeszczenie w okolicach stawów. Świadczy to o rozpuszczaniu złogów nagromadzonych w więzadłach, ścięgnach i komorach stawowych, dzięki czemu zdecydowanie poprawia się ich ruchomość. Wtedy należy ten preparat wyłączyć z leczenia i zażywać Arthro stop plus firmy Walmark ¹ 3 razy dziennie 1 tabletkę po jedzeniu, i stosować aż do uzyskania trwałego wyleczenia.

Leczenie uzupełniające preparatami firmy Sanum

Podstawowe znaczenie w leczeniu tej choroby ma regulacja środowiska wewnętrznego organizmu, którą uzyskujemy za pomocą diety oraz leku pomocniczego Sanuvis krople o 2 razy dziennie 60 kropli na 10 ml wody demineralizowanej, 30 minut przed jedzeniem. Preparat należy stosować przez cały okres kuracji.

Równocześnie przeprowadzamy kurację zasadniczą lekami homeopatycznymi, które należy² stosować według poniższego wzoru:

1. Przez 10 dni stosujemy Notakehl D5 O 2 razy dziennie 8 kropli,
2. Potem przez 3 miesiące stosujemy następujące leki, cyklicznie je zmieniając:
 - od poniedziałku do piątku - Sankombi D5 krople ^ 2 razy dziennie 8 kropli,
 - w soboty i niedziele - Notakehl D5 $\Rightarrow$ 2 razy dziennie 8 kropli.
3. Potem, przez kolejne 3 miesiące stosujemy następujące leki, cyklicznie je zmieniając:
 - od poniedziałku do piątku - Sankombi D5 ^ 2 razy dziennie 8 kropli,
 - w soboty i niedziele Fortakehl D5 2 razy dziennie 1 tabletkę na pół godziny przed posiłkiem.

Uwaga! Krople Sanum stosujemy bezpośrednio do ust lub na 5 ml wody demineralizowanej, 30 minut przed posiłkiem.

Ponadto od 10 dnia kuracji stosujemy preparaty immunomodulujące, takie jak Utilin D6 i Recarcin D6 w ten sposób, że w jednym tygodniu stosuje się Recarcin D6 kapsułki $\wedge$ 1 raz dziennie 1 kapsułkę, a w następnym Utilin D6 kapsułki $\wedge$ 1 raz dziennie 1 kapsułkę.

Leczenie uzupełniające ziołami

Pomocne w leczeniu grzybic tkanki łącznej) są także zioła.

Bóle mięśni i stawów

Ziele wierzby błotnej oraz kora wierzby zawiera pochodne kwasu salicylowego łagodzące stan zapalny i le reumatyczne.

Skład: po 20 g- liści porzeczki, kory wierzbowej, liści pokrzywy, kwiatu wierzby błotnej.

Przepis: 2 łyżeczki mieszanki ziołowej zalać 1 szklanką wrzącej wody, gotować 30 minut i przecedzić. Pić 5 - 6 szklanek odwaru w ciągu dnia.

Okład z kwiatu arniki - 4 łyżeczki kwiatu arniki zalać szklanką wrzącej wody, odstawić na 10 minut. Zmoczoną roztworem lnianą ściereczkę przyłożyć na bolące miejsce i pozostawić na 2 godziny.

Grzybice układu moczowego

Infekcje układu moczowego spowodowane zakażeniem grzybem *Candida* spotykane są stosunkowo często i są jednym z objawów ogólnego zakażenia organizmu. Bliskość anatomiczna końcowego odcinka jelita grubego i pęcherza moczowego sprzyja przeniesieniu się zakażenia i stanu zapalnego z jelita na drogi moczowe i narządy płciowe.

Inną drogą szerzenia się zakażenia jest droga krwipochodna poprzez rozsiew komórek drożdżaka w przypadku infekcji narządów wewnętrznych.

1. Grzybica nerek

Grzybica nerek jest rzadko spotykaną chorobą. Do jej wystąpienia przyczynia się najczęściej grzyb *Candida albicans* lub *Candida krusei*.

Patogenność grzybów wynika z destrukcyjnego, mechanicznego działania grzybnii na tkanki nerek oraz wytwarzania przez nie endotoksyn i enzymów uszkadzających nie tylko ten narząd ale również inne narządy wewnętrzne.

W połowie przypadków do zakażenia dochodzi na drodze krwipochodnej, podczas wykonywania iniekcji. Komórki drożdży po przedostaniu się do krwi docierają do pętli nefronu (podstawowej struktury nerki), stąci przechodzą przez ścianę naczyń włosowatych do przestrzeni zewnątrzkomórkowej, tam kiełkują, wytwarzają grzybnię i wywołują zapalenie nerek i/lub wytworzenie się ropnia w części korowej nerek. Choroba może przybrać formę ostrą lub przejść w postać przewlekłą.

Inną drogą zakażenia i rozprzestrzeniania się infekcji na nerki jest infekcja grzybicza uszkodzonej błony śluzowej cewki moczowej w następstwie częstego cewnikowania pęcherza moczowego lub założonego na stałe cewnika Foleya, skąd zakażenie przenosi się na pęcherz moczowy, moczowody, miedniczki nerkowe i dalej przechodzi na nerki.

Dominującym objawem zakażenia grzybiczego nerek jest ból w okolicy nerek i pieczenie w cewce moczowej. Z reguły, mimo przykrych objawów ogólnych, nie stwierdza się zmian w badaniu ogólnym moczu, a posiew bakteryjny i mikologiczny najczęściej jest jałowy. Bardzo rzadko w badaniu mikroskopowym moczu stwierdza się obecność komórek drożdży.

2. Grzybica cewki moczowej i pęcherza moczowego

Objawy chorobowe grzybiczego zapalenia cewki moczowej to przede wszystkim pieczenie w cewce moczowej, częstomocz i bolesność podczas oddawania moczu. Rozpoznanie stawia się na podstawie badania mikroskopowego wydzieliny z cewki moczowej oraz posiewu mikologicznego - z reguły wynik jest negatywny.

Zakażenie cewki moczowej u kobiet występuje częściej niż u mężczyzn z przyczyny anatomicznej - cewka moczowa kobiet jest krótsza niż u mężczyzn i leży w bezpośrednim sąsiedztwie zakażonej grzybicą pochwy i jelita grubego.

3. Grzybica gruczołu krokowego

Czynnikiem infekującym gruczoł krokowy jest najczęściej drożdżak *Candida albicans*.

Grzybicze zapalenie gruczołu krokowego **coraz** częściej występuje u młodych, czynnych seksualnie **mężczyzn**. Zakażony drożdżakiem mężczyzna może podczas stosunku płciowego zainfekować nasieniem partnerkę.

Wystąpieniu tej infekcji u obłożnie chorych mężczyzn sprzyja założony na stałe cewnik moczowy i zaleganie moczu w pęcherzu moczowym.

Drożdżak jako przyczyna zakażenia gruczołu krokowego nie jest najczęściej brany pod uwagę. Chorzy skarżą się na poboлевania okolicy podbrzusza, krocza, odbytu, moszny i ud. Mogą także występować zaburzenia w oddawaniu moczu z częstomoczem i bolesnym jego oddawaniem oraz osłabionym i przerywanym strumieniem moczu. Czasami dochodzi do zaburzeń ejakulacji - bolesnego i/lub przedwczesnego wytrysku. Pojawić się może skąpa,

śluzowa wydzielina z cewki, niechęć do kontaktów seksualnych, a także impotencja.

Komórki grzyba w wydzielinie z gruczołu krokowego można wykryć w badaniu mikroskopowym i posiewie mikologicznym nasienia.

W badaniu USG stwierdza się powiększenie pęcherza, ogniska stanu zapalnego, zwłóknienia mięśnia oraz ogniska zwapnienia. Choroba ta grozi bezpłodnością.

Leczenie grzybic układu moczowego

W leczeniu zakażenia układu moczowego - jak wspomniałem wcześniej - zwykle nie bierze się pod uwagę tła grzybiczego. Najczęściej popełnianym błędem przez lekarzy w leczeniu zakażenia układu moczowego - wobec niemożności ustalenia grzybiczego czynnika etiologicznego wywołującego chorobę - jest wdrożenie leczenia antybiotykami przeciwbakteryjnymi. Nie przynosi to oczywiście spodziewanego pozytywnego efektu i dodatkowo negatywnie wpływa na mikroflorę jelita grubego, pogłębiając istniejące zaburzenia jelitowe.

Leczenie zakażeń grzybiczych układu moczowego polega na stosowaniu preparatów przeciwgrzybiczych o działaniu ogólnoustrojowym, wzmacniających system odpornościowy (rozdział 5, str. 29) i odkażających układ moczowy.

Grzybicę nerek i miedniczek nerkowych należy leczyć wyłącznie w wyspecjalizowanym oddziale szpitalnym, ze względu na możliwość pojawienia się powikłań grożących niewydolnością narządu.

Leczenie grzybicy pęcherza moczowego i cewki moczowej jest przewlekłe i nie przynosi niestety szybkich efektów. Nieprzyjemne objawy pieczenia w cewce moczowej i uczucie ciała obcego w cewce ustępują bardzo powoli, w miarę zdrowienia całego organizmu.

Stan zapalny łagodzi preparaty roślinne moczopędne i odkażające układ moczowy, spośród których polecam:

- Ginjal firmy Ikong 2 razy dziennie po 2 tabletki rano i wieczorem.
- Urosept firmy Herbapol Poznań 3 razy dziennie po 2 drażetki.
- Urinal firmy Walmark 2 - 6 tabletek w ciągu doby.

- Nefrosept firmy Aflofarm => 4 razy dziennie po 10 ml i popijać obficie wodą. Kurację należy stosować przez 7 dni, a potem powtórzyć 5 razy w ciągu roku.

Preparaty roślinne oczyszczające i odkażające układ moczowy

Dobre efekty w odkażaniu i oczyszczaniu dróg moczowych uzyskujemy dzięki zastosowaniu preparatów roślinnych:

Sok i odwar z pietruszki

Sok z pietruszki jest jednym z najsilniejszych środków oczyszczających nerki i dlatego też należy go spożywać oddzielnie, w czystej postaci, w ilości powyżej 30 - 50 g.

Odwar z korzenia pietruszki: półtorej łyżki drobno pociętego korzenia pietruszki należy zalać 1,5 szklanką wrzątku i podgrzewać przez trzy minuty na małym ogniu pod przykryciem, nie dopuszczając do wrzenia. Potem odwar podzielić na trzy porcje i pić małymi łykami po $\frac{1}{3}$ szklanki rano, w południe i wieczorem.

Wiosną i latem zamiast odwarów z korzenia można pić herbatę z listków i łodyżek pietruszki, przyrządzana i dawkowana w [xxlo-bny sposób, jak odwar.

Odwar z nasion lub korzenia pietruszki: 25 g nasion lub korzeni pietruszki gotować 3 minuty w 1 l wody. Ostudzić i pić $\frac{1}{3}$ szklanki odwaru przed jedzeniem i 1 szklankę 3 razy dziennie po jedzeniu.

Odwar z kłącza perzu

1 łyżkę kłącza perzu zalać 2 szklankami letniej wody, ogrzewać do wrzenia i gotować powoli pod przykryciem 5 minut, odstawić na 15 minut i przecedzić. Pić po **Vt** szklanki naparu 4 razy dziennie.

Napar z liści czarnej porzeczki

2 czubate łyżki stołowe posiekanych liści z czarnej porzeczki zalać 1 szklanką wrzątku i parzyć pod przykryciem przez 5 minut. Pić w jednej porcji 1 szklankę naparu dziennie.

Grzybica narządu rodnego kobiet

Do niedawna uważano, że drożdżaki stanowią część naturalnej mikroflory fizjologicznej pochwy i dopiero ich nadmierny rozwój powoduje wystąpienie schorzenia. Obecnie naukowcy twierdzą, iż obecność grzybów świadczy o zakażeniu i jest na tyle groźna, że wymaga profilaktycznego stosowania pałeczek kwasu mlekowego aplikowanych dopochwowo.

Największym problemem w leczeniu grzybic narządu rodnego kobiet są nawroty choroby. Miejscowe leczenie grzybicy pochwy jest skuteczne wyłącznie wtedy, gdy pierwotnym źródłem zakażenia jest śluzówka pochwy i nie doszło jeszcze do zakażenia ogólnego organizmu. Przy leczeniu nawrotowych grzybic pochwy lekarze ginekolodzy nie biorą pod uwagę tego, że pierwotnym źródłem zakażenia może być jelito grube.

1. Przyczyny grzybicy narządu rodnego kobiet

Czynnikami etiologicznymi zakażenia narządu rodnego u kobiet jest głównie *Candida albicans*, a także *Candida tropicalis*, *Candida kefyr*, *Candida glabrata*, *Candida guilliermondii*, *Candida krusei* i inne. Ich obecność w pochwie stwierdza się u 10 - 40% kobiet.

W chwili porodu matka przekazuje córce szczepy bakterii z grupy *Lactobacillus acidophilus*, które kolonizują błonę śluzową pochwy córki wytwarzając tzw. odporność symbiotyczną. Jednakże zdarza się, że u matki występują zaburzenia w składzie flory bakteryjnej pochwy i nie jest ona w stanie przekazać swojemu dziecku odpowiedniej ilości pałeczek kwasu mlekowego, co wpływa na podatność córki na zakażenia bakteryjne i grzybicze.

Grzyby *Candida* w pochwie kobiet ciężarnych wykrywa się w 50 - 90 % przypadków. Przyczyną tego jest wzrost ilości hormonu progesteronu wytwarzanego przez organizm ciężarnej kobiety i związany z tym wzrost w komórkach nabłonka pochwy ilości glikogenu, który, zamiast odżywiać pałeczki kwasu mlekowego, stanowi doskonałą pożywkę dla drożdżaków, co sprzyja ich rozmnażaniu.

2. Grzybica przyczyna bezpłodności kobiet

Grzybnia może wytwarzać żeński hormon płciowy 17-beta-estradiol. Skutkiem jego działania na organizm jest nadmierny rozwój piersi u dziewczynek oraz zaburzenia cyklu menstruacyjnego u kobiet. Często przyczyną zaburzeń miesiączkowania jest też stwierdzany w grzybicy wzrost ilości wydzielanej prolaktyny - hormonu przysadkowego utrzymującego funkcjonowanie ciała żółtego jajnika oraz zapoczątkowującego i utrzymującego laktację.

W wielu przypadkach grzybica jest także przyczyną poronień i problemów z donoszeniem ciąży.

3. Czynniki sprzyjające grzybicy narządu rodnych kobiet

Czynniki sprzyjające grzybicemu zapaleniu dróg rodnych należy podzielić na ogólnoustrojowe i miejscowe.

a. Czynniki upośledzające odporność ogólną

Najistotniejsze czynniki upośledzające odporność ogólną organizmów kobiet to:

- ciąża - 10% zachorowań w I trymestrze, 25-55% w II trymestrze
- doustne hormonalne środki antykoncepcyjne
- preparaty hormonalne stosowane w okresie przekwitania
- dieta wysokowęglowodanowa
- cukrzyca
- otyłość
- zaburzenia tolerancji glukozy
- zażywanie antybiotyków
- niedoczynność tarczycy, przynależność i nadnerczy
- niedożywienie i niedokrwistość
- niektóre nowotwory złośliwe (zwłaszcza z gruczoły białaczkowe)
- leczenie hormonalne - kortykoterapia i immunosupresja
- wszechogarniające zakażenie
- zakażenie układu moczowego
- zakażenie układu tlenowym, beztlenowym, wirusami typu *Hepatitis B* (wirus opryszczki).

b. Czynniki upośledzające odporność miejscową

Do czynników upośledzających odporność miejscową w obrębie pochwy należy zaliczyć:

- otarcia i urazy powodujące przerwanie ciągłości błon śluzowych i naskórka
- częste kontakty seksualne z zakażonym partnerem
- przegrzanie i nadmierna wilgotność okolicy narządów moczowo-płciowych, do której dochodzi najczęściej z powodu noszenia bielizny osobistej wykonanej z włókien syntetycznych
- brak higieny osobistej
- wkładka domaciczna.

Wargi sromowe kobiet, które rodziły, nie chronią już szczelnie wejścia do pochwy. Skutkiem tego rozwój pałeczek kwasu mlekowego może ulec zahamowaniu i spowodować, że kwasowość wewnętrzna pochwy zmieni się w kierunku zasadowym, co ułatwi inwazję bakteriom chorobotwórczym oraz będzie sprzyjać zakażeniom grzybiczym.

Zakażenie grzybicze narządu rodnej kobiety otwiera wrota zakażeniom bakteryjnym. Dr Josef Jonas twierdzi, iż błona śluzowa kobiecych narządów rodnych zajęta zmianami grzybiczymi, staje się nadwrażliwa i reaguje zapaleniem już po implantacji 5 komórek gronkowca, podczas kiedy zdrowa śluzówka nie wykaże zapalenia nawet po implantacji miliona komórek tych bakterii.

4. Objawy i postacie kliniczne grzybicy pochwy

Ze względu na objawy kliniczne, grzybice pochwy należy podzielić na trzy grupy:

1. ostra (rzekomobłoniasta lub rumieniowa) grzybica pochwy,
2. przewlekła nawracająca grzybica pochwy,
3. wtórna przewlekła grzybica pochwy.

Stopień nasilenia objawów choroby jest wynikiem interakcji, jaka zachodzi między organizmem gospodarza a komórkami grzyba. U około 30% kobiet zakażeniu nie towarzyszą objawy- stanu zapalnego lub są tak dyskretnie wyrażone, że nie skłaniają do wizyty u lekarza i podjęcia leczenia. Zakażone kobiety odczuwają jedynie lekki świąd w okolicy ujścia zewnętrznego pochwy, zwłaszcza przed miesiączką, i nieświadomie mogą zarażać grzybem swojego partnera seksualnego. Schorzenie może mieć przebieg ostry, dając nasilone i przykre objawy, ale może też mieć przebieg podostry lub przewlekły i nawrotowy z okresami poprawy i pogorszenia.

Objawy grzybicy zwykle rozwijają się szybko i gwałtownie, czemu towarzyszy ból, świąd i pieczenie w obrębie pochwy, które często nasilają się po stosunku płciowym. Błona śluzowa pochwy i sromu jest obrzęknięta i zaczerwieniona, a na ścianach pochwy zwykle widoczne są punktowe, rozsiane białe serowate naloty. Równocześnie pojawiają się piekące, gęste i serowate upławy przypominające ścięte

inleko lub rzadkie i wodniste. Objawom tym towarzyszy ból i pieczenie przy oddawaniu moczu oraz ból podczas stosunków płciowych. Zakażenie często przechodzi ze śluzówki pochwy na skórę warg sromowych, uda, krocze, pępek, pachwiny, okolice podsutkowe oraz przestrzeń międzypośladkową, wywołując obrzęk tkanek i nieprzyjemne objawy pieczenia i swiądu. Ma ono zwykle charakter typowego wyprzenia grzybiczego, często z krostkowymi wykwitami na obrzeżach stanu zapalnego. Oprócz pochwy, zaatakowane chorobą mogą być także: szyjka macicy, gruczoł przedsionkowy, pęcherz i cewka moczowa. Przewlekająca się grzybica sprzyja powstaniu nadżerki szyjki macicy i nadżerek pochwy, niosąc zagrożenie rozwojem komórek nowotworowych.

Nierzadko pierwotnym źródłem choroby jest zakażone jelito grube, a objawy grzybicy pochwy są jedynie wynikiem przerastania strzępkami grzybni narządu rodneho. Uważam to za jedną z przyczyn braku skuteczności leczenia nawrotowych zakażeń grzybiczych pochwy. Podobne zjawisko występuje również w przypadku zapalenia pęcherza moczowego, kiedy strzępki grzybni przerastają jego ścianę ze strony pchwy i/lub jelita gniebego, wywołując stan zapalny i dolegliwości bólowe.

Zatem likwidowanie objawów zapalenia poehwy preparatami przeciwgrzybiczymi działającymi miejscowo jest z wymienionych powodów często nieskuteczne i przynosi jedynie krótkotrwałą ulgę.

Leczenie grzybicy pochwy

Grzybice są groźne, uciążliwe i trudno poddają się leczeniu. Mają tendencję do nawrotów i przechodzenia w stan przewlekły. Kiedy objawy grzybicy narządu rodneho wsjiółistnieją z objawami ze strony innych narządów wewnętrznych, należy zastosować preparaty przeciwgrzybicze o działaniu ogólnoustrojowym oraz wzmacniające system odpornościowy (rozdział 5, str. 29).

Podstawowym warunkiem rozpoczęcia leczenia grzybicy u kobiety jest rezygnacja z hormonalnych preparatów antykoncepcyjnych oraz syntetycznych hormonów stosowanych w okresie klimakterium i po menopauzie.

Alternatywą dla chemicznych leków hormonalnych mogą być leki homeopatyczne (rozdział 20, Leczenie dolegliwości związanych z klimakterium, str. 122).

Leczenie miejscowe stanu zapalnego pochwy przede wszystkim polega na utrzymaniu właściwej higieny okolicy krocza i używaniu do higieny intymnej dobrych środków myjących o kwaśnym pH, które łagodzą objawy związane z zakażeniem grzybiczym, pomagają w ich leczeniu oraz zapobiegają dalszemu rozwojowi infekcji poprzez utrzymanie kwaśnego pH tej okolicy. Nadmierna higiena i zbyt częste podmywanie się, może spowodować wypłukiwanie naturalnej flory bakteryjnej zapewniającej ochronę przed bakteriami chorobotwórczymi. Ponowna regeneracja naturalnej mikroflory pochwy trwa kilkadziesiąt godzin. Również codzienne kąpiele w pachnących piankach czy płynach także mogą zaostrzyć lub nawet wywołać nieprzyjemne objawy upławów, ponieważ zwykłe mydło ma odczyn zasadowy, a to sprzyja rozwojowi grzybicy.

Polecam więc używać do higieny intymnej specjalnie przeznaczone do tego celu płyny o pH 5,5, czyli o odczynie zbliżonym do naturalnego środowiska pochwy.

Clinicway - żel do higieny intymnej (z wyciągiem z lukrecji lub przywrotnika). Środkiem myjącym jest tutaj naturalna betaina, zaś śnżnikiem leczniczym są związki aktywne oparte na wyciągach z ziół. Że wspomaga leczenie infekcji, zmniejsza stan zapalny, przyspiesza regenerację drobnych uszkodzeń skóry, nie wysusza błony śluzowej.

AA - płyn do higieny intymnej bezzapachowy - zawiera składniki o działaniu bakteriobójczym, odznacza się łagodnym działaniem na skórę i błonę śluzową, nie powoduje wysuszania skóry i śluzówek, łagodzi uczucie swiędzienia oraz pieczenia, skutecznie zastępuje mydło, nie narusza naturalnego pH błony śluzowej pochwy i skóry.

Żele myjące do codziennej higieny miejsc intymnych firmy Soraya łagodzą podrażnienia i swiędzienie oraz mikrourazy śluzówki. Działają antybakteryjnie nie niszcząc przyjaznej mikroflory pochwy.

Polecam również wykonanie przemywań i mokrych okładów z gotowych mieszanek ziołowych o działaniu przeciwzapalnym, których wykaz zamieszczam poniżej:

Vagosan zioła dopochwowe - upławy, stany zapalne pochwy na tle bakteryjnym, świąd i owrzodzenie sromu.

Przepis: 3 - 4 łyżki ziół zalać 6 szklankami gorącej wody, gotować przez 10 minut, przecedzić przez gęste płótno lniane. Ziół można używać do przemywań i mokrych okładów.

Vagolavit zioła przeciwzapalne - mają działanie ściągające, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne; wskazaniem do ich stosowania są stany zapalne cewki moczowej, sromu, zwieracza odbytu.

Przepis: 4 torebki ziół należy zalać 2 szklankami zimnej wody, zagotować, utrzymywać w łagodnym wrzeniu pod przykryciem przez 5 minut. Ciepły odwar stosujemy do wykonywania kompresów, a także do przemywania miejsc chorobowo zmienionych.

Higiena intymna: Należy zamówić w aptece 1000 ml 3% wodnego roztworu kwasu bornego. Zarówno mycie, jak też osuszanie okolic intymnych powinno wykonywać się od prądu do tyłu, gdyż w przeciwnym razie można zainfekować krocze grzybami i bakteriami pochodzącymi z okolicy odbytu. Proponuję więc przemywać krocze tamponem nasączonym 3% roztworem wodnym kwasu bornego od pochwy w kierunku odbytu. Tampon można użyć tylko jeden raz.

Irygacji w grzybicach pochwy nie polecam, gdyż normalna flora bakteryjna odradza się dopiero w ciągu 72 godzin od jej wykonania.

Duże znaczenie w profilaktyce grzybicy pochwy ma również noszenie przewiewnej, bawełnianej bielizny oraz unikanie noszenia obcisłych spodni.

Leczenie wspomagające preparatami firmy Sanum

W kuracji wspomagającej leczenie zasadnicze, bardzo dobre rezultaty w leczeniu grzybicy pochwy można uzyskać stosując leki homeopatyczne firmy Sanum, według następującego wzoru:

1. Przez 10 dni należy stosować przed snem czopki Exmykehl D3
1 czopek: • w dni parzyste - dopochwowo • w nieparzyste - doodbytniczo.

2. Następnie, aż do całkowitego wyleczenia, stosujemy:

- od poniedziałku do piątku Sankombi D5 krople ^ rano i wieczorem po 10 kropli bezpośrednio do ust albo na 5 ml wody demineralizowanej, 30 minut przed posiłkiem,
- w soboty i niedziele: • rano Floragyn czopki ^ dopochwowo • wieczorem Exmykehl D3 czopki o dopochwowo.

Albicansan D5 krople

Ten lek homeopatyczny można użyć jako preparat samodzielny, który ma działanie wzmacniające system odpornościowy poprzez stymulację limfocytów T. Stosować ^ 1 raz 8 kropli doustnie, albo na 5 ml wody demineralizowanej, 30 minut przed posiłkiem.

Profilaktyka

Po ustąpieniu objawów grzybicy, proponuje profilaktycznie stosować Floragyn globulki dopochwowe zawierające 6 gatunków pałeczek kwasu mlekowego, które aktywnie konkurują z bakteriami patogennymi; hamują ich rozwój oraz utrzymują prawidłowe pH pochwy (3,8 - 4,5). Zalecam stosować je co miesiąc aplikując wieczorem głęboko dopochwowo przez 6 dni przed pojawieniem się miesiączki.

Czopki z kwasem bornym

W przypadku pojawienia się świądu lub pieczenia w obrębie pochwy, można stosować przez kilka dni czopki z kwasem bornym, aplikując je przed snaniem głęboko dopochwowo.

Podaję niżej ich skład recepturowy (do wykonania w aptece):

Rp.

Acidi. borici 0,3

Buthyri cacao g.s.

m.f.glob vaginalis

d.t.d. No X

DS. 1 raz 1 czopek dopochwowo.

Grzybica narządów płciowych mężczyzn

Grybiczne zakażenie narządów płciowych u mężczyzn może być problemem nie tylko dla nich samych, ale również dla ich partnerów seksualnych, gdyż bardzo często przebiega bezobjawowo. Duża część mężczyzn lekceważy możliwość wystąpienia u nich infekcji grzybiczej przyczyniając się tym sposobem do przenoszenia zakażenia na kobiety.

1. Droga zakażenia

Do wystąpienia zakażenia grzybiczego narządów płciowych u mężczyzn dochodzi najczęściej podczas stosunku płciowego z zakażoną partnerką.

Najbardziej podatni na infekcję są mężczyźni chomja<y na cukrzycę oraz stosujący przewlekłą terapię antybiotykami. W wielu wypadkach zakażenie nie powoduje jakichkolwiek dolegliwości, jednak mężczyźni stają się nosicielami grzyba, który zakaża gruczoł prostaty, skórę narządów płciowych i napletka.

Podczas stosunku płciowego i ejakulacji kontakt z zakażonym nasieniem mężczyzny może spowodować zakażenie u partnerki.

2. Objawy choroby

Typowymi objawami zakażenia grzybiczego są białe naloty na żołądzi, połączone ze świądem oraz nieprzyjemnym pieczeniem, zaczerwienienie skóry prącia, śluzówki żołądzi i napletka. Pojawić się też mogą rumieniowo-złuszczające ogniska stanu zapalnego, nadżerki, wykwity satelitarne na obwodzie zaczerwienienia. W związku ze stanem zapalnym istnieje możliwość pojawienia się stulejki utrudniającej odbywanie stosunków płciowych.

U wielu mężczyzn zakażenie prostaty wywołuje jej stan zapalny, powiększenie i przykre dolegliwości bólowe pod postacią bolesnego parcia na mocz, częstego oddawania moczu, pieczenia w cewce moczowej podczas oddawania moczu oraz bólu podczas ejakulacji.

3. Grybica przyczyna bezpłodności mężczyzn

Bardzo często infekcja drożdżakiem jest przyczyną bezpłodności mężczyzn, u których obserwuje się spadek ilości i żywotności plemników w nasieniu, spadek libido, a niekiedy także rozrost tkanki gruczołowej piersi (ginekomastia).

Leczenie grzybicy narządów płciowych mężczyzn

Leczenie grzybicy narządów płciowych u mężczyzn powinno być nie tylko miejscowe, ale i ogólne (rozdział 5, str. 29), ponieważ nie można mieć pewności, że nie doszło do zakażenia innych organów wewnętrznych.

Leczenie miejscowe polega na stosowaniu preparatów farmaceutycznych na chorobowo zmienioną skórę narządów płciowych. Do leczenia należy wybrać jeden z następujących preparatów:

- 1% Clotrimazolum krem firmy Glaxo Smith Kline Pharmaceuticals SA ⇔ smarować zmienione chorobowo miejsca 2 razy dziennie przez 2 - 6 tygodni.
- 1% Lamisilatt krem firmy Novartis Consumer Health SA ⇔ smarować 2 razy dziennie przez 7-14 dni.
- Daktarin - puder leczniczy i 2% krem firmy Janssen Pharmaceutica IW ⇔ smarować dwa razy dziennie miejsca zmienione chorobowo przez okres 2 - 6 tygodni i jeszcze 7 dni po ustąpieniu zmian. Jeżeli puder jest używany razem z kremem, zaleca się stosowanie obu postaci leku raz dziennie (np. krem na noc, puder rano).

Kapiele - poniższy dodatek do kąpieli zalecany jest przy silnym śczieniu i zapaleniu okolicy genitaliów.

Skład: 25 g kory oczaru wirginijskiego, 10 g kory dębowej, 15 g kwiatów nagietka.

Przepis: 4 łyżki stołowe mieszanki ziołowej zalać 1 litrem wrzątku, gotować na małym ogniu 10 minut, przecedzić i wlać do wanny zawierającej 9 litrów wody. Kapać się 1-2 razy w tygodniu.

Grzybice u dzieci

TVT^a problemy związane z zakażeniami grzybiczymi u dzieci nie 1N zwraca się szczególnej uwagi i z reguły traktuje jako zakażenia powierzchowne. Lekarze pediatrzy rozpoznają grzybicę u dziecka dopiero wtedy, gdy widzą pleśniawki w obrębie jamy ustnej lub zmiany zapalne na skórze. Nie są przygotowani do diagnostyki ani leczenia grzybicy ogólnoustrojowej.

1. Grzybice zewnętrzne

Objawy grzybicy u dzieci są najczęściej lekceważone przez personel medyczny i leczone miejscowo w sposób objawowy. Może ten sposób postępowania okazać się bardzo groźny w skutkach, ponieważ zewnętrzny obraz choroby może być jedynie objawem zakażenia wewnętrznego organizmu. Dlatego uważam, że w każdym przypadku pojawienia się grzybicy zewnętrznej u dzieci należy przyjąć, iż są one objawem grzybicy ogólnoustrojowej.

2. Pleśniawki

Pleśniawki są ostrym zapaleniem jamy ustnej, przeważnie pojawiającym się u noworodków zakażonych podczas porodu grzybami *Candida*, pochodzącymi z narządów rodnych matki.

Pierwsze objawy choroby pojawiają się dopiero po kilku dniach od zakażenia i zajmują podniebienie, policzki, dziąsła i język. W obrębie błony śluzowej jamy ustnej, gardła i na języku tworzą się białe-szare, powierzchowne naloty przypominające zsiadłe mleko. W cięższych przypadkach zmiany mogą przechodzić na przełyk (utrudniając połykanie), powodować chrypkę, a nawet zająć oskrzela, utrudniając oddychanie.

Pleśniawki jamy ustnej mogą być też - jak napisałem wcześniej - objawem zewnętrznym zakażenia wewnętrznego, do którego doszło w czasie porodu.

Rutynowo leczenie z reguły polega na doustnym podawaniu antybiotyku przeciwgrzybiczego Nystatyny w zawieszynie, gdy tymczasem

może rozwijać się infekcja narządów wewnętrznych, głównie jelit. Dlatego w każdym przypadku pojawienia się pleśniawek, oprócz leczenia miejscowego, należy wdrożyć leczenie ogólnoustrojowe preparatami Sanum. Ze względu na fizjologiczną niewydolność wątroby w okresie noworodkowym i wczesnego niemowlęstwa, nie należy podawać silnie działających związków roślinnych oraz kompleksów witaminowo-mineralnych, natomiast leczenie Nystatyna należy potraktować jako doraźne leczenie stanu miejscowego.

Leczenie pleśniawek preparatami firmy Sanum

Albicansan D5 krople "v 2 razy dziennie 1 - 2 krople doustnie.

Exmykehl D3 czopki - w przypadku zakażeń masywnych o 1 raz dziennie 1/* czopka doodbytniczo przez okres 10-14 dni.

3. Grybice ogólnoustrojowe u dzieci

Grybice ogólnoustrojowe są bardzo groźne dla zdrowia i życia dzieci, szczególnie z osłabioną funkcją systemu odpornościowego. Może to w niedalekiej przyszłości okazać się wielkim problemem, gdyż rodzi się coraz więcej dzieci z osłabionym systemem odpornościowym - przedwcześnie urodzonych oraz z niską wagą urodzeniową.

4. Inwazyjna postać grybicy u noworodków

Dziecko może ulec zakażeniu już w łonie chorej matki, najczęściej w ostatnim trymestrze ciąży, ale na szczęście infekcje te nie są zbyt częste. Zarażona matka może przekazać nienarodzonemu jeszcze dziecku komórki drożdżaka *Candida*. Wrotami tego typu zakażenia może być pochwa, zaś sprzyja mu przedwczesne uszkodzenie błon płodowych i wcześniactwo. Istnieją przypuszczenia, że system immunologiczny dziecka zakażonego w trakcie rozwoju płodowego rozpoznaje komórki drożdżaka jako swoją własną tkankę, i stąd po porodzie nie reaguje na jego ekspansję.

Inwazyjna postać grybicy u noworodków jest bardzo poważnym schorzeniem i przyczyną sepsy. Szczególnie niebezpieczna dla wcześniaków jest infekcja grzybem patogennym *Candida albicans* serotyp B, występująca jako zakażenie szpitalne. Infekcja ta może

«Inprowadzić do rozwoju grzybicy ogólnoustrojowej (z zajęciem narządów wewnętrznych) i zgonu w kilka dni po porodzie. Ponieważ / roku na rok wzrasta liczba dzieci przedwcześnie urodzonych, ryzyko zachorowania na grzybicę *Candida* jest coraz większe.

Łączenie inwazyjnej postaci grzybicy u noworodków

Inwazyjna postać grzybicy u noworodków obarczona jest niestety wysoką śmiertelnością i dlatego leczenie powinno odbywać się wyłącznie w warunkach szpitalnych.

0. Grzybica u dzieci urodzonych o czasie

U dzieci urodzonych o czasie i z normalną wagą, sygnałem alarmowym zakażenia grzybiczego są tzw. atopowe (niewiadomego pochodzenia) zapalenia skóry oraz pleśniawki w jamie ustnej. Ściana jelit małego dziecka jest niedojrzała biologicznie i tym samym nieszczelna. Fizjologicznie umożliwia przenikanie przeciwciał zawartych w mleku matki do organizmu dziecka, ale jest na tyle szczelna, że chroni jego organizm przed patogenami. Ochrona ta może okazać się jednak niewystarczająca wobec infekcji i rozwoju grzyba *Candida*.

Objawy, jakie zauważa się, są w początkowym okresie łagodne i najczęściej związane z obecnością pleśniawek w obrębie jamy ustnej. W późniejszym okresie obserwuje się słabszy przyrost masy ciała, wzdęcia, kolki jelitowe, częstsze oddawanie cuchnących stolców. Na skórze pojawiają się wykwity krostkowe i grudkowe, wyprzenia zapalne w obrębie pachwin, zaczerwienienie i podrażnienie skóry w okolicach odbytu. Rodzice zaniepokojeni są stanem psychicznym swoich dzieci - rozdrażnieniem, niepokojem, trudnością w zasypianiu i częstym wybudzaniem się ze snu. Spada odporność organizmu i wzrasta podatność na infekcje bakteryjne i wirusowe. Podawanie antybiotyku przeciwbakteryjnego zaostrza opisane objawy.

Z powodu nieszczelności fizjologicznej błony śluzowej jelit, po wprowadzeniu do diety mleka krowiego czy innego obcogatunkowego białka, może pojawić się skumulowana reakcja alergiczna organizmu na to białko oraz na substancje organiczne zawarte w

grzybni grzyba *Candida*, który zainfekował organizm. Na uaktywnienie alergii wpływają wytworzone przez grzyby *Candida* nadżerki błony śluzowej przewodu pokarmowego, przez które przenikają do wnętrza organizmu związki organiczne mające charakter alergenów.

Alergia objawiać się może zapaleniem atopowym skóry, stanem skurczowym mięśniówki oskrzeli, obturacyjnym zapaleniem oskrzeli (oskrzela zablokowane dużą ilością lepkiej, śluzowej wydzieliny). Język jest najczęściej obłożony białym nalotem, może pojawić się świąd i zaczerwienienie w okolicy odbytu.

Leczenie grzybicy u dzieci urodzonych o czasie

Leczenie grzybicy u dziecka urodzonego o czasie sprowadza się do leczenia ogólnoustrojowego i stanu miejscowego.

Leczenie ogólne dziecka przypomina leczenie dorosłego człowieka i polega na wzmacnianiu systemu odpornościowego, przyjednoczonej eliminacji z organizmu grzyba *Candida*.

Do ukończenia pierwszego roku życia nie należy stosować w leczeniu dzieci preparatów o działaniu grzybobójczym z wilcacory, ze względu na fizjologiczną niedojrzałość ich wątroby. Natomiast dzieciom po ukończeniu trzeciego miesiąca życia, można podawać leki oparte na bazie pau'd arco oraz Citroseptu w kroplach. Wzmacnianie systemu odpornościowego polega na podawaniu Mikstury oczyszczającej (J. Słonecki, 7x1 rowie na własne życzenie, 1. Oczyszczenie), której celem jest uszczelnienie błony śluzowej jelit i usunięcie z organizmu toksyn wydzielanych przez grzyba.

Zawsze podajemy też związki witaminowo-mineralne w dawce zalecanej przez producenta, np. Life Pack Junior firmy Vision IPG, Star Kids firmy Starlife. Natomiast nie polecam witamin syntetycznych kupowanych w aptece.

Niestety, zespoły witamin i minerałów nie zawierają odpowiednich dawek leczniczych metali chelatowanych, więc należy uzupełnić ich dawkę do wymaganej w procesie leczenia grzybicy w ten sposób, by sumaryczna dobową dawkę wynosiła: • selenu 30 - 50 ug • cynku 5 - 7 mg • chromu 30 - 50 ug • jonów magnezu 50 - 100 mg.

Producenci leków nie produkują odpowiednich preparatów dla dzieci, więc należy zastosować preparaty dla dorosłych, odpowiednio dobierając ich dawki.

Należy pamiętać o codziennym podawaniu dzieciom probiotyków, up. Lactid, Lactid forte, Lactidofil, a u dzieci starszych stosować leki takie same, jak dla dorosłych.

Do diety należy wprowadzić także nienasycone kwasy tłuszczowe w postaci tranu w płynie, oleju z siemienia lnianego tłoczonego na zimno i oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia na zimno.

Jako przeciwutleniacza proponuję użyć Bio-Pycnogenol firmy Pharma-Nord O 2 - 3 razy dziennie w 2 tabletki.

Dietę w okresie leczenia grzybicy u dzieci omawiam w rozdziale 26 (str. 139). Leczenie stanu miejscowego skóry i błon śluzowych jest takie samo, jak u ludzi dorosłych; omówiłem je przy opisie leczenia poszczególnych chorobach.

6. Grzybica układu moczowego dzieci

Grzybica układu moczowego zagrażająca życiu występuje najczęściej u noworodków i niemowląt z niską wagą urodzeniową i zaliczana jest do grupy grzybic ogólnoustrojowych. Zakażenie może być egzogenne (rozwijające się w wyniku zakażenia z zewnątrz przez założony na stałe cewnik moczowy, przedłużoną intubację) i endogenne (wynikające z zakażenia krwi przez włożony na stałe cewnik naczyniowy czy iniekcje).

Skąpomocz lub zatrzymanie moczu mogą być pierwszymi objawami rozwoju zakażenia grzybiczego w obrębie nerek, ale nie są charakterystyczne wyłącznie dla rozwoju tej choroby.

Trudności w diagnostyce grzybicy nerek wynikają z braku charakterystycznych objawów w badaniach obrazowych. Niewątpliwym dowodem zakażenia jest stwierdzenie w materiale pobranym od pacjenta obecności komórek drożdżaka.

Leczenie grzybicy układu moczowego dzieci

Uważam, że leczenie grzybicy układu moczowego dzieci powinno odbywać się wyłącznie w warunkach szpitalnych.

Autyzm u dzieci

Problem autyzmu u dzieci staje się coraz bardziej powszechnym. Statystyki mówią, że tak zwane spektrum autyzmu (zespół objawów, na podstawie których rozpoznaje się chorobę) jest wykrywany u co 166 dziecka. Zaburzenie to staje się poważnym problemem społecznym. Szacuje się, że autyzmem w Polsce dotkniętych jest około 50 tysięcy osób, w tym około 10 tysięcy dzieci.

Zdarza się stosunkowo często, że trafiają do mnie jako pacjent i dzieci, co prawda z niepełnymi objawami autyzmu, ale już po złożeniu wizyty u wielu lekarzy specjalistów, którzy nie byli w stanie postawić właściwej diagnozy i wdrożyć odpowiedniego leczenia.

1. Rozpoznawanie autyzmu

W Polsce nie ma żadnej instytucji medycznej zajmującej się kompleksowym leczeniem dzieci z autyzmem. Prócz psychiatrów zajmujących się kwestią zaburzeń rozwoju umysłowego, dzieci leczone są najczęściej przez nieprzygotowanych do tego lekarzy pediatrów. Większość z nich nie ma podstawowej wiedzy o tej chorobie i z tego powodu nie potrafi rozpoznać autyzmu u dzieci zdradzających wszystkie objawy tej choroby. Część dzieci trafia do alergologów, a w przypadku nasilonych objawów chorobowych ze strony przewodu pokarmowego - do gastroenterologów.

Specjalistyczne badania biochemiczne nie są w Polsce dostępne, zaś niezbędne laboratoryjne badania krwi są niechętnie zlecane przez lekarzy rodzinnych z powodu ograniczeń finansowych oraz braku wiedzy na temat ewentualnych anomalii biochemicznych, typowych dla autyzmu.

2. Przyczyny rozwoju autyzmu

Wydaje się prawdopodobne, że znaczna liczba dzieci, u których stwierdzono autyzm, padła ofiarą infekcji grzybiczej, ale aktualny stan wiedzy nie pozwala jednoznacznie określić, czy w znanych przypadkach infekcja ta była jedyną przyczyną rozwoju choroby.

Grupa badaczy pod kierunkiem Shawa stwierdza, że autyzm lub wiele objawów autyzmu) może być następstwem patologicznego wzrostu grzybów *Candida* i niedoboru immunoglobuliny A (IgA). Iiapia lekami przeciwgrzybiczymi oraz stosowanie diety bezglutenowej i bezkazeinowej może przynieść znaczną poprawę stanu klinicznego u chorych na autyzm.

U dzieci autystycznych obserwuje się zwiększone wydalenie z moczem cukru arabinozy i między innymi kwasu winowego. W organizmie człowieka grzyby są jedynym źródłem kwasu winowego, co jednoznacznie sugeruje związek autyzmu z grzybicą.

Przypuszcza się, że inną przyczyną rozwoju autyzmu jest zatrucie metalami ciężtłmi, które znajdują się w składzie niektórych szczepionek stosowanych w szczepieniach ochronnych, ale twierdzenie to nie zostało udowodnione i udokumentowane.

Wzrost ilości zachorowań na autyzm może być związany z leczeniem stomatologicznym. Wypełnienia ubytków zębów u dzieci wykonuje się często amalgamatem związkiem ołowiu i rtęci. Objawami wskazującymi na zatrucie tymi metalami są zaburzenia mowy i jej rozumienia, zaburzenia słuchu, nadwrażliwość na dźwięki i dotyk, zaburzenia myślenia, niepokój i drętwienie ciała. Przypuszcza się, że rtęć w wieku niemowlęcym wiąże się mocno z 1 kartkami organów wewnętrznych, głównie mózgu i jako laka nie jest wykrywalna przez analizę krwi i włosów.

Uważam, że gdyby zakażenie było wcześniej wykryte i podjęte byłoby działania lecznicze, symptomy tej choroby można byłoby ograniczyć w znacznym stopniu. Istnieje wiele dowodów na to, że infekcja grzybem *Candida* może spowodować autyzm i zaostrzyć wiele problemów zdrowotnych, zwłaszcza u tych osób, u których choroba pojawiła się późno. Nie wyleczona grzybica u matki, która uległa zakażeniu przed zajściem w ciążę lub w jej trakcie, może być podstawową przyczyną rozwoju autyzmu u nowo narodzonego dziecka. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że przyczyną wystąpienia tej choroby może być zarówno skumulowanie w organizmie dziecka toksyn przyswojonych w okresie życia płodowego od zakażonej matki, jak i tych wyprodukowanych przez grzyba w organizmie dziecka.

3. Jak dochodzi do zachorowania na autyzm

W typowym przypadku pojawienia się autyzmu, dziecko rozwija się zupełnie normalnie pod względem fizycznym i psychicznym do 18-24 miesiąca życia. Pojawia się mowa, wykazuje normalny poziom zainteresowania rodziną i otoczeniem. Następnie dochodzi do zachorowania na banalną infekcję bakteryjną czy wirusową którą leczy się antybiotykiem przeciwbakteryjnym o szerokim spektrum działania. Niszczy on nie tylko mikroby, dzięki którym doszło do rozwoju choroby, ale również bakterie zanieczyszczone w jelicie gnilnym o dobroczynnym działaniu na organizm, jak *Lactobacillus acidophilus* i *Bifidobacterium bifidus*. Drożdżaki, bardziej inwazyjne niż bakterie, mają lepsze właściwości adaptacyjne do środowiska i w krótkim czasie wypierają z jelit bakterie symbiotyczne. Walcząc o lepszy dostęp do źródła pożywienia, drożdżaki gwałtownie rozmnażają się i w krótkim czasie zmieniają swoją formę rozwoju przekształcając się w grzyba *Candida*. Już w trakcie leczenia antybiotykiem, bądź po jego zakończeniu, pojawiają się objawy przypominające zaburzenia trawienia - bóle brzucha, wzdęcia, nudności, wymioty, gazy, przelewania w jelitach, biegunka lub zaparcia stolca. Lekarz informuje wówczas rodziców, że są to objawy nietolerancji antybiotyku, bądź uboczne skutki jego stosowania, czy coś w tym sensie...

Wkrótce potem pojawiają się złowieszcze zamiany: zatrzymuje się rozwój mowy, zaczyna zanikać zdolność mówienia i z czasem dziecko zupełnie przestaje komunikować się z otoczeniem. W ciągu kilku najbliższych tygodni lub miesięcy przestaje reagować na bodźce zewnętrzne, traci zainteresowanie rodzicami i otoczeniem.

Zatroskani rodzice szukając pomocy u specjalistów dowiadują się, że ich dziecko cierpi na autyzm.

4. Inne problemy zdrowotne związane z autyzmem

Często spotykaną dolegliwością w autyzmie jest tzw. zespół nieszczelnego jelita (cieknącego jelita). W wyniku uszkodzenia błony śluzowej jelit przez grzyby, do krwiobiegu przedostają się alergeny oraz substancje chemiczne, a odpowiedzią organizmu na ich obecność jest m.in. reakcja polegająca na wytworzeniu przeciwciał

przeciwko komórkom własnego organizmu, w tym osłonce mieli nowej komórek nerwowych mózgu i nerwów obwodowy! 11 co do prowadzi do ich uszkodzenia wywołującego zaburzenia neurologiczne.

Często występują też zaburzenia funkcjonowania ir/i isiki w wydzielaniu enzymów trawiennych i związane z tym kłopoty /111iwi< niem białek i tłuszczów. Z powodu niekompletnego trawienia białka, niestrawione ich drobniejsze elementy (peptydy) wchłaniają się w jelitach i przedostają do krwiobiegu zakłócając pracę układu nerwowego. Peptydy te (mające strukturę opiatów, znane jako i każe inomorfiny) wywołują podobne reakcje organizmu, jak i>i/y / . \i i u i i morfina. Podobne efekty powoduje gluten pszenicy i innych /IM>/ W tym wypadku powstałe peptydy nazywają się g glutenomorfiiuimi

Zaobserwowano, że dzieci, u których objawy autyzmu wystąpiły wcześniej, mogą mieć problem z trawieniem białka mleka kazeiny w ząs te, u których objawy autyzmu wystąpiły' około d i u j \u i <=> 11 ik 11 zycia - z glutenem. Niektórzy dzieci mogą mieć ps >blem z ti i iwiei min obcydu składników pokarmowych równocześnie.

Objawy choroby może pogłębić niedobór w organizmie pierwiastków i witamin spowodowany ograniczeniami diety /,ynini, a także skłonność do wybiórczego odżywiania się i ograniczania jadłospisu do kilku potraw. Niedobory związków mineralnych najczęściej dotyczą cynku, magnezu, seleny, chromu, oraz z witamin: (, lii, Bu, A i E. Pierwiastki te i witaminy wchodzą w skład enzymów biorących udział w ochronie organizmu przed działaniem wolnych rodników.

5. Kwestionariusz w diagnostyce grzybicy u dzieci

Dobrym sposobem ustalenia zakażenia organizmu grzybami jest rozpoznanie objawowe. Jeśli chcesz ustalić, czy twoje dziecko jest zakażone grzybem, to spróbu **IJ** < x l|x>wiedzieć na następujące pytania:

1. Czy u dziecka w niemowlęctwie pojawiły się pleśniawki?
2. Czy cierpiało z powodu i kolki jelitowej?
3. Czy wystąpił na pośladkach rumień pieluszkowy?
4. Czy pogorszenie stanu fizycznego i psychicznego pojawia się w dni deszczowe lub w wilgotnych i ciemnych pomieszczeniach?

5. Czy pojawiła się grzybica skóry i paznokci?
6. Czy dziecko chorowało na pokrzywki, wysypki, odparzenia, swędzenie skóry lub występowały inne choroby skóry?
7. Czy dziecko chorowało na infekcje ucha i dróg oddechowych, które były leczone antybiotykami?
8. Czy autyzm pojawił się u dziecka w niedługim czasie po kuracji antybiotykowej?
9. Czy dziecko miało problemy z przewodem pokarmowym - za parciaми stolca lub biegunką?
10. Czy u dziecka pojawiła się nadmiernie nasilona reakcja na zapachy, takie jak benzyna, farby i środki czyszczące?
11. Czy dziecko ma duże łaknienie cukru i produktów spożywczych zawierających skrobię?
12. Czy pożywienie, którego dziecko najczęściej się domaga, zawiera duże ilości właśnie tych składników?
13. Czy dziecko chorowało na ospę wietrzną przed prawdopodobnym początkiem rozwoju infekcji grzybem *Candida*?

Jeżeli odpowiesz twierdząco na niektóre z postawionych pytań, skonsultuj się z pediatrą, a ten przeprowadzając badanie lekarskie, powinien potwierdzić lub wykluczyć infekcję grzybiczą organizmu.

Leczenie autyzmu

Leczeniem autyzmu - doбором leków i ich dawek, zastosowaniem odpowiedniego rodzaju diety eliminacyjnej, powinien zająć się lekarz znający zagadnienia związane z objawami i rozwojem tej choroby.

Wprowadzenie odpowiedniej diety jest jednym z najważniejszych elementów leczenia autyzmu. Zalecane jest stosowanie diety bez glutenowej i beznlecznej, która - jak donoszą rodzice - okazuje się przynosić pozytywne efekty w około 60% przypadków. Dowiedziono, że wyłączenie z diety kazeiny (która stanowi 2,8% wartości wagowej mleka krowiego) oraz glutenu (białka zbóż), poprawia stan ogólny chorego dziecka oraz jego zdolności poznawcze. Początkowo efekty stosowania diety eliminującej te składniki pokarmowe z pożywienia mogą być negatywne i objawiać się dolegliwościami; do typowych należą bóle żołądka, niepokój i ospałość. Doświadczenie sugeruje.

że są to oznaki wskazujące na prawidłową reakcję organizmu, gdyż dolegliwości te może wywoływać proces usuwania toksyn z narządów wewnętrznych oraz ich krótkotrwała kumulacja w krwiobiegu. Po wydaleniu z organizmu toksyn, w stosunkowo krótkim czasie poprawia się kontakt dziecka z rodzicami i otoczeniem, a także jego koordynacja wzrokowo-ruchowa oraz czynności poznawcze.

Wszystkie drożdżaki odżywiają się glukozą z źle strawionych cukrów złożonych - głównie cukru białego i produktów skrobiowych, które przenikają do jelita grubego. Zatem, aby nie prowokować ich do nadmiernego rozmnażania się w obrębie jelit, zachodzi konieczność zastosowania diety z ograniczeniem ilości spożywanych węglowodanów. W związku z tym z diety należy bezwzględnie wykluczyć cukier, słodycze, miód, owoce, ciasta, itp. Ze względu na specyfikę choroby, poleca się całkowicie wyeliminować z diety również mleko i wszelkie jego przetwory, a także produkty zawierające gluten, a więc produkty z pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa. Ze względu na możliwość alergii na białka grzybowe, nie zaleca się również jedzenia produktów poddanych procesowi fermentacji mogących zawierać domieszkę pleśni, takich jak: kiszzone ogórki i kapusta, czy ser tofu. Produkty spożywcze powinny być świeże i najlepiej pochodzić z upraw, w których nie używa się nawozów sztucznych.

Można spożywać w odpowiedniej ilości kukurydzę, ryż brązowy, ryż dziki, grykę, kaszę jaglaną i proso. Można jeść kurczaki, indyki, kaczki, wołowinę, cielęcinę, chudą wieprzowinę, mięso jagnięcia, mięso kozie, królika, dziczyznę, bażanty, przepiórki, ryby, owoce morza i jaja. Dozwolone są wszystkie warzywa z wyjątkiem tych, które po obróbce kulinarnej mają wysoki indeks glikemiczny, jak: ziemniaki, gotowana marchew i burak czerwony. Nie należy ich spożywać jako samodzielnej potrawy, ale można dodawać niewielką ich ilość do zup jarzynowych czy potraw typu leczo.

Poniżej celowo nie podaję wielkości dawek preparatów stosowanych u dzieci, ponieważ nie powinny być ustalane przez rodziców, ale lekarza zajmującego się leczeniem autyzmu. Wielkość tych dawek powinna być uzależniona od wieku, wagi oraz stopnia zaawansowania choroby. Stosuje się więc:

1. Preparaty przeciwgrzybicze pochodzenia naturalnego oraz wspomagające usuwanie z organizmu toksyn powstałych z rozpadu zniszczonego organizmu grzyba, oraz fragmentów jego wegetatywnego ciała - grzybni. Pożądane efekty uzyskuje się stosując: Citrosept, wilcacorę, pau' d arco, czosnek oraz preparaty złożone np. Candida Clear, Paraprotex.
2. Miksturę Oczyszczającą J. Słoneckiego w leczeniu uszkodzeń błony śluzowej jelit, której opis znajduje się w książce „Zdrowie na własne życzenie, 1. Oczyszczenie”.
3. Prebiotyki i probiotyki przywracające prawidłową mikroflorę bakteryjną w obrębie jelit.
4. Pierwiastki - magnez, wapń, jod, krzem, siarkę; związki organiczne metali - manganu, cynku, selenu, żelaza, chromu i miedzi, wzmacniające system odpornościowy organizmu.
5. Odżywianie komórkowe przez odpowiednią suplementację witaminami i preparatami pochodzenia naturalnego.
6. Usuwanie z organizmu metali ciężkich za pomocą przeciwudeniaczy witaminowych - witaminy: A, C i E oraz przedwutleniaczy roślinnych - wyciąg z zielonej herbaty, kory sosny kanadyjskiej.

Czynnikiem sprzyjającym rozwojowi bakterii korzystnych dla naszego stanu zdrowia jest witamina B₆. Przedwdziała pojawieniu się objawów neurologicznych oraz zwiększa próg wrażliwości organizmu na oddziaływanie alergenów.

Leczenie autyzmu preparatami firmy Sanum

Znając związek grzybicy z autyzmem, można stosować preparaty izopatyczne regulujące homeostazę (równowagę wewnętrzną) organizmu. W leczeniu autyzmu leki izopatyczne Sanum wspomagają podstawowe leczenie zakażenia grzybiczego (bez stosowania antybiotyków przedwgrzybiczych). W leczeniu infekcji bakteryjnych nie powinno stosować się antybiotyków przedwbakteryjnych (wiemy, że ich stosowanie może wywołać pogorszenie lub spowodować nawrót choroby).

Leczenie wspomagające

W leczeniu wspomagającym stosuje się leki regulujące środowisko wewnętrzne przewodu pokarmowego.

Zaleca się stosować następujący schemat leczenia:

1. Fortakehl D5 tabletki $\Rightarrow$ 1 raz dziennie 1 tabletkę przez 14 dni,
2. następnie przez 10 dni: Pefrakehl D5 krople $\wedge$ 1 raz dziennie 10 kropli rano, Albicansan D5 krople $\wedge$ 1 raz dziennie 10 kropli wieczorem (lub Exmykehl D3 czopki $\Rightarrow$ 2 razy 1 czopek doodbytniczo rano i wieczorem).
3. następnie przez 6-12 miesięcy stosuje się Sankombi D5 krople $\Rightarrow$ 2 razy dziennie 10 kropli.

Zapobieganie nawrotom grzybicy

Aby zapobiec nawrotom grzybicy, należy odbudować błonę śluzową przewodu pokarmowego podając:

1. Notakehl D5 krople O 5 -10 kropli doustnie 2 razy dziennie przez 7 dni, a potem:
2. Sankombi D5 $\Leftrightarrow$ 5-10 kropli 2 razy dziennie przez 3 tygodnie.

Leczenie dysbiozy poantybiotykowej (drożdżycy)

Co prawda nie zalecam stosowania w leżeniu iniekcji bakteryjnej antybiotyków, ale może się zdarzyć, kiedy pojawia się go w sytuacji zagrażającej życiu, więc w leczeniu dysbiozy poantybiotykowej podajemy:

1. Fortakehl D5 tabletki¹: 2 razy dziennie 1 tabletkę przez 7 dni, a następnie:
2. Sankombi D5 krople¹ •• 5 10 kropli 2 razy dziennie przez 3 tygodnie.

Takie postępowanie jest bezpieczne dla pacjenta i może skutecznie wpływać na przebieg zdrowienia.

Grzybice jamy ustnej

Grybice jamy ustnej zalicza się do powierzchniowych grzybic zewnętrznych, które wywoływane są między innymi przez grzyby *Candida*. Trzeba sobie zdać sprawę, że objaw zewnętrzny grzybicy nie jest chorobą samoistną, lecz jest po prostu jednym z licznych objawów grzybicy ogólnoustrojowej, często z zajęciem narządów wewnętrznych (rozdział 4, str. 23).

1. Ostre grzybice jamy ustnej

Pasożytem najczęściej wywołującym infekcje grzybicze jamy ustnej jest *Candida albicans*, rzadziej wykrywa się zakażenia także innymi gatunkami *Candida*, takimi jak: *Candida tropicalis*, *Candida glabrata*, *Candida krusei*, *Candida parapsilosis* i *Candida kefyr*.

Obrazem infekcji grzybiczych są zmiany zapalne jamy ustnej i gardła. Chorują na nie najczęściej dzieci, osoby w podeszłym wieku noszące protezy zębowe oraz palacze tytoniu. Choroby te często pojawiają się w nabytych zespołach niedoboru odporności, zwykle u osób poddanych leczeniu immunosupresyjnemu po przeszczepach narządów wewnętrznych, w okresie leczenia chorób nowotworowych oraz chorych na AIDS.

Wśród grzybic jamy ustnej i gardła o przebiegu ostrym najbardziej charakterystyczne są:

a. Kandydoza rzekomobłoniasta ostra

Najczęściej na tę postać grzybicy drożdżakowej chorują noworodki, małe dzieci, a także osoby dorosłe z osłabionym systemem odpornościowym. Na zmienionej zapalnie błonie śluzowej jamy ustnej policzków, dziąseł i gardła występują kremowo-białe, jakby nałożone na wierzch naloty o konsystencji kwaśnego mleka, które łatwo można usunąć, a po ich oderwaniu odsłania się żywoczerwone podłoże. Najczęściej zmianami tymi objęte jest podniebienie i język. Jako objawy towarzyszące często pojawiają się zapalenie warg i suchość języka. Mogą również wystąpić zaburzenia połykania.

li. Kandydoza zanikowa ostra

Na tę chorobę chorują najczęściej osoby z nieuregulowaną ookrzycą i biorące antybiotyki. Kandydoza ta charakteryzuje się silnym zaczerwienieniem błony śluzowej jamy ustnej i gardła z widocznymi rx>jedynczymi lub zlewającymi się ogniskami grzybiczymi, białymi lub biało-kremowymi. Równocześnie dochodzi do obrzęku języka, wygładzenia jego powierzchni i zaniku brodawek smakowych. Mogą pojawić się objawy' zapalenia kąćików ust z naciekaniem policzków i warg. Chorzy odczuwają znaczne dolegliwości - silne pieczenie języka, dużą wrażliwość na pokarmy kwaśne i ostre.

2. Przewlekłe grzybice jamy ustnej

Grzybicze zapalenia jamy ustnej są chorobami częściej spotykanymi, niż sądzi się powszechnie. Objawem różnicującym czynnik infekcyjny może być brak reakcji lub pogorszenie po zastosowaniu antybiotyku przeciwbakteryjnego. Można więc przypuszczać, że albo antybiotyk został źle dobrany, albo czynnikiem chorobotwórczym są grzyby. Rozstrzygającym może być równoczesne wykonanie bakteriologicznego i mykologicznego posiewu z jamy ustnej i gardła.

Przewlekłe grzybice jamy ustnej i gardła mogą mieć rozmaity przebieg, na przykład:

a. Kandydoza rzekomoblioniasta przewlekła

Na tę chorobę zapadają najczęściej ludzie z nabytym zespołem braku odporności (AIDS), poddani leczeniu immunosupresyjnemu oraz chorujący na grzybice wewnętrzne z opornością na leczenie antybiotykami i innymi lekami farmaceutycznymi.

Objawy fizyczne schorzenia występujące w jamie ustnej są podobne do tych, jakie pojawiają się w postaci ostrej, ale znacznie trudniej poddają się leczeniu. Różnicuje się więc postać ostrą od przewlekłej czasem trwania schorzenia i podatnością na zastosowane leczenie. Zmiany chorobowe obejmują język i podniebienie. W stosunku do postaci ostrej dominują zaburzenia połykania, które w znacznym stopniu mogą utrudnić odżywianie.

b. Kandydoza zanikowa przewlekła

Choroba dotyczy najczęściej pacjentów noszących protezy zębowe i występuje głównie na podniebieniu pod płytą protezy. Nierzadko umiejscawia się na języku, który ulega całkowitemu wygładzeniu. Wykwity mają charakter rozległych plam lub rozlanych rumieni, które powodują dolegliwości w formie pieczenia lub bolesności.

c. Kandydoza rumieniowa przewlekła

Cechą charakterystyczną tej choroby jest przewlekłe utrzymujący się stan zapalny błony śluzowej jamy ustnej, języka i gardła, z widocznymi na jej powierzchni białymi, rozsianymi nalotami. Najczęściej występuje u ludzi noszących protezy zębowe.

d. Kandydoza rozrostowa przewlekła

Choroba ta dotyczy częściej mężczyzn niż kobiet. Cechuje ją obecność na języku i błonie śluzowej jamy ustnej białych, spoistych, jednolitych tarczek, które są twarde, szorstkie i trudno oddzielać się od podłoża. Są nieregularne ale wyraźnie odgraniczone, otoczone rumieniem. Ten rodzaj kandydozy objawia się bolesnością języka, podniebienia i warg.

e. Kandydoza grudkowa przewlekła

Błona śluzowa jamy ustnej charakteryzuje się wyglądem przypominającym drogę wybrukowaną polnymi kamieniami. W obrazie choroby dominuje pieczenie języka i nadwrażliwość na pokarmy o kwaśnym i ostrym smaku.

f. Zapalenie kącików ust (zajady)

Objawy choroby mają charakter ognisk zapalno-nadżerkowych, niezbyt ostro odgraniczonych od skóry zdrowej. Charakterystyczne jest przykre i bolesne pęknięcie kącików ust oraz białe niewielkie powierzchowne naloty- na czernieni wargowej w okolicy tych pęknięć. Proces zapalny może rozszerzać się na skórę otaczającą kąciki ust, jednakże nie zajmuje błony śluzowej policzków. Do wystąpienia zajadów usposabiają takie czynniki, jak: cukrzyca, niedobór witamin

grupy B, podrażnienie, na przykład przez nieprawidłowo dobrane protezy. Zajady często pojawiają się także u dzieci, które ślinią się i obлизują wargi.

g. Romboidalne środkowe zapalenie języka

Choroba ta charakteryzuje się zmianami grzybiczymi na powierzchni języka w kształcie rombu, koloru biało-szarego.

ft. Język geograficzny

Język geograficzny jest pojęciem medycznym określającym wygląd powierzchni języka, na którym występują gładkie obszary o zniszczonych wierzchnich warstwach, co powoduje powstawanie „wysp” o innym zabarwieniu, niż reszta języka. Przyczyna wystąpienia tych zmian nie została dokładnie ustalona, ale bierze się pod uwagę możliwość zakażenia grzybem *Candida*.

Leczenie grzybic jamy ustnej

Grzybicę jamy ustnej powinno leczyć się jako schorzenie ogólnoustrojowe (rozdział 5, str. 29) oraz zastosować leczenie miejscowe polegające na stosowaniu roztworów antybiotyków przeciwgrzybiczych, których użycie powinno poprzedzić wykonanie antymikogramu. Badanie to pozwala na oznaczenie stopnia wrażliwości szczepu grzyba *Candida* na dany lek, a co za tym idzie - umożliwia skuteczne zwalczenie zakażenia.

Antybiotykiem z wyboru o sprawdzonej skuteczności jest Nystatyna do sporządzania zawiesiny i rozprowadzenia w jamie ustnej firmy Polfa Kraków lub Polfa Rzeszów. Po rozpuszczeniu preparatu wodą należy 1 ml zawiesiny wkropić do jamy ustnej i trzymać tak długo, jak to jest możliwe, a następnie wypłuć. Stosować 3-4 razy dziennie.

Działanie Nystatyny polega na uszkodzeniu błony komórkowej grzybów. Nie wchłania się z powierzchni skóry i błony śluzowej. Antybiotyk nie jest rozkładany w przewodzie pokarmowym, działa jedynie na powierzchni błon śluzowych - wydalany jest z kałem w postaci niezmienionej.

Dobrym i skutecznym lekiem do stosowania miejscowego jest także Daktarin żel firmy Janssen Pharmaceutics NV. Lek jest zalecany dla dzieci powyżej trzeciego roku życia. Stosowanie (dzieci i dorośli): ^ doustnie 4 razy dziennie **Va** miarki żelu. Nie należy połykać żelu bezpośrednio po podaniu, lecz trzymać w ustach przez kilka minut. Leczenie należy kontynuować po ustąpieniu objawów, przynajmniej przez tydzień. Osoby noszące protezy zębowe powinny protezy te wyjąć na noc i wyszorować szczoteczką z naniesionym żelem.

Chlorchinaldin - tabletki do ssania firmy Polfa Rzeszów. Wskazaniami do stosowania tego preparatu są grzybice jamy ustnej i gardła, stany zapalne jamy ustnej, pleśniawki i zapalenia dziąseł. Stosowanie ssać w stanie ostrym, powoli co 2 godziny 1 tabletkę. Po uzyskaniu poprawy stosować ^ 3 razy dziennie 1 tabletkę.

Znakomite i szybkie efekty w leczeniu pleśniawek jamy ustnej można osiągnąć stosując lek homeopatyczny Borax 5 CH ^> 4 razy dziennie 5 granulek pod język lub Dagomed 43 Borax; w stanach przewlekłych 3 razy dziennie 5 granulek pod język; w stanach ostrych ⇔ 5 granulek co 1 godzinę. W miarę poprawy wydłużamy odstęp czasowy między poszczególnymi dawkami.

W przypadku, kiedy zakażenie przechodzi z jamy ustnej w okolice kącików ust i dalej, polecam zastosować preparat homeopatyczny Rhus toxiaxlendron 15 CH O 2 - 4 razy dziennie 5 granulek pod język.

Wszystkie leki homeopatyczne należy stosować aż do momentu całkowitego ustąpienia objawów chorobowych.

Schemat leczenia preparatami firmy Sanum

Leczenie preparatami firmy Sanum ma charakter wspomagający leczenie zasadnicze. W grzybicach jamy ustnej zalecam stosować je według następującego schematu:

- Sanuvis krople ⇔ 3 razy dziennie 20 kropli.
- Exmykehl D3 czopki O 1 raz dziennie 1 czopek doodbytniczo.
- Recarcin D6 kapsułki 1 kapsułkę tygodniowo.

Czas leczenia powinien wynosić około 3 - 4 tygodni.

Grzybice skóry

Grzyby oraz ich chorobotwórcze zarodniki (drożdżaki) nie należą do fizjologicznej flory zdrowej i zadbanej skóry. Osiedlają się w niej lub na niej tylko wtedy, gdy napotkają sprzyjające warunki do rozwoju. W początkowej fazie rozwój grzybicy skóry przebiega bezobjawowo, dopóki strzępki grzybni nie przenikną do świeżo wytworzonej keratyny* wywołując miejscowy stan zapalny, czego następstwem jest pojawienie się wykwitu grzybiczego na skórze.

W normalnych warunkach równolegle z rozwojem grzybicy¹ rozwija się odporność organizmu na to zakażenie, co często prowadzi do samowyleczenia nawet głębokich zmian na skórze. Dlatego w prognozowaniu efektów leczenia grzybicy skóry istotne znaczenie ma ocena czynników sprzyjających wystąpieniu owego zakażenia oraz stanu systemu odpornościowego organizmu.

1. Czynniki sprzyjające rozwojowi grzybicy skóry

Skóra pokryta rógową warstwą naskórka oraz jej przydatki, tj. włosy i paznokcie, stwarzają trudne warunki do kolonizacji i rozwoju grzybów. Inwazji skóry dokonują tylko te gatunki grzybów, które posiadają zdolność rozpuszczania keratyny.

Istnieje wiele czynników sprzyjających rozwojowi zakażeń grzybiczych skóry i jej przydatków. Wśród nich wymienia się zaburzenia mechanizmów obronnych organizmu związane z niedoborami odporności, zarówno wrodzonymi jak i nabytymi, występującymi u chorych na AIDS, białaczkę i inne choroby nowotworowe, a także u osób poddanych chemioterapii, radioterapii i u chorych po usunięciu śledziony.

Do grzybiczego zapalenia skóry i jej przydatków dochodzi stosunkowo często. Tam, gdzie przebywa wiele osób i chodzi się boso, np. w łaźniach, basenach, saunie łatwo jest paść ofiarą grzybów. Dlatego zaleca się chodzić w takich miejscach w kłapkach.

* Kreatyna - rodzaj białka, główny składnik zrogowaciałego nabłonka skóry.

Łatwo jest również zarazić się grzybicą używając wspólnych ręczników, czepków kąpielowych, grzebieni czy nożyczek do paznokci, a także nosząc cudzą bieliznę osobistą.

Rozwojowi grzybicy stóp sprzyja noszenie obuwia z sztucznych tworzyw, mało przewiewnych i nieprzepuszczających wilgoci.

Istotne znaczenie predysponujące do zachorowania na grzybicę skóry mają: • częste infekcje leczone antybiotykami • ciąża • wiek noworodkowy • wiek podeszły • przerwanie ciągłości tkanki w wyniku urazu lub maceracji skóry • zaburzenia ukrwienia kończyn • nadmierna suchość skóry • zabiegi chirurgiczne • cukrzyca • zaburzenia endokrynologiczne - zespół Cushinga, niedoczynność tarczycy • niedożywienie.

Istotny jest również wpływ niekorzystnych warunków środowiskowych: • wysoka temperatura • duża wilgotność • zła higiena i pielęgnacja skóry • nieprawidłowe odżywianie • wykonywanie niektórych zawodów • przebywanie w skupiskach • korzystanie z basenów i łaźni publicznych • używanie odzieży i obuwia z materiałów syntetycznych.

2. Grzybice wyprzeniowe

Grzybicę umiejscowioną w fałdach skórnych nazywa się wyprzieniem grzybiczym lub drożdżakowym. Schorzenie to wywołuje najczęściej grzyb *Candida albicans* korzystający ze spadku odporności organizmu, nawet chwilowego.

Wyprzenia grzybicze często pojawiają się u osób chorych na cukrzycę i niekiedy są pierwszym symptomem tej choroby. Charakterystyczne są nimieniowo-złuszczające zmiany zapalne skóry, w obrębie których dochodzi do nadmiernego złuszczenia i pękania naskórka, powstania swędzących nadżerek oraz przesiąkania płynu surowiczego. Zwykle zmiany te przekraczają obszar wzajemnego przylegania fałdów skóry, w dalszym przebiegu złuszczając się, obnażając obszar o barwie ciemnoczerwonej oraz połyskliwej i wilgotnej powierzchni. Ognisko odgraniczone jest od skóry zdrowej rąbkami odwarstwionego naskórka. Wokół tych zmian pojawiają się ogniska rumieni, zwane satelitami.

Cechą morfologiczną różniącą wyprzenia wywołane przez grzyby *Candida albicans* od wykwitów wywołanych przez inne rodzaje grzybów jest ich lokalizacja. W wyprzeniach wywołanych przez grzyby *Candida albicans* zmiany skórne umiejscowione są w głębi fałdów skórnych, natomiast w innych grzybicach na ich obwodzie.

Ustalenie tego, jaki rodzaj grzyba spowodował wyprzenie za pomocą posiewu pobranego materiału nie jest możliwe, ponieważ, jak już wiemy, ciało wegetatywne grzyba to grzybnia przerastająca głęboko tkankę organizmu. Jedynym świadectwem infekcji grzybiczej wywołanej przez *Candida* są produkowane przez niego zarodniki, czyli drożdżaki, ale te jak wiemy mogą przedostać się do zmiany wyprzeniowej z środowiska zewnętrznego. Wykrycie drożdżaków *Candida* w posiewach mikologicznych nie świadczy więc o niczym. W posiewach bakteriologicznych wykrywa się najczęściej paciorkowce i gronkowce, które maskują infekcję grzybiczą, bowiem te chętnie odżywiają się resztkami pozostawionymi przez drożdże.

Poniżej przedstawiam grzybice skóry według ich lokalizacji:

a. Wyprzenie fałdu międzypośladkowego

Zmiany skórne w tym rejonie należą do najczęstszych, bardzo uporczywych, a także bardzo przykrych. Związane są z zakażeniem końcowego odcinka jelita grubego i na drodze ciągłości dochodzi do zakażenia okolicy odbytu i okolicznych fałdów skórnych.

U. Wyprzenie fałdu pachwinowo-udowego

W wyprzeniach pachwin zmiany skórne umiejscowione są w głębi fałdów skórnych. Lokalizacja zmian chorobowych w obrębie fałdów skóry sprzyja rozwojowi grzybów ze względu na istnienie w tych miejscach sprzyjających warunków do ich rozwoju jakimi są: podwyższona temperatura, nadmiar wilgoci spowodowany poceniem oraz brak wentylacji, a także otarcia naskórka. Schorzenie to może wywołać bolesność i znaczne swędzenie.

c. Wyprzenie okolic podpiersiowych

Choroba ta dotyczy najczęściej kobiet otyłych o obwisłych piersiach, pod którymi tworzą się zmiany wyprzeniowe. Zachorowaniu sprzyja

nadmierna potliwość skóry. Polecam w tym wypadku większą dbałość o higienę osobistą i noszenie odzieży z włókien naturalnych.

d. Wyprzenie międzypalcowe dłoni

Wyprzenie to jest zwykle pojedynczym ogniskiem grzybiczym ze stanem zapalnym skóry zlokalizowanym w dołku pomiędzy III a IV palcem. Jest ostro odgraniczone od otoczenia zdrowej skóry. Rąbek odwarstwionego naskórka ma barwę ciemnoczerwoną i błyszcząca, jakby polakierowaną.

e. Wyprzenie międzypalcowe stóp

Jednym z patogenów wywołujących tę chorobę jest grzyb *Candida albicans*. Szczególnie często pojawia się u żołnierzy noszących mało przewiewne obuwie. Proces chorobowy zaczyna się w dołku między IV a V palcem stopy i obejmuje po kolei inne dołki między przyległymi palcami. Ponieważ zmiany są swędzące, zakażenie przenoszone jest w następstwie drapania. We wstępnej fazie rozwoju choroby na skórze między palcami pojawiają się przezroczyste pęcherzyki, które pękają. Naskórek przybiera kolor biały, staje się rozpułchniony, zmacerowany i złuszcza się obnażając różową, lśniąca, wilgotna powierzchnię. Maceracja posuwa się w kierunku obwodowym i obejmuje swym zasięgiem fałd podpaznokciowy, palce i przylegające miejsca na grzbiecie stopy.

Leczenie grzybic wyprzeniowych

Infekcje grzybicze skóry rzadko bywają schorzeniami izolowanymi. Najczęściej są jednym z objawów grzybicy ogólnoustrojowej. Dlatego równoległe z leczeniem objawów miejscowych tych schorzeń należy wprowadzić do leczenia preparaty o ogólnoustrojowym działaniu grzybobójczym i wzmacniającymi system odpornościowy (rozdział 5, str. 29).

Leczenie grzybic wyprzeniowych jest trudne, bo często dochodzi do nawrotów. Podczas kuracji niezbędne jest przestrzeganie podstawowych zasad profilaktyki. Przyczyną nawrotów grzybicy wyprzeniowych jest ponowny kontakt z odzieżą, której w okresie infekcji i po zakończeniu leczenia nie wyprano w wysokiej temperaturze

lub nie wyprasowano gorącym żelazkiem. Profilaktyka ma też szczególne znaczenie w przypadku grzybicy wyprzeniowej stóp.

Po każdej kąpieli należy dokładnie wytrzeć stopy, zwłaszcza w przestrzeniach międzypalcowych, gdyż wilgotny naskórek staje się bardziej miękki, a wówczas zarodniki grzybów mogą łatwiej wnikać w głąb skóry. Niezwykle ważne jest pozbycie się starego obuwia, które stanowi rezerwuuar zarodników grzybiczych. Warto więc przestrzegać zasad omówionych wyżej i bezwzględnie dbać o czystość odzieży i higienę ciała.

Miejscowe leczenie grzybicy wyprzeniowych polega na smarowaniu skóry lekiem w formie kremu, maści lub żelu. Naniesienie leku na skórę powinno być prowadzone dwa razy dziennie, aż do ustąpienia objawów chorobowych, a następnie jeszcze profilaktycznie przez dwa tygodnie.

Lekiem z wyboru w leczeniu miejscowym kandydozy wyprzeniowej jest 1% Lamisilatt krem firmy Novartis Consumer Health SA. Substancją czynną jest terbinafina o działaniu grzybobójczym. Nie wielką ilość kremu należy nanieść na zmienione chorobowo partie skóry i lekko wcierać. W przypadku stosowania preparatu w fałdach skórnych, po naniesieniu kremu, należy przykryć je świeżą, czystą gazą. Po każdorazowym zastosowaniu preparatu należy dokładnie umyć ręce. 1 - 2 tygodniowa terapia kremem stosowanym raz dziennie jest w zupełności wystarczająca.

Innym skutecznym lekiem w leczeniu grzybicy skóry, jest 2% Doktorin puder w aerozolu i 2% Doktorin krem firmy Janssen Pharmaceutica NV, który działa na różne rodzaje grzybów, w tym *Candida albicans*. Sposób użycia: na chorobowo zmienioną skórę nanosi się 2 razy dziennie puder lub krem (krem należy wcierać aż do całkowitego wchłonięcia). W przypadku skojarzonego stosowania pudru i kremu, należy raz dziennie nakładać puder i raz dziennie krem. Czas trwania leczenia wynosi 2 - 6 tygodni. W zapobieganiu grzybicy stóp puder stosuje się raz dziennie na skórę i do środka butów i skarpetek.

Przy zmianach wysiękowych wskazane są początkowo okłady z 3% roztworu kwasu borowego, 1% riwanołu, płynu Burowa. Środki

te mają właściwości ściągające, wysuszające, bakteriobójcze i grzybobójcze. Przyspieszają gojenie się ran.

Leczenie uzupełniające preparatami firmy Sanum

W przypadku zaawansowanych grzybicy wyprzeniowych dobre efekty uzyskuje się stosując wspomagająco preparaty firmy Sanum, według poniższego wzoru:

- Sanuvis krople => 3 razy dziennie 30 kropli przed posiłkiem.
- Pefracheil D5 krople ^ 2 razy dziennie 10 kropli doustnie oraz kilka razy dziennie wcierać w miejsce zmienione chorobowo.
- Utilin D4 kapsułki o 1 kapsułka na tydzień.

Leczenie kontynuować przez kilka tygodni.

Kąpiele wspomagające leczenie skóry

Niezależnie od stosowanych środków leczniczych, polecam również stosować kąpiele oczyszczające:

Kąpiel oczyszczająca w grzybicy skóry z liśćmi laurowymi

Aby przygotować kąpiel oczyszczającą skórę ciała należy garść liści laurowych zawinąć w lnianą szmatkę, a następnie włożyć ją do gorącej wody przeznaczonej do kąpieli. Gdy woda przestygnie, szmatkę z listkami laurowymi można wyjąć.

Kąpiel lecznicza w grzybicy stóp z liśćmi laurowymi

W celu przygotowania odwaru należyć 50g liści laurowych gotować w 1 l wody przez 10 minut. Odwar dodaje się do kąpieli leczącej swędzące wysypki i grzybicze zapalenia stóp. W stanach ostrych kąpiele powinny być wykonywane codziennie przez 15 minut, a następnie co 3 dni przez 2 tygodnie.

3. Inne postacie grzybicy skóry

Opisywane niżej postacie chorób o podłożu grzybiczym także należy zaklasyfikować jako grzybice zewnętrzne. A zatem w ich leczeniu powinno się skupić na eliminacji zakażenia organizmu grzybami *Candida*.

a. Grzybica czerwieni wargowej i kącików ust

Schorzenie to jest następstwem zakażenia grzybiczego przeniesionego z jamy ustnej na przyległe okolice. Czynniki sprzyjające rozwojowi choroby są: niedobór witamin grupy B, głównie B₂ oraz drażnienie mechaniczne przez protezy. Przewlekaniu się tej choroby sprzyja nawyk ślinienia się i oblizywania warg. Jest schorzeniem często spotykanym i wskazującym na istnienie grzybicy jamy ustnej.

Leczenie grzybicy czerwieni wargowej i kącików ust

W przypadku zajądów dobre efekty daje żucie w ustach przez 10-15 minut jednej łyżeczki oleju rokitnikowego, który następnie należy wypłuć, oraz smarowanie nim istniejących pęknięć w kącicach ust.

Gdy zmiany chorobowe obejmują boczne zewnętrzne strony kącików ust (policzki), należy zastosować lek homeopatyczny: *Rhus toxicodendron* 15 CH granulki ^ 2 razy dziennie 5 granulek pod język.

b. Grzybica pieluszkowa

Choroba ta rozwija się w następstwie niewłaściwej pielęgnacji niemowląt. Zajmuje najczęściej obszar pośladków i podbrzusze, ale może rozprzestrzenić się na całą powierzchnię skóry.

Leczenie grzybicy pieluszkowej

Podczas leczenia grzybicy pieluszkowej u małych dzieci i obłożnie chorych osób starszych nie polecam zakładania pampersów, gdyż ich zewnętrzna powierzchnia nie przepuszcza wilgoci, co sprzyja rozprzestrzenianiu się zakażenia grzybiczego.

Dobry efekt leczniczy daje kąpiel odkażająca z Kalii hypermanganicum - preparat dostępny w aptekach bez recepty. Sposób stosowania: 1 - 2 tabletki preparatu należy rozpuścić w szklance letniej wody. Po całkowitym rozpuszczeniu tabletek roztwór dodać do kąpeli. Czas trwania kąpeli powinien wynosić 10 - 15 minut.

Uwaga! Kolor kąpeli powinien być przypominać oranżadę. Podczas kąpeli należy uważać, by woda nie dostała się do oczu. Nie myć włosów, gdyż mogą zmienić zabarwienie na kasztanowe.

Po kąpieli i osuszeniu skóry wcierać w chorobowo zmienioni miejsca cienką warstwą 1% Lamisilatt krem firmy Novartis Consumer Health SA lub 1% Clotrimazolum krem firmy Glaxo Smitl. Kline Pharmaceuticals SA. Można też stosować preparat farmaceutyczny 2% Daktarin puder spray i 2% Daktarin krem firm Janssen Pharmaceutica NV. Na chorobowo zmienioną skórę nano si się 2 razy dziennie puder lub krem (krem należy wcierać aż d(całkowitego wchłonięcia). W przypadku skojarzonego stosowani; pudru i kremu, należy raz dziennie nakładać puder i raz dzienni* krem. Czas trwania leczenia wynosić powinien 2 - 6 tygodni. Leczę nie należy kontynuować przez 7 dni po ustąpieniu zmian.

c. Grzybica otoczki brodawki sutkowej

Grzybica otoczki brodawki sutkowej występuje wyłącznie u kobiet karmiących. Zmiany chorobowe dotyczą brodawki i jej okolicy, mają charakter rumieniowo-złuszczający lub pęcherzykowy. Rozwojowi choroby sprzyja ślinienie się noworodka i pleśniawki występujące w obrębie jego jamy ustnej.

Leczenie grzybicy otoczki brodawki sutkowej

Z powodu możliwości przeniesienia zakażenia na dziecko, proponuję w okresie leczenia nie karmić dziecka piersią i odciągać po karm. Zmieniona chorobowo skórę brodawki sutkowej należy kilka razy dziennie przemywać 3% roztworem wodnym kwasu bornego i stosować go do robienia okładów. Można też smarować brodawkę dwa razy dziennie 1% Clotrimazolum w kremie firmy Glaxo Smith Kline Pharmaceuticals SA przez okres 2-4 tygodni lub stosować 1% Pevaryl krem firmy Cilag też dwa razy dziennie. Uważać jednak należy, aby przed karmieniem piersią starannie zmyć z brodawki sutka użyty do leczenia preparat.

Zamiast używania wymienionych środków, można robić okłady na brodawki z oleju rokitnikowego.

W okresie leczenia należy stosować wzmożoną higienę wobec siebie, dziecka i przedmiotów mających kontakt z pokarmem.

Grzybice przydatków skóry*

Grybica przydatków skóry jest schorzeniem stosunkowo często występującym, szerzącym się epidemicznie wszędzie tam, gdzie są złe warunki higieniczne - w szkołach, internatach, koszarach, zakładach wychowawczych i przeludnionych izbach. Czynnikiem sprzyjającym rozwojowi grzybicy przydatków skóry jest niewłaściwa higiena osobista, wzmożona potliwość skóry występująca podczas noszenia mało przewiewnej odzieży i obuwia wykonanego z surowców syntetycznych.

1. Grzybica wału paznokciowego i płytki paznokciowej

Najczęstszym objawem grzybicy płytki paznokciowej spowodowanej zakażeniem grzybem *Candida albicans* lub *Candida parapsilosis* jest zapalenie wału paznokciowego (zanokcica) charakteryzujące się występowaniem ostrego lub przewlekłego stanu zapalnego tkanek miękkich otaczających paznokcie. Najczęściej do infekcji dochodzi u ludzi mających częsty kontakt z wodą - pomywaczy, sprzątaczek, itp.

Zmiany zazwyczaj zaczynają się od obrzęku i stanu zapalnego jednego, a często kilku wałów paznokciowych, które stają się bolesne i obrzęknięte, mają zabarwienie jasno-czerwone. a po ucisku często wydobywa się z nich treść ropna. Boczny brzeg płytki paznokciowej, podminowany treścią ropną, może oddzielać się od tkanek miękkich.

Po 2 - 3 tygodniach trwania choroby płytka paznokciowa grubeje i odchyła się w bok od podłużnej osi palca, pojawiają się faliste pobruzdowania poprzeczne z charakterystycznymi pomiędzy nimi poprzecznymi szczelinami. Płytki paznokciowej traci przejrzystość, paznokcie z czasem stają się żółto-zielonkawe. tracą połysk, ulegają przerostowi i rozwarstwieniu, począwszy od ich brzegów zewnętrznych. Ich powierzchnia jest nierówna i chropowata.

* Przydatki skóry: włosy, paznokcie, gruczoły - łojowe, potowe, mleczne.

W dalszym przebiegu choroby w płytce paznokciowej pojawiają się szare lub żółte plamki i prążki. Czasami paznokieć jest podminowany nawarstwieniami mas rogowych. Zmiany zwykle postępują od wolnego brzegu paznokcia, podczas gdy u nasady paznokieć jest niezmieniony.

Prócz grzybów, zanokcicę mogą wywołać również bakterie, dlatego decydujące znaczenie w diagnostyce może mieć bezpośrednie badanie mikroskopowe wydzieliny lub jej posiew. Często dochodzi do zakażeń mieszanych grzybiczo-bakteryjnych. W miarę przedłużania się choroby płytka paznokciowa może ulec całkowitemu zniszczeniu.

Zanokcica i grzybica płytki paznokciowej są schorzeniami z reguły współistniejącymi z grzybicą uogólnioną. W przypadku stwierdzenia objawów ze strony innych narządów należy włączyć preparaty przeciwgrzybicze o działaniu ogólnoustrojowym (rozdział 5, str. 29) oraz zastosować leczenie miejscowe, którego opis zamieszczam poniżej.

Leczenie grzybicy wału paznokciowego (zanokcicy)

Leczenie miejscowe zanokcicy polegające wyłącznie na wcieraniu kremów leczniczych jest nieskuteczne, długotrwałe i najczęściej nie przynosi spodziewanych efektów. Jedynym skutecznym sposobem leczenia tej choroby jest nacięcie wału paznokciowego w celu usunięcia treści ropnej, a w przypadku wytworzenia się ropnia podpaznokciowego - jego drenaż. W przypadku braku poprawy tym sposobem leczenia lub nawrotu choroby, należy usunąć płytkę paznokciową w całości, wyczyścić wał paznokciowy oraz zastosować preparaty przeciwgrzybicze o działaniu miejscowym.

Leczenie grzybicy paznokci

Grzybica płytek paznokci trudno poddaje się leczeniu polegającym na ich smarowaniu preparatami grzybiczymi, więc najczęściej leczenie to kończy się chirurgicznym usunięciem zmienionych chorobowo paznokci.

Zanim jednak zdecydujemy się na zabieg chirurgiczny, warto spróbować zastosować leczenie miejscowe przy pomocy propolisu, które wedle relacji moich pacjentów jest niekiedy skuteczne.

Przepis: Kawałek kitu pszczelego ugnieść w palcach do miękkości. Kit jest twardy, ale pod wpływem ugniatania w palcach staje się na tyle miękki, że można nim dokładnie obłożyć chore miejsce. Przez dwa tygodnie lub dłużej przykłada się na paznokcie i zmienioną chorobowo skórę rozgnieciony plasterek kitu. Jeśli paznokieć jest zdeformowany i ma zagłębienia, to w to miejsce też należy wciskać miękką masę kitu. Paznokieć, choć jest już wyleczony, musi jeszcze odrosnąć.

Propolis ma silne właściwości bakterio- i grzybio>jcze, zachowuje swoją aktywność nawet kilka dni, więc nie trzeba nanosić go na paznokieć codziennie.

2. Grzybica mieszków włosowych

Zakażeniu ulegają mieszki włosowe brody u mężczyzn lub choroba zajmuje inne okolice np. mosznę. Charakterystyczny jest obrzęk okolicy ujścia mieszków włosowych. Przebieg grzybicy jest zazwyczaj ostry, objawia się głębokimi naciekami guzowatymi o nierównej powierzchni, ale wyraźnie odgraniczonymi od otoczenia. Guzy zapalne wykazują skłonność do skupiania się i zlewania. Z ujść mieszków włosowych podczas zakażenia wydobywa się treść ropna, która zasycha w strupy. Włos daje się łatwo usunąć. Niekiedy może nastąpić samowyleczenie wskutek wypadania zakażonych włosów. Ten rodzaj grzybicy ustępuje bez bliznowacenia i trwałego wyłysienia.

Leczenie grzybicy mieszków włosowych

Grzybicę mieszków włosowych należy leczyć ogólnoustrojowo (rozdział 5, str. 29) i miejscowo. O doborze odpowiedniego leczenia powinien decydować lekarz. W leczeniu miejscowym stosuje się preparaty przeciwgrzybicze do smarowania w aerozolach, kremie lub żelu, np. 2% Dactarin aerozol firmy Janssen Pharmaceutica NV, 1% Lamisilat krem firmy Novartis Consumer Health SA,

1% Clotrimazolum krem firmy Glaxo Smith Kline Pharmaceuticals SA. Po wyleczeniu choroby polecam myć owłosioną skórę głowy szamponem Nizoral firmy Janssen Pharmaceutica zawierającym antybiotyk przeciwgrzybiczy Ketoconazolum.

Często bardzo dobre efekty, zamiast Nizoralu, uzyskuje się po zastosowaniu tańszego szamponu przeciwłupieżowego Mariage firmy Miraculum, który jest do nabycia w sklepach zielarskich.

3. Leczenie innych grzybic włosów i skóry

Niżej przedstawiam inne postacie grzybic zewnętrznych i skuteczne metody ich leczenia.

a. łupież

Wieczorem nasączyć tampon octem jabłkowym i starannie wetrzeć w owłosioną skórę głowy. Poczekać, aż włosy wyschną i położyć się spać. Rano włosy opłukać pod bieżącą wodą i umyć szamponem Nizoral. Zabiegi kontynuować przez 5 - 7 dni, następnie dla uzyskania trwałego efektu należy myć włosy przez okres kilku tygodni wyłącznie Nizoralem, potem szamponem Mariage.

Olejek z drzewa herbacianego - przy każdym myciu głowy można dodać do szamponu parę kropli olejku. Można również nacierać skórę głowy roztworem o stężeniu 10-15 kropli olejku na 100 ml wody i po 30 minutach spłukać głowę wodą.

b. Wypadanie włosów

Wypadanie włosów związane jest z oddziaływaniem na cebulki włosowe toksyn grzybiczych. We wstępnym okresie leczenia zjawisko to zazwyczaj nasila się. Leczenie jest długotrwałe i trwały efekt wzmocnienia włosów uzyskuje się w czasie nie krótszym niż 3 miesiące.

Lekarstwem, jakie mogę zaproponować, jest picie dobrej jakościowo wody oraz herbaty z pokrzywy.

Dobry efekt przynosi także codzienne picie 2 szklanek odwaru z zieleń skrzypu polnego lub perzu, dzięki czemu dostarczana jest do organizmu odpowiednia ilość krzemu sprzyjająca między innymi regeneracji cebulek włosowych i wzrostowi włosów.

Przedstawiam przepis na przeciwdziałającą wypadaniu włosów mieszankę ziołową:

Przepis: zmieszać równe części ziela skrzypu polnego, korzenia łopianu, ziela nawłoci, ziela fiołka trójbarwnego i ziela uczezu trójdzielnego lub liści brzozy. Dwie łyżki stołowe mieszanki ziół zalać $2\frac{1}{2}$ szklanką ciepłej wody i pozostawić na 1 godzinę do spęcznienia. Ogrzać powoli do wrzenia, odstawić na 15 minut i przecedzić. Pić 2-3 szklanki odwaru 3 razy dziennie, między posiłkami.

Polecam również picie tranu oraz spożywanie nieoczyszczonego oleju z siemienia lnianego lub oliwy z oliwek z pierwszego doczenia na zimno zawierających nienasycone kwasy tłuszczowe.

c. Trądzik

Pojawienie się na skórze zmian przypominających trądzik nie jest co prawda typowym objawem grzybicy, ale często jej towarzyszy. Są to z reguły bardzo liczne, drobne i białe grudki na skórze czoła, niekiedy na policzkach. Zaobserwowałem, że zmiany te częściej występują u kobiet, niż u mężczyzn.

Dobrym i skutecznym sposobem pozbycia się tej dolegliwości jest picie odpowiednich ziół - przynajmniej przez okres 3 miesięcy. Ich działanie polega na regulacji przemiany materii, wspomaga usuwanie z organizmu toksyn oraz normalnych produktów przemiany materii.

Przepis: 2 łyżeczki suszu albo świeżego ziela fiołka trójbarwnego zalać 1,5 szklanką wrzącej wody. Po 15 - 20 minutach odcedzić i pić napar 3 razy dziennie po $\frac{1}{2}$ szklanki. Tym samym roztworem można przemywać zmienioną zapalnie skórę.

Olejek z drzewa herbacianego: Po umyciu twarzy przemyć wypryski olejkami. W przypadku występowania wyprysków na większej powierzchni skóry przemywać ją wacikiem zmoczonym letnią wodą i skropionym paroma kroplami olejku.

Klimakterium

Klimakterium jest określeniem 10-letniego okresu w życiu kobiety, charakteryzującym się stopniowym narastaniem niewydolności hormonalnej jajników. Natomiast menopauza oznacza koniec miesiączkowania, kiedy miesiączka nie pojawia się po upływie co najmniej 6 miesięcy. W okresie tym gwałtownie spada ilość wydzielanych przez jajniki hormonów - estrogenów i progesteronu.

1. Hormony

Hormony to związki chemiczne wydzielane przez gruczoły lub tkanki układu hormonalnego. Ich funkcją jest regulacja czynności wszystkich komórek organizmu lub poszczególnych narządów wewnętrznych, do których odpowiednie hormony wydzielane są bezpośrednio lub, w przypadku tkanek oddalonych, docierają z krwią.

2. Równowaga hormonalna

Cały układ hormonalny składa się z pojedynczych elementów działających względem siebie na zasadzie ujemnego sprzężenia zwrotnego. Dokrewny gruczoł nadzorczy - przysadka mózgowa wydziela hormon sterujący, który z prądem krwi dociera do odległej tkanki. Odpowiedzią stymulowanej tkanki jest wydzielenie własnego hormonu, a wzrost jego stężenia w krwi hamuje produkcję hormonu sterującego przysadki. W ten sposób, działając względem siebie w układzie wzajemnego sprzężenia zwrotnego, poziom obydwu hormonów - sterującego i hamującego utrzymywany jest w wąskich granicach normy fizjologicznej, zwanej równowagą hormonalną.

Warto zwrócić uwagę, że takie rozwiązanie pozwala nie tylko utrzymywać stężenie hormonów w krwi na odpowiednim, fizjologicznym poziomie. Pozwala także kontrolować, czy polecenia płynące z przysadki mózgowej, będącej swoistym centrum zarządzania, są realizowane przez tkanki, adekwatnie do potrzeb organizmu, czego potwierdzeniem jest właśnie wydzielanie hormonu hamującego.

3. Zaburzenia równowagi hormonalnej

Przebieg wszystkich funkcji życiowych organizmu jest sterowany hormonami, w związku z tym zaburzenie ich równowagi ma zawsze negatywny wpływ na nasze zdrowie. Z grubsza rzecz biorąc, są dwa warianty zaburzenia równowagi hormonalnej: nadczynność oraz niedoczynność stymulowanej tkanki.

Niedoczynność charakteryzuje się wysokim stężeniem w krwi hormonu stymulującego przysadki mózgowej, często przekraczającym normę fizjologiczną, oraz niskim stężeniem hormonu hamującego, często poniżej normy fizjologicznej. Niedoczynność stymulowanej tkanki wiąże się z upośledzonym jej funkcjonowaniem, niedostatecznym w stosunku do potrzeb organizmu.

Nadczynność charakteryzuje się niskim stężeniem w krwi hormonu stymulującego przysadki mózgowej, często poniżej normy fizjologicznej, oraz wysokim stężeniem hormonu hamującego, często przekraczającym normę fizjologiczną. Nadczynność stymulowanej tkanki wiąże się z upośledzonym jej funkcjonowaniem, nadmiernym w stosunku do potrzeb organizmu.

4. Hormony w cyklu miesięcznym

Cykl miesięczkowy jest sterowany wydzielanymi przez przysadkę mózgową hormonami - gonadotropinami. Obecność w krwi gonadotropin stymuluje dojrzewanie w jajniku pęcherzyka Graafa, wewnątrz którego znajduje się komórka jajowa. Dojrzewający pęcherzyk wydziela estrogeny będące hormonami hamującymi wydzielanie hormonów sterujących przysadki mózgowej - gonadotropin.

Pęcherzyk, po pęknięciu i uwolnieniu jaja, przemienia się w ciało żółte, tj. tkankę wytwarzającą hormon progesteron, którego zadaniem jest przygotowanie śluzówki macicy na przyjęcie zapłodnionego jaja, powodując jej silne ukrwienie. Ponieważ progesteron jest hormonem hamującym w stosunku do gonadotropin, po zagnieżdżeniu się zapłodnionego jaja w macicy - ciało żółte nie zanika, lecz zmienia się w ciało ciążowe produkujące w dalszym ciągu progesteron, zapobiegając rym samym dojrzewaniu pęcherzyków Graafa w okresie ciąży.

Gdy do zapłodnienia nie dojdzie, wówczas ciało żółte zanik, i stężenie progesteronu w krwi spada, błona śluzowa macicy złuszcza się i zostaje wydalona w postaci krwawienia miesięczkowej i a przysadka mózgowa zaczyna wydzielać gonadotropiny, cykl powtórza się.

5. Zaburzenia cyklu miesięcznego

Zaburzenia miesięczkowania zdarzają się u kobiet w każdym wieku. Ich przyczyną z reguły jest brak komunikacji pomiędzy przysadką mózgową a jajnikami, co może być powodem ich niedoczynności i albo nadczynności, w wyniku czego występują nieregularne cykle miesięczne, objawiające się pogorszeniem samopoczucia, zwanym syndromem napięcia przedmiesiączkowego. Zaburzenia cyklu miesięczkowego mogą mieć istotny wpływ na niepłodność kobiet.

6. Przyczyny zaburzeń cyklu miesięcznego

Wśród wielu możliwych powodów zaburzeń cyklu miesięczkowego, nie można nie wziąć pod uwagę wpływu zakażenia organizmu grzybem *Candida*, który z jednej strony potrafi jako produkty przemiany materii wytwarzać pseudohormony rozregulowujące układ hormonalny człowieka (rozdział 2, punkt 7, str. 14), z drugiej, stwarzając przewlekłe stany zapalne w okolicach przysadki mózgowej i/lub przydatków, potrafi wpłynąć na nieprawidłowe funkcjonowanie tych organów.

7. Menopauza

Menopauza jest okresem w życiu kobiety następującym po uwolnieniu z jajników ostatniej komórki jajowej. W normalnych warunkach nie powinno to w żaden sposób wpłynąć na zdrowie kobiety, bowiem w tej sytuacji przysadka już nigdy nie powinna wydzielić do krwiobiegu gonadotropin - hormonów sterujących dojrzewaniem pęcherzyków Graafa. I w zasadzie dzieje się tak u większości kobiet. Ale nie u wszystkich. Niektóre kobiety mają poważne problemy związane z równowagą hormonalną, które mogą rozpocząć się już 10 lat przed menopauzą, i ustąpić 10 lat po niej. Medycyna konwencjonalna ten okres nazywa klimakterium.

8. Klimakterium

Klimakterium dzieli się na dwie fazy: przed- i postmenopauzalną. W klimakterium przedmenopauzalnym, gdy jeszcze istnieje pewna liczba niedojrzałych komórek jajowych w pęcherzykach Graafa, objawy klimakterium przypominają nadczynność albo niedoczynność jajników w wydzielaniu hormonów hamujących - estrogenów i progesteronu.

W okresie postmenopauzalnym, gdy w jajnikach nie ma już pęcherzyków Graafa, które mogłyby wydzielić hormony hamujące w stosunku do hormonu sterującego przysadki mózgowej - wydzielanie tego hormonu powinno zaniknąć. Jeśli tak nie jest, to mamy do czynienia z ewidentnym zakłóceniem wymiany informacji na linii jajniki - przysadka. Wówczas przysadka podejmuje daremne próby normalnego cyklu miesięczkowego, w wyniku czego - przy braku wydzielania hormonów hamujących - narasta stężenie gonadotropin, czego fizycznym odzwierciedleniem są u kobiet objawy postmenopauzy.

9. Hormonalna terapia zastępcza

Hormonalna terapia zastępcza ma na celu oszukanie organizmu poprzez „podrzucenie” mu hormonów hamujących - estrogenów i progesteronu - co ma zasignalizować przysadce, że cykl miesięczkowy trwa nadal; jakby nic się nie zmieniło.

Początkowo zaczęto stosować u kobiet hormony pozyskiwane z moczu ciężarnych klaczy, potem hormony syntetyczne, do stosowania których nakłaniano za pomocą natarczywej propagandy straszącej, na jakie to niebezpieczeństwa narażone są kobiety nie stosujące owych końskich bądź sztucznych hormonów.

Gdy okazało się, że końskie i syntetyczne hormony mają wpływ na powstanie wielu niebezpiecznych chorób, zaczęto stosować estrogeny pochodzenia roślinnego, tzw. fitoestrogeny. Otrzymywane z soi i pluskwicy graniastej, ale ich skuteczność jest wątpliwa.

Hormonalna terapia zastępcza jest w istocie działaniem objawowym, bowiem nie bierze się w niej pod uwagę przyczyny kłopotów zdrowotnych w okresie menopauzy.

Leczenie dolegliwości związanych z klimakterium

Podstawowe znaczenie w zmniejszeniu dolegliwości związanych z klimakterium ma przywrócenie rozchwianej równowagi hormonalnej. Z praktyki wynika, że bardzo często dolegliwości te zmniejszają się lub ustępują całkowicie po wyleczeniu grzybicy ogólnoustrojowej (rozdział 5, str. 29).

W usuwaniu uciążliwych objawów klimakterium bardzo skuteczne bywają leki homeopatyczne. Leczenie homeopatyczne jest bezpieczne i skuteczne w likwidowaniu poszczególnych zaburzeń związanych z okresem menopauzy. Sposób ich niwelowania zamieść tutaj niżej:

a. Uderzenia gorąca

Lachesis mutus 15 CH ⇔ 2 - 3 razy dziennie 5 granulek pod język.
Wskazania: uderzenia gorąca z przekrwieniem i pulsowaniem głowy, częste migreny (raczej lewostronne), skłonność do pojawiania się wybroczyn (siniaków).

Glonoinum 9 CH ⇔ 4 razy dziennie 5 granulek pod język.

Wskazania: uderzenia gorąca, gwałtowne bicia serca, uderzenia gorąca do szyi, pulsujące bóle głowy z uczuciem pulsowania tętnic szyjnych, przekrwienie i zaczerwienienie skóry twarzy.

Belladonna 9 CH ⇔ 4 razy dziennie 5 granulek pod język.

Wskazania: uderzenia gorąca, bardzo silne i dokuczliwe bóle głowy o charakterze pulsującym, zaczerwienienie twarzy, wzmożona potliwość skóry twarzy i całej głowy.

b. Nadciśnienie tętnicze

Aurum muriaticum natronatum 15 CH 2 razy dziennie 5 granulek pod język.

Wskazania: nadciśnienie tętnicze i uderzenia gorąca, kołatanie serca, przekrwienie twarzy. Wrażliwe na lek są kobiety nadpobudliwe psychicznie, niespokojne, mające skłonność do depresji.

Nux Vomica 9 CH $\wedge$ 2 razy dziennie 5 granulek pod język.

Wskazania: nadciśnienie tętnicze. Wrażliwe na ten lek są kobiety szczupłe, prowadzące siedzący tryb życia, autorytatywne i nie znoszące sprzeciwu, mające skłonność do zaparć stolca.

c. Bóle kostno-stawowe

Rhus toxicodendron 9 CH 4 razy dziennie 5 granulek |xxl|język.

Wskazania: skłonność do zmian zwyrodnieniowych chrząstek stawów i kości, poranna sztywność stawów, nasilenie się objawów w zimnie, wilgoci i deszczowej pogodzie. Poprawa następuje w suchym cieple.

Kalium carbonicum 9 CH $\wedge$ 2 razy dziennie 5 granulek pod język.

Wskazania: bóle kostno-stawowe, którym towarzyszą zaburzenia ze strony przewodu pokarmowego (wzdęcia, odbijania i zaparcia) oraz zaburzenia krążeniowo-oddechowe (duszność wysiłkowa, astma oskrzelowa, duszność rozedmowa). Lek jest zalecany dla kobiet osłabionych, wrażliwych na zimno, spowolnianych.

d. Zaburzenia nerwowe

Ignatia Amara 9 CH $\Leftrightarrow$ 2 razy dziennie 5 granulek.

Wskazania: nadciśnienie tętnicze, uderzenia gorąca, nadwrażliwość psychiczna na zapachy, skłonność do reakcji histerycznych, nadmierna reakcja psychiczna na zmartwienia i kłopoty.

Sulfur 9 CH $\wedge$ 2 - 3 razy dziennie 5 granulek pod język.

Wskazania: uderzenia gorąca, wzmożona potliwość, uczucie palenia oraz świąd sromu, piekące upławy. Lek jest zalecany dla kobiet o optymistycznym nastroju, które w przypadku choroby łatwo wpadają w pesymizm, depresję i rozdrażnienie; cechuje je skłonność do niedbalstwa i bałaganiarstwa; występuje u nich nadmierna chęć jedzenia słodczy.

Jaskra

Stosunkowo częstym objawem grzybicy ogólnoustrojowej są bóle gałek ocznych oraz zamazywanie się obrazu spowodowane zaburzeniami krążenia płynu śródgałkowego. Natomiast obrzęk oczodołów jest określany przez chorych to jako „sztywność oczu” i towarzyszy mu zwykle poranne ropienie powiek.

1. Grzybica przyczyna wzrostu ciśnienia śródgałkowego

Częstym objawem grzybicy *Caridida* jest ostre i przewlekłe zapalenie nosogardzieli i zatok obocznych nosa. Jednym z objawów stanu zapalnego zatok jest przekrwienie błony śluzowej prowadzące do jej obrzęku, utrudniające krążenie krwi żyłnej w ich obrębie. Musi to w oczywisty sposób zaburzać krążenie krwi żyłnej i limfy w obrębie oczodołów, a ich obrzęk i bezpośredni ucisk na gałkę oczną utrudnia odpływ cieczy wodnistej z jej wnętrza. Zaburzenie równowagi między wytwarzaniem a odpływem cieczy wodnistej jest przyczyną wzrostu ciśnienia śródgałkowego.

2. Mechanizm wzrostu ciśnienia śródgałkowego w grzybicy

Napięcie gałki ocznej utrzymuje tzw. ciecz wodnista, która stale jest wytwarzana w gałce ocznej pod odpowiednim ciśnieniem przez ciało rzęskowe (część błony naczyniowej znajdująca się w przedniej części oka). Ciśnienie to, nazywane także wewnątrzgałkowym lub śródgałkowym, uwarunkowane jest ilością cieczy wodnistej wypełniającej przednią komorę oka (zamknięta przestrzeń znajdująca się między rogówką a tęczęwką). W normalnych warunkach istnieje stan równowagi pomiędzy wytwarzaniem cieczy wodnistej a jej odpływem. Ciecz opuszcza gałkę oczną w miejscu zwanym kątem przesączania. Jeśli jej odpływ utrudni obrzęk tkanek miękkich oczodołu, ciecz wodnista gromadzi się w oku powodując wzrost ciśnienia śródgałkowego, które może uszkodzić włókna nerwu wzrokowego, co w konsekwencji prowadzi do poważnego uszkodzenia wzroku.

3. Objawy choroby

Jaskra w początkowej fazie przebiega skrycie, bez dolegliwości bólów, i często jedynym jej objawem są mroczki w polu widzenia.

Narastające ciśnienie wewnątrzgałkowe powoduje obrzęk rogówki - widzenie staje się mgliste, pojawiają się tęczne koła wokół źródeł światła. Oko staje się zaczerwienione, pojawiają się silne $Ix > Ie$ w obrębie gałki ocznej mogące wywoływać mdłości.

Leczenie jaskry spowodowanej grzybica

Podstawą leczenia wzrostu ciśnienia śródgałkowego spowodowanego grzybicą jest usunięcie jej z całego organizmu (rozdział 5, str. 29).

Poza wdrożeniem leków przeciwgrzybiczych i wzmacniających system odpornościowy, bezwzględnie należy wdrożyć leczenie miejscowe likwidujące stan zapalny błony śluzowej nosa, zatok przynosowych i gardła (rozdział 8, punkty 2 i 3, str. 60 i 62). Przypominam też o zakrapianiu nosa kroplami według kompozycji J. Słoneckiego (rozdział 8, punkt 2, str. 60), co ma na celu likwidację stanu zapalnego i nadżerek błony śluzowej nosa, zatok przynosowych i w efekcie poprawia krążenie żyłne w obrębie oczodołów i gałek ocznych.

Dobre efekty lecznicze uzyskałem stosując preparaty pochodzenia roślinnego. Leki te należy stosować równocześnie z preparatami przeciwgrzybiczymi i wzmacniającymi system odpornościowy. Ich sposób dawkowania zamieszczam niżej:

- Gold-Vit C 500 mg (Ester C) firmy Olimp 3 2 razy dziennie 1 kapsułkę po posiłku.
- Vitole E firmy Polpharma 200j.m. $\wedge$ 2 razy dziennie 2 kapsułki po posiłku.
- Beta-Karoten plus firmy Olimp $\bullet$ 2 razy dziennie 1 kapsułkę po posiłku.
- Antiox firmy Vision IPG O 2 razy dziennie 1 kapsułkę 30 minut przed posiłkiem, popijając szklanką wody.
- Providin firmy Naturell $\wedge$ 2 razy dziennie 1 tabletkę podczas posiłku.
- Ginkofar forte firmy Biofarm 3 3 razy dziennie 1 tabletkę po posiłku.

Łuszczyca

Jest wiele opinii na temat przyczyny łuszczycy - od predyspozycji genetycznych, poprzez czynniki hormonalne i picie alkoholu, po nieokreślone zmiany zapalne. Jednak z mojej praktyki wynika że najczęstszą przyczyną zachorowania na łuszczycę są nadżerki w ścianie jelita cienkiego, stworzone przez grzyby *Candida*.

1. Wpływ grzybów *Candida* na rozwój łuszczycy

Zbierając wywiad od pacjentów zaobserwowałem pewien schemat rozwoju łuszczycy. Otóż typowe objawy tej choroby zwykle poprzedzają zaburzenia jelitowe - gazy, wzdęcia, biegunki lub zaparcia stolca, potem problemy z trawieniem, a w końcu zaburzenia funkcji wątroby i trzustki. U wielu osób przed pojawieniem zmian na skórze rozpoznaje się wrzodziejące zapalenie jelita grubego lub zespół jelita drażliwego.

Zwróciłem także uwagę, że pojawienie się objawów łuszczycy zazwyczaj poprzedzone jest leczeniem antybiotykami chorób infekcyjnych. Wyciągnąłem z tego wniosek, że wczesnym etapem rozwoju łuszczycy jest dysbioza, przeradzająca się w drożdżycę jelita grubego, potem w grzybicę ogólnoustrojową.

2. Objawy łuszczycy

Charakterystycznym objawem łuszczycy są różnej wielkości czerwono-brunatne lub różowe płaskie grudki, o brzegach wyraźnie odgraniczonych od skóry zdrowej, mających tendencję do zlewania się. Grudki te z reguły pokryte są srebrzystą lub srebrzystoszarą, nawarstwiającą się łuską.

W zasadzie łuszczyca może wystąpić w niemalże każdym miejscu skóry, ale najczęściej występuje na skórze kończyn, przede wszystkim w okolicach łokci i kolanach, w okolicy kości krzyżowej i pośladków, na plecach i klatce piersiowej, a także w uchu zewnętrznym i na owłosionej skórze głowy.

Leczenie łuszczycy

()prócz wprowadzenia leczenia ogólnoustrojowej) (rozdział 5, str.29), pierwszorzędne znaczenie w leczeniu łuszczycy, jak zresztą wszystkich innych chorób, ma usunięcie ich przyczyny, czyli zlikwidowanie nadżerek w ścianach jelit przy pomocy Mikstury oczyszczającej (rozdział 31, str. 152).

i etap leczenia łuszczycy

W pierwszym etapie leczenia łuszczycy zasadniczy nacisk kładziemy na przywrócenie podstawowych funkcji wątroby, dzięki zastosowaniu odpowiedniej diety oraz preparatów usuwających zjelit i wątroby nagromadzone tam złoży toksycznych substancji.

Kasza w oczyszczaniu wątroby

Podstawowe znaczenie w usuwaniu złoży toksycznych nagromadzonych w wątrobie ma stosowanie szczególnego rodzaju diety, która polega na jedzeniu przyrządzonej w odpowiedni sposób kaszy. Można ją spożywać dwa razy dziennie, uzupełniając surówkami i potrawami z gotowanych jarzynami.

Przepis: 100 g przемоśniętej pszenicy, 100 g gotowanych buraków, 100 g gotowanej marchwi, 100 g suszonych moreli. Wszystko skręcić na maszynce do mięsa, dodać 2 łyżki soku z cytryny, 1 łyżkę oliwy z oliwek. W smaku masa powinna być przyjemnie kwaskowa.

Soki w oczyszczaniu wątroby

Kuracja przy pomocy soku z cytryny i soków warzywnych pozwala rozpuścić kamienie nagromadzone w przewodach żółciowych wątroby i pęcherzyka żółciowego.

Sok z cytryny: rano, po południu oraz wieczorem należy wypić **V-2** szklanki gorącej wody z dodatkiem soku z 1 cytryny.

Sok z warzyw: mieszankę soków, z marchwi (250 g), buraka (75 g) i świeżego ogórka (75 g) ⇒ pić 3 razy dziennie po **h.** szklanki.

Preparaty w leczeniu łuszczycy

W pierwszym etapie leczenia łuszczycy polecam stosować następujące preparaty:

1. codziennie pić małymi porcjami 1 szklankę wodnego macem 11
czasu (rozdział 5, strona 35),
2. Czosnek ekstrakt (Allium sativum) firmy Walmark 1 kap
sułkę wieczorem przed snem,
3. codziennie pić 1 szklankę odwaru ziela skrzypu polnego (raz
dział 5, str. 29) oraz 1 szklankę herbaty z pokrzywy.
4. Chitosan firmy Olimp ⇒ 2 kapsułki 3 razy dziennie, 20 min
przed posiłkiem, popijając 1 szklanką wody,
5. tran islandzki firmy Lysi ⇒ dwa razy 1 łyżeczkę, rano i wieczó
rem,
6. Denoxinal firmy Walmark 3 1 raz dziennie 1 kapsułka rano
w czasie posiłku,
7. Sylivit 150 firmy Herbapol Poznań o 3 razy dziennie 1 kapsuł
kę w czasie posiłku,
8. Antiox firmy Vision IPG ⇒ 2 razy dziennie 1 kapsułkę pół go
dziny przed posiłkiem,
9. zażywać probiotyki (rozdział 29, str. 145).

Kąpiele w leczeniu łuszczycy

Istotne znaczenie w leczeniu łuszczycy ma utrzymanie w dobrej kondycji skóry poprzez naprzemienne kąpiele z dodatkiem oleju z nieoczyszczonego siemienia lnianego tłoczonego na zimno, albo oleju sojowego. 3 łyki jednego z tych olejów wlewamy do wanny, następnie wannę wypełniamy wodą. Kąpiel powinna trwać 20 minut. W jej trakcie omywamy całe ciało, a także włosy, bez użycia mydła i innych środków myjących.

Leczenie miejscowe zmian skórnych

Polecam łuszczące się i zrogowaciałe zmiany na skórze smarować olejem z siemienia lnianego tłoczonego na zimno lub olejem sojowym. Na zeskorupiałe grudki należy nakładać kompresy z tymi olejami.

Leki homeopatyczne w leczeniu łuszczycy

Niejednokrotnie zadowalające efekty we wspomaganiu leczenia łuszczycy uzyskałem dzięki zastosowaniu następujących leków homeopatycznych:

Łuszczące się zmiany skórne: Natrum sulfuricum 15 (30) CH
⇔ 1 raz dziennie 10 granulek pod język.

Świąd skóry: Sulfur iodatum 9 CH ^> 1 raz dziennie 5 granulek pod język oraz Psorinum 30 CH ^ 1 raz w tygodniu 10 granulek pod język.

Wykaz produktów zabronionych w leczeniu łuszczycy

Niektóre produkty żywnościowe, po wniknięciu do organizmu przez nieszczelności ścian jelit, prowokują agresję systemu odpornościowego przeciwko tkankom własnego organizmu (autoagresję), objawiającą się nasileniem objawów łuszczycy. Z tego powodu w pierwszym etapie leczenia łuszczycy należy wyeliminować z diety takie produkty, jak:

- czekolada i wyroby czekoladowe
- pomidory i ich przetwory (ketchup, sosy, przeciery)
- truskawki i przetwory (lody truskawkowe, dżemy, itp.)
- porzeczki (szczególnie czarne)
- aronia
- czereśnie (szczególnie dobrze dojrzałe - ciemnoczerwone)
- wiśnie
- śliwki
- pomarańcze
- mandarynki
- arbuzy
- czerwona papryka (surowa i suszone przetwory)
- sztucznie barwione napoje
- kolorowe wódki" itp.

Pierwszy etap leczenia łuszczycy powinien trwać 4 tygodnie. W okresie tym należy odżywiać się głównie produktami roślinnymi, natomiast ilość spożywanego mięsa ograniczyć do minimum.

II etap leczenia łuszczycy

W etapie drugim należy wprowadzić dietę przeciwgrzybiczną oraz leki stosowane w grzybicy ogólnoustrojowej (rozdział 5, str. 29), a także kontynuować leczenie miejscowe skóry, jak w etapie pierwszym.

Rozdział 23

Astma oskrzelowa

Astma oskrzelowa jest chorobą, której istotą jest stan zapalny prowadzący do ograniczenia przepływu powietrza w drogach oddechowych na skutek skurczu oskrzeli i gromadzenia się w nich gęstego śluzu. Medycyna akademicka nie ustaliła do tej pory przyczyny rozwoju tej choroby, więc leczenie sprowadza się wyłącznie do zmniejszania jej objawów.

1. Przyczyna astmy oskrzelowej!

Uważam, że bezzjośrednią przyczyną rozwoju astmy oskrzelowej jest stan zapalny błony śluzowej oskrzeli wywołany grzybicą *Candida*. Pojawiające się coraz liczniejsze ogniska grzybicze w obrębie błony śluzowej oskrzeli tworzą nadżerki (mikrouszkodzenia), przez które przedostają się do krwiobiegu alergen (związki białkowo-cukrowe) wywołując reakcję alergiczną organizmu. Gruczoły śluzowe drzewa oskrzelowego, reagując na stan zapalny, produkują nadmierną ilość gęstego i kleistego śluzu, którego chory nie jest w stanie odkrztusić. Wysychająca wydzielina i obrzęk śluzówki oskrzeli zwężają światło oskrzeli, a nadreaktywność organizmu na alergen wywołuje ich skurcz.

2. Objawy astmy oskrzelowej

W efekcie narastania duszności, którym najczęściej towarzyszą objawy nerwicy lękowej w postaci uczucia śmiertelnego zagrożenia utraty życia, następuje napad astmy oskrzelowej, który jest najbardziej typowym objawem tej choroby. Podczas napadu astmy, oddychanie jest w znacznym stopniu utrudnione, nie jest możliwe wykonanie większego wysiłku fizycznego. Częstym objawem astmy jest kaszel, który może być jedynym objawem astmy. Kaszel może być suchy, a czasem towarzyszyć mu może gęsty, kleisty i ciemny do odkrztuszenia wydzielina. Po jej odkrztuszeniu chory doznaje krótkotrwałej ulgi.

W okresach między atakami, typowym objawem astmy oskrzelowej jest świszczący oddech spowodowany zawirowaniem powietrza na nierównościach ścian oskrzeli, które tworzą grudki zaschniętej wydzieliny.

3. Następstwa astmy oskrzelowej

Długo trwająca astma oskrzelowa prowadzi z biegiem czasu do zagrażającej życiu przewlekłej niewydolności krążeniowo-oddechowej, tzw. zespołu płucno-sercowego. Ponadto choroba ta pozostawia zbliznowacenia błony śluzowej układu oddechowego oraz pogrubienie mięśni gładkich oskrzeli, utrudniając przepływ powietrza do pęcherzyków płucnych.

Leczenie astmy oskrzelowej

Lecząc astmę oskrzelową, w każdym przypadku osiągam pozytywne efekty - większe lub mniejsze, uzależnione od czasokresu trwania choroby. Im wcześniej wdroży się leczenie, tym uszkodzenia dróg oddechowych i zaburzenia w układzie krążenia będą mniejsze.

Astmę oskrzelową należy traktować jako grzybicę ogólnoustrojową i w związku z tym zastosować pełny zakres leczenia przeciwgrzybiczego i wzmacniającego system odpornościowy organizmu (rozdział 5, str. 29).

Leczenie miejscowe polega wykonywaniu zabiegów mających na celu rozrzedzaniu zalegającej w oskrzelach gęstej wydzieliny przy pomocy inhalacji parowych (rozdział 8, punkt 2, str. 61).

Suchy i wilgotny kaszel można leczyć stosując leki homeopatyczne (rozdział 8, punkt 4, str. 66).

Znaczącą rolę w zmniejszeniu częstotliwości występowania napadów astmy oskrzelowej ma dobry stan psychiczny chorego. Zmniejszenie napięcia psychicznego i poprawę nastroju u chorego uzyskuję stosując preparaty magnezowe (rozdział 5, punkt 4, str. 30) oraz lek homeopatyczny Sedatif PC firmy Boiron •: 1 tabletkę rano, 1 tabletkę po południu, 2 tabletki przed snem. Tabletki należy zażywać na kwadrans przed, lub godzinę po posiłku, trzymając je pod językiem, aż do rozpuszczenia.

Objawy w kuracji przeciwgrzybiczej

Istotnym problemem w trakcie leczenia grzybicy jest pojawienie się nieprzyjemnych objawów ubocznych związanych z kumulacją w organizmie substancji toksycznych z uszkodzonego ciała grzyba. Zwykle trudno jest przewidzieć wszystkie reakcje organizmu na zastosowane leczenie silnie działającymi związkami roślinnymi. Niekorzystne objawy uboczne, jakie pojawiają się w trakcie leczenia, nie są niebezpieczne dla zdrowia, ale wywołują u chorego obawę oraz silny niepokój.

Oto opis tych symptomów oraz przyczyna ich powstania.

1. Objawy detoksykacji organizmu

Związki roślinne używane w likwidacji grzyba powodują szybki rozpad jego organizmu i pojawienie się w krwi dużej ilości obcych substancji o właściwościach toksycznych. Kumulacja toksyn wytwarzanych przez grzyba, uwalniających się w trakcie jego rozkładu, oraz substancji odpadowych normalnej przemiany materii w narządach wewnętrznych i w krwi, zakłóca przemianę biochemiczną organizmu oraz wpływa negatywnie na pracę systemu odpornościowego. Toksyny te powinny być wydalone w naturalny sposób przez przewód pokarmowy, nerki, wątrobę, płuca i skórę, ale osłabiony organizm częstokroć nie nadąża z usuwaniem ich w tak dużej ilości. Nie jest to zjawisko groźne, ale bardzo uciążliwe i przykre dla chorego. Wobec nasilających się negatywnych objawów, zalecam czasowe zmniejszenie dawki preparatu roślinnego. W celu łatwiejszego usuwania nagromadzonych toksyn, zalecam wypijanie codziennie około 2 litrów dobrej jakościowo wody.

Najczęściej spotykanymi i niepożądanymi objawami związanymi z likwidacją drożdżaka i usuwania z organizmu jego toksyn są:

- złe samopoczucie
- ból i zawroty głowy
- ropny katar
- odpływanie gęstej, lepkiej wydzieliny o nieprzyjemnym zapachu
- bóle mięśniowe
- biegunka
- ból brzucha
- kołatanie serca
- nadmierna potliwość

- drżenia mięśniowe • lęk i niepokój • nadpobudliwość psychiczna
- trudności w koncentracji uwagi • świąd skóry • wypryski skórne.

2. Hipoglikemia (spadek stężenia cukru w krwi)

Niekorzystnym zjawiskiem, występującym u niektórych ludzi w początkowym okresie leczenia grzybicy, są objawy hipoglikemii, gdy stężenie glukozy w krwi spada poniżej 50 - 60 mg%.

U dużej liczby osób stosujących do tej pory dietę wysokowęglowodanową występuje niestabilność wydzielania insuliny przez trzustkę do krwi, nieadekwatną do rodzaju i ilości spożytego pokarmu. U tych chorych każdy rodzaj pokarmu, bez względu na jego rodzaj, powoduje wydzielanie zbyt dużej lub zbyt małej porcji insuliny do krwi. Wysoki krótkotrwały wzrost ilości cukru w krwi nie wywołuje istotnych objawów fizycznych, natomiast jego spadek wywołuje objawy hipoglikemii. Objawy te manifestują się nieustannym zmęczeniem, spadkiem energii, zmniejszoną sprawnością i słabością, silnym niepokojem, rozdrażnieniem, wzmożoną potliwością, drżeniem i bólami mięśniowymi. W konsekwencji obniża się zdolność człowieka do wykonywania pracy fizycznej i umysłowej.

Jednak niskie stężenie cukru w krwi bardziej osłabia sprawność umysłową niż zdrowie fizyczne, ponieważ komórki mózgu są szczególnie wrażliwe na brak glukozy. Niekorzystne objawy związane z tym zjawiskiem są niekiedy tak silne, że budzą u chorego poważny niepokój.

Wyraźnie wzrasta wtedy chęć jedzenia słodczy i produktów wysokowęglowodanowych. Dlatego zawsze w przypadkach nadmiernego apetytu na słodkie należy wprowadzić do leczenia probiotyki i zastosować preparaty chromu organicznego, które łagodzą wyżej opisane objawy.

Wprowadzenie diety niskowęglowodanowej ma na celu zahamowanie rozwoju drożdżaka w obrębie światła jelita, ale dieta ta w początkowym okresie może pogłębić zjawisko hipoglikemii, która utrzymywać się może do czasu powrotu prawidłowego wydzielania insuliny przez trzustkę, a co się z tym wiąże - uzyskania stabilnego stężenia cukru w krwi. Można to osiągnąć w okresie 4 - 5 miesięcy

eliminując z diety cukier i wszelkie jego przetwory, produkty skrobiowe o wysokim indeksie glikemicznym oraz zmieniając sposób łączenia poszczególnych składników pokarmowych.

W regulacji prawidłowej ilości cukru w krwi niezwykle ważną rolę odgrywa biotyna (witamina H), która współuczestniczy w syntezie glukozy w wątrobie. Jest ona wytwarzana przy udziale flory jelitowej. Dlatego zaburzenia ilościowe i jakościowe dotyczące mikroflory jelit mogą prowadzić do niedoboru tej witaminy i w konsekwencji do hipoglikemii. Należy też pamiętać, że suplementacja biotyną bez inozytolu (witamina z grupy B) może spowodować uszkodzenie komórek wątroby.

Picie alkoholu w trakcie kuracji przeciwgrzybiczej oraz alkohole produkowane przez grzyby *Candida* - etanol i arabinol, mogą hamować wątrobową syntezę glukozy i przyczynić się pośrednio do pogłębienia hipoglikemii.

Zaburzenia składu mikrofloryjelitowej mogą prowadzić do upośledzenia funkcji tarczycy w wydzielaniu przez nią hormonów, co u kobiet skutkuje obniżeniem zdolności wątroby do miieczynniania estrogenów i wzrostu ich stężenia w krwi. Ze względu na to, że estrogeny uwrażliwiają komórki na insulinę - cukier jest zbyt szybko wchłaniany do wnętrza komórek, a konsekwencją tych zaburzeń jest większa u kobiet niż u mężczyzn skłonność do hipoglikemii.

Kwas winowy produkowany przez grzyby hamuje wytwarzanie glukozy i ciekawe jest to, że zwiększone wytwarzanie kwasu winowego stwierdza się u chorych na fibromialgię (uogólniony, długotrwały ból oraz tkliwość w typowych bolesnych punktach). Warto więc zastanowić się nad tym, czy nie jest to choroba o podłożu grzybiczym.

Dieta przeciwgrzybicza

'Vrozumienie zasad diety w leczeniu grzybicy sprawia chorym
^^najwięcej kłopotów. Dla ludzi stosujących do tej pory dietę
wysokowęglowodową, początkowy okres leczenia jest pasmem
udręki, wyrzeczeń i ograniczeń. Dieta ta opiera się wyłącznie na
bazie produktów pochodzenia naturalnego. Z moich obserwacji
wynika, że zastosowanie prawidłowej diety' w rxxzatkowym okresie
leczenia, a potem wprowadzenie zasad prawidłowego wżywiania.
przyczynia się do przywrócenia prawidłowego funkcjonowania sys-
temu odpornościowego i osiągnięcia sukcesu w walce z grzybicą,
czego ostatecznym celem jest powrót do zdrowia.

1. Uwagi ogólne

Nie majednej, uniwersalnej diety dla wszystkich ludzi leczących się
z powodu infekcji grzybiczej. Zakres jej stosowania powinno się
zawsze dobierać indywidualnie, a to ze względu na liczne odmien-
ności występujące u chorych w trawieniu poszczególnych skład-
ników pokarmowych.

Część chorych do przestrzegania diety w pierwszym etapie lecze-
nia grzybicy podchodzi niefrasobliwie i tym sposobem doprowadza
do zaostrenia objawów i/lub nawrotu choroby.

Inni chorzy dietę ubogą w węglowodany stosuje ją zbyt rygory-
stycznie i, głodząc swój organizm, uzyskują efekt odwrotny do za-
mierzonego - organizm ulega osłabieniu; spada wydolność systemu
odpornościowego; choroba pogłębia się.

Ważne jest, by w leczeniu grzybicy odżywianie zapewniło pełne
zapotrzebowanie energetyczne organizmu i nie wywołało ubytku
wagi, czy też nie spowodowało nadwagi. Najtrudniejszy jest dobór
odpowiedniej ilości węglowodanów oraz zachowanie ich proporcji
w stosunku do ilości spożywanego tłuszczu.

Ponieważ przybiera się na wadze jedząc węglow'cxiany połączone
z tłuszczem, więc osoby z nadwagą powinny ograniczyć ilość tych

składników w diecie, na rzecz produktów białkowych, głównie mięsa, które należy wagowo zrównoważyć surówkami z jarzyn.

Natomiast osoby z niedowagą, chcąc uzyskać jej wzrost, powinny spożywać więcej węglowodanów i tłuszczu oraz umiarkowana ilość białka.

Są też chorzy, których organizmy nie tolerują glutenu zawartego w zbożach, białka soi czy mięsa wieprzowego, inni mięsa wołowego, grzybów, surówek lub niektórych rodzajów jarzyn, itd. Nie należy więc jeść pokarmów, które zakłócają proces trawienia lub wywołują alergię.

Przytoczone przykłady powinny uświadomić Państwu, że nie można zbyt ściśle przestrzegać zalecanej diety, lecz należy elastycznie dostosować dietę do swoich potrzeb indywidualnie, gdyż w przeciwnym razie narobimy sami sobie kłopotów.

2. Produkty zakazane w I etapie leczenia grzybicy

W I etapie leczenia grzybicy należy unikać następujących produktów żywnościowych: • produktów skrobiowych o wysokim IG • cukru oraz wszelkich wyrobów cukierniczych zawierających cukier • słodzików • mleka i jego przetworów kupowanych w sklepie • owoców (oprócz cytryn i kwaśnych grejpfrutów) • produktów fermentowanych (serów pleśniowych, surowej kiszzonej kapusty i ogórków, toru) • czarnej kawy oraz czarnej herbaty • żywności panierowanej • alkoholu i octu spirytusowego • proszków do pieczenia • przypraw z gotowych mieszanek ziołowych zawierających glutaminian sodu • gum do żucia • ketchupu • pikli, musztardy • majonezu • chrzanu w occie • gotowych sosów • hamburgerów • chleba graham z pszennej mąki • krakersów • masła orzechowego • margaryn i mixtów • wędlin zawierających konserwanty i MOM, tj. mieszanki zmielonych kości, chrząstek, skóry, itp.

3. Cel stosowania diety ubogiej w węglowodany

Resztki nie wchłoniętych cukrów prostych wjelicie cienkim mogą przedostać się do jelita grubego i spowodować nadmierny przyrost ilości komórek drożdżaka, wywołując objawy drożdżycy. Wzrasta

w związku z tym szansa na to, że drożdżaki, które jak wiemy są zarodnikami grzyba, zakiełkują w podłożu jakim jest ściana jelita wytwarzając strzępki grzybni i przeistoczą się w agresywną postać grzyba. Co prawda, grzyb *Candida* odżywia się substancjami ze strawionych tkanek swojego żywiciela, rym niemniej zastosowanie diety ubogiej w węglowodany ma na celu przywrócenie równowagi w składzie mikroflory jelita grubego oraz poprawę funkcjonowania narządów trawiennych (wątroby i trzustki). Wpłynie to w pozytywny sposób na pracę systemu odpornościowego i uaktywnienie funkcji samonaprawczych organizmu.

Wprowadzenie tego typu diety jest bardzo trudne ze względu na to, że cukier jest czynnikiem uzależniającym i swoim wpływem na psychikę przypomina narkotyki. Gdy ktoś nie może obyć się bez słodzenia, może w początkowym okresie leczenia użyć cukru o nazwie Ksylitol lub Stevia, obojętnego dla organizmu i wydalanego w niezmienionej postaci. Nie w każdym jednak wypadku cukry te są dobrze tolerowane przez organizm.

4. Zasady łączenia składników pokarmowych

Prawidłowo skomponowana dieta powinna zapewnić organizmowi dowóz wszystkich składników odżywczych i jednocześnie oszczędzać energię zużywaną do ich trawienia.

Interpretując wyniki analizy pierwiastkowej włosów zaobserwowałem, że u większości ludzi na terenie naszego kraju dominuje wolna przemiana materii, która charakteryzuje się zmniejszonym wydzielaniem soków żołądkowych i enzymów trawiennych wytwarzanych przez trzustkę, co powoduje problemy trawienia białek i tłuszczów. Resztki źle strawionego białka zalegają w jelitach i ulegają procesowi fermentacji wywołanej przez bakterie, czego następstwem jest niestrawność (gazy, wzdęcia, nudności, przelewanie w jelitach). Największe problemy związane z trawieniem u ludzi dotkniętych zajęciem organizmu przez grzyby wystepują wówczas, kiedy w jednym posiłku zjedzą węglowodany (głównie produkty zawierające skrobię i cukier buraczany) wraz z białkiem (mięsem, mlekiem, jajami).

Białko i skrobia trawią się w innych odcinkach przewodu pokarmowego i w różnym czasie. Skrobiowe węglowodany złożone, czyli chleb, ziemniaki, kasze i makaron ulegają rozłożeniu przez kwas solny w żołądku po mniej więcej 2 godzinach, ale trawione są w alkalicznym środowisku dwunastnicy. Mięso chude podlega trawieniu w żołądku przez około 4 godziny, zaś tłuste lub chude smażone na tłuszczu przez 7 - 8 godzin. Mieszany posiłek, złożony z chudego mięsa i skrobi, jest trawiony około 7 - 8 godzin, czyli dwa razy dłużej, niż gdyby te produkty były spożywane oddzielnie. Dwukrotnie dłuższe trawienie może oznaczać dwukrotnie większe zużycie energii i enzymów, co rzecz jasna zdrowym nie przeszkadza, zaś dla organizmów ludzi chorych stanowi poważny problem.

Gdyjemy dużo białka zmieszanego ze skrobią, skuteczność działania soków trawiennych zostaje znacznie upośledzona, a ich wzajemne oddziaływanie chemiczne neutralizuje się. Gdy białko nie jest do końca strawione, zaczyna gnić, niekompletnie strawione węglowodany fermentują, a nie strawione tłuszcze jełczeją. Efektem tych reakcji jest wytworzenie się fermentacji w jelitach oraz zakwaszenie organizmu.

Stąd w leczeniu grzybicy obowiązuje zasada odpowiedniego łączenia składników pokarmowych, w celu stworzenia komfortowych warunków pracy narządom trawiennym i jelitom ołżiażonym przez zainfekowanie organizmu grzybem *Candida*.

Przedstawiam poniżej podstawowe zasady łączenia składników pokarmowych w diecie antygrzybiczej:

1. Nie wolno łączyć białka z węglowodanami, z wyjątkiem surowych albo gotowany jarzyn.
2. Węglowodany można łączyć wyłącznie z surowymi i gotowanymi jarzynami.
3. Tłuszcze można dodawać do węglowodanów, białek i warzyw, ale należy pamiętać o tym, że przedłużają ich okres trawienia.
4. Starać się nie pić płynów przed jedzeniem, w trakcie i zaraz po posiłku - wypite płyny powodują rozcieńczanie soków trawiennych, co upośledza proces trawienia.

Dieta małego dziecka w leczeniu grzybicy

Właściwe stosowanie diety u dzieci ma podstawowe znaczenie

W walce z zakażeniami grzybiczymi. Dieta dzieci zakażonych grzybem *Candida* powinna być inna niż dorosłych. Młody organizm cechuje szybszy metabolizm, szybsza przemiana wodno-elektrolitowa, znacznie większe zużycie glukozy i tłuszczów jako materiału energetycznego oraz białek służących do budowy organizmu. Powinno więc zawierać pokarmy, które zaspokoją jego wszystkie potrzeby żywieniowe niezbędne dla wzrastania i rozwoju. Zbytne ograniczenie w diecie węglowodanów spowoduje istotne zaburzenia funkcjonowania mózgu, takie jak ospałość, brak energii, niepokój oraz silne rozdrażnienie. Należy więc zawsze pamiętać o tym, że niedożywienie spowodowane niewłaściwym stosowaniem diety ubogiej w węglowodany może wywołać efekt odwrotny od zamierzonego - osłabienie funkcjonowania systemu odpornościowego, brak możliwości skutecznego blokowania rozwoju grzybicy w organizmie.

Z powodu możliwości przeniesienia błędów w żywieniu przez rodziców, dziecko leczone na grzybicę powinno pozostawać pod stałą opieką pediatry.

1. Dieta dziecka do 1 roku życia

Odżywianie jest podstawą prawidłowego wzrostu i rozwoju zdrowego dziecka. Pierwsze miesiące życia niemowlęcia to okres szczególny, w którym rozwój odbywa się bardzo intensywnie. W ciągu pierwszych 6 miesięcy dziecko podwaja, a do końca 12 miesiąca potraja wagę urodzeniową - z 3 kg do 9 i rośnie około 25 cm. Również mózg niemowlęcia zwiększa swoją masę aż trzykrotnie. Nic dziwnego, że na tym etapie rozwoju zapotrzebowanie dziecka na składniki odżywcze, witaminy i minerały jest wyjątkowo duże. Najlepszym pokarmem dla małego dziecka jest mleko matki, ponieważ jest optymalnie dostosowane pod względem zawartości węglowodanów, białka, witamin, tłuszczów i składników mineralnych. Zawarte w pokarmie kobiecym składniki wspomagają trawienie, mają działanie

przeciwutleniające i przeciwwakacyjne, zwiększają odporność dziecka na zakażenia układu pokarmowego i oddechowego oraz zapobiegają alergiom. Mleko matki przez pierwsze 6 miesięcy zaspokaja wszystkie potrzeby żywieniowe niemowlęcia. W przypadku przejścia na karmienie sztuczne w okresie leczenia grzybiczy *Candida*, można zastosować wyłącznie mleko hydrolizowane Nutramigen lub Pro Sobe 1 i 2 oparte na białku soi. Bezwzględny przeciwwskazaniem do stosowania Pro Sobe jest alergia na białko sojowe.

Kończące szósty miesiąc życia niemowlę wymaga wprowadzania dodatkowych posiłków. Jako pierwsze wprowadzane są posiłki bezmleczne. W okresie stopniowego ograniczania karmienia piersią, do diety dziecka należy wprowadzać pokarmy nieprzetworzone, a jeśli nie są początkowo akceptowane, to należy ponawiać co jakiś czas próbę ich podawania. Niemowląt i małych dzieci nie należy zmuszać do jedzenia, jeśli nie są głodne, ani przekarmiać. Mają już dobrze wykształcony mechanizm regulujący ilość spożywanego pożywienia. Należy im pozwolić na samodzielne decydowanie o wielkości posiłków, o ile ich wzrastanie i rozwój są prawidłowe. Nie należy ich zmuszać do ukończenia posiłku, gdyż ilość spożywanych jednorazowo kalorii może okazać się zbyt duża. Przymuszanie do jedzenia może wywołać efekt odwrotny - niechęć do spożywania posiłków.

Rodzice powinni decydować o tym co i kiedy dziecko będzie spożywać, natomiast dziecko ma zdecydować o tym, czy chce jeść i jak dużo chce zjeść.

Proszę nie zapominać o podawaniu dziecku zup jarzynowych z żółtkiem czy białym mięsem. Posiłki należy przygotowywać z świeżych jarzyn, które powinny pochodzić z upraw, gdzie nie używa się nawozów syntetycznych lub z gospodarstw ekologicznych. Warzywa zielone, jak: sałata, fasolka szparagowa, groszek zielony, koperek oraz pietruszka zawierają duże ilości chlorofilu, karotenu, żelaza, wapnia i są względnie łatwo trawione. Chlorofil ma właściwości dezynfekujące i regenerujące błony śluzowe jelit i aby go jak najmniej utracić, należy gotować jarzyny krótko i najlepiej na parze. Po długim gotowaniu tracą 30 - 50% wartości odżywczej. Pozostałe jarzyny,

jak: brukselka, kalafior, rzodkiew biała i czerwona oraz seler, też powinny być stałym składnikiem jadłospisu dziecka.

Już od dzieciństwa nie należy przyzwyczajać dzieci do jedzenia słodczy i wyrobów cukierniczych, produktów wysokoprzetworzonych oraz picia słodkich napojów czy dosładzanych soków jarzynowych i owocowych.

a. Nutramigen

Mleko to zawiera w swoim składzie: białko (hydrolizowana enzymatycznie kazeinę), tłuszcze (oleje roślinne), węglowodany (polimery glukozy), składniki mineralne, witaminy, a także pierwiastki śladowe. Ten hipoalergiczny preparat stosuje się w alergiach pokarmowych, w tym także na białko mleka krowiego, nietolerancji laktozy i sacharozy, kolce jelitowej oraz zapobieganiu alergii. Dawkowanie jest indywidualne, zgodnie z zapotrzebowaniem kalorycznym niemowlęcia w stosunku do wieku.

b. Pro Sobeel i 2

Pro Sobeel 1 i 2 są bezglutenowymi preparatami pozbawionymi laktozy i sacharozy. Źródłem białka jest w nich izolowane białko soi uzupełnione L-metionina. Nie zawierają białek mleka krowiego. Pro Sobeel 1 przeznaczone jest do żywienia niemowląt do 5 miesiąca życia, zaś Pro Sobeel 2 - do żywienia od 5 miesiąca życia. Stosowanie obu preparatów jest wskazane w przypadkach nietolerancji laktozy mogącej powodować biegunkę, nadwrażliwości na białka mleka krowiego oraz w innych zaburzeniach pokarmowych. Przeciwwskazaniem do stosowania Pro Sobeel 1 i 2 jest alergia na białka soi. Stosuje się dawkowanie indywidualne, zgodne z zapotrzebowaniem dziecka w danym wieku.

2. Zasady odżywiania dziecka w wieku 1 - 3 lat

Po okresie bardzo dynamicznego rozwoju dziecka w okresie niemłęcym następuje znaczne zmniejszenie tempa wzrostu. Od ukończenia pierwszego roku do trzeciego dziecko rocznie wzrasta o około 10 cm i zwiększa masę ciała o 2 - 3 kilogramy. Zmieniają się też

potrzeby organizmu. Organizm dziecka zużywa zaledwie 2 - 3 % energii z pożywienia na potrzeby wzrostu, natomiast powyżej 50% wykorzystywane jest na potrzeby rosnącej aktywności fizycznej.

Racjonalne żywienie dziecka jest możliwe tylko wtedy, kiedy ma ono prawidłowe łaknienie. Chęć i potrzeba spożywania posiłków powinny być następstwem uczucia głodu. Można to osiągnąć, gdy przerwy między posiłkami będą dostatecznie długie, u dzieci starszych do 3 - 4 godzin. Powinny one spożywać trzy posiłki główne i czwarty lekki, składający się głównie z warzyw, owoców oraz wypieków z mąki razowej żyta i pszenicy. Naturalne soki przygotowane z świeżych owoców powinny być stałym elementem diety małego dziecka. Sokami wybitnie zasadowymi dla wewnętrznego środowiska organizmu są soki jarzynowe i można je łączyć z sokiem z owoców. Soków naturalnych nie należy dosładzać. Można podawać dziecku do picia dobrą wodę niskomineralizowaną lub z filtra o odwróconej osmozie. Należy wprowadzić również do diety surówki różnokolorowe oraz gotowane jarzyny.

W okresie leczenia grzybicy, kiedy dominującymi objawami są zaburzenia trawienia - wzdęcia, kolki i gazy, należy przejść na dietę bezglutenową*, bowiem gluten wywiera silne drażniące działanie na przewód pokarmowy, co może pogłębić zaburzenia pracy jelit związane z infekcją grzybiczą. Alternatywnym chlebem bezglutenowym może być chleb zrobiony z mąki kukurydzianej i amarantusa. Po eliminacji drożdżaka z organizmu i ustąpieniu objawów jelitowych, można wprowadzić do jadłospisu glutenowy chleb żytnio-razowy na naturalnym zakwasie lub chleb żytni pyłkowy. Niezbędne jest wprowadzenie do stałego użytku jednego z probiotyków - Lacid. Lacid forte lub Lacidofil. Lacidu nie powinno się stosować w przypadku alergii na mleko krowie.

W przypadku alergii na białko jaj kurzych, należy bezwzględnie wyłączyć je z diety. O ile istnieje alergia na mleko krowie, to również nie należy podawać dziecku mięsa wołowego i cielęciny.

*** Glutenem nazwa się białka roślinne występujące w większości zbóż - pszenicy. Życie i jęczmieniu. Największa jego zawartość jest w ziarnach pszenicy.**

Leczenie grzybicy u kobiety ciężarnej

Leczenie grzybicy u kobiety będącej w okresie ciąży nastręcza J-A wiele problemów. Nie wchodzi w rachubę zastosowanie jakichkolwiek preparatów niszczących grzyba, bowiem H_2O_2 wciągną one rozpad grzyba i uwalnianie do krwi dużej ilości substancji toksycznych mogących wywierać negatywny wpływ na rozwój płodu, a nawet spowodować poronienie. Istnieje niestety w związku z tym duże prawdopodobieństwo zakażenia grzybiczego rozwijającego się w łonie matki dziecka. Jak więc można podjąć działania chroniące organizm i dziecka i kobiety już w okresie rozwiniętej infekcji grzybiczej? Otóż można w sposób bezpieczny wzmocnić system odpornościowy stosując odpowiednie preparaty (rozdział 5, punkt 1 - 1, 2, 5 i 6, str. 29). Dodatkową ich zaletą jest to, że odżywiają komórkowo równocześnie organizm kobiety i dziecka.

Stabilizację pracy przewodu pokarmowego i ogólne wzmocnienie funkcjonowania systemu odpornościowego można uzyskać stosując preparaty zawierające bakterie probiotyczne.

Zastosowanie nienasyconych i nasyconych kwasów tłuszczowych pod postacią tranu, oleju z siemienia lnianego, oliwy z oliwek i masła ma również dwie zalety. Pierwszą z nich jest to, że nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 ograniczają ogniska stanu zapalnego w organizmie kobiety, a drugą to, że tłuszcze te są materiałem budulcowym komórek mózgu dziecka.

Dieta kobiety w ciąży chorującej na grzybicę powinna być pełnowartościowa tzn. zawierać w swoim składzie wszystkie składniki odżywcze - białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy i związki mineralne.

Przestrzegam przed zastosowaniem diety eliminacyjnej ubogiej w węglowodany, ponieważ uzyskana w wyniku ich trawienia glukoza jest podstawowym materiałem energetycznym dla kobiety i dla dziecka. Ograniczona ich podaż może wpłynąć negatywnie na rozwój mózgu oraz spowodować, że dziecko urodzi się niedożywione, z niską wagą urodzeniową i osłabionym systemem odpornościowym.

Dieta matki karmiącej w leczeniu grzybicy

Dieta matki karmiącej, chorującej na grzybicę, powinna zawierać wszystkie składniki odżywcze w wystarczającej ilości do zaspokojenia potrzeb swoich i dziecka. W okresie karmienia piersią (zarówno) zapotrzebowanie na białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i składniki mineralne jest jeszcze wyższe, niż w okresie ciąży. Ważne jest, aby karmiąca matka nie zubożyła swojego organizmu w składniki odżywcze, ponieważ ulegnie osłabieniu funkcjonowanie systemu odpornościowego chroniącego organizm przed rozwojem grzybicy.

Proponuję więc spożywać różne rodzaje białek - jaja, mięso, ryby oraz białka roślinne - migdały, orzechy laskowe, nerkowce. Wszystkie rodzaje białek powinny być spożywane w większej ilości, niż zalecane w leczeniu drożdżycy, ale razem z surowymi i gotowanymi jarzynami.

Tłuszcze nasycone powinny zaspokoić 50% zapotrzebowania energetycznego organizmu. Proponuję więc spożywać masło, smalec oraz boczek stosownie do zapotrzebowania organizmu.

Źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych powinna być oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia na zimno lub olej z siemienia lnianego tłoczony na zimno, olej z pestek winogron (dodawane do surowek) oraz tran i lecytyna. Należy je spożywać codziennie, ale w niewielkich ilościach.

Źródłem węglowodanów powinny być jarzyny surowe i gotowane, soki z świeżych jarzyn, kasze (gryczana, jęczmienna, jaglana), kluski razowe, chleb żytnio-razowy na zakwasie.

Jako uzupełnienie diety proponuję spożywać witaminy i minerały w kompleksie z związkami organicznymi jako tzw. chelatowane: wapnia, magnezu, chromu, cynku, seleniu, żelaza, manganu i innych. Najwięcej dobrego, zjonizowanego wapnia jest w surowych jarzynach, zmielonych skorupkach jajek o kolorze brązowym (zawierają więcej związków siarki) i preparatach wyprodukowanych z wyprażonych cielęcych kości.

Probiotyki w leczeniu grzybicy

Probiotyki są preparatami farmaceutycznymi zawierającymi tzw. bakterie probiotyczne, które po potknięciu powinny zasiedlić jelito grube i przywrócić jego naturalne funkcje. Bakterie użyte do produkcji probiotyków są odporne na działanie kwasu solnego żołądka i sole kwasów żółciowych (żółci wątroby) w przedwieństwie do tych, które zawierają fermentowane produkty mleczne - jogurty i kefiry.

Probiotyki są lekami niezbędnymi w leczeniu grzybicy, ponieważ przywrócenie równowagi mikroflory jelita grubego wpływa korzystnie na wzmocnienie funkcji systemu odpornościowego w walce z chorobą. Niestety, nie każdy rodzaj bakterii użyty do produkcji leku jest w stanie zasiedlić jelito grube. Wielokrotnie zetknąłem się z tym zjawiskiem u swoich pacjentów, u których obserwowałem brak pozytywnej reakcji na zastosowany preparat. Jako lekarz praktyk nie jestem w stanie ustalić, co jest tego przyczyną, gdyż u jednego człowieka zastosowany lek przynosi poprawę zdrowia, a u innego nie. W związku z tym zalecam stosować wybrany preparat przez jeden miesiąc, potem stosować inny przez kolejny miesiąc, itd.

Obserwując i zapisując reakcje swojego organizmu na zażywanie preparatu, po kilku miesiącach należy wybrać spośród nich 2-3, które najlepiej wpływają na poprawę funkcji jelit i stan zdrowia całego organizmu i stosować wybrane leki nieprzerwanie przez cały okres leczenia.

Potem, w celach profilaktycznych, wybrane probiotyki należy zażywać dwa razy w roku przez okres jednego miesiąca - w okresie wczesnowiosennym na przełomie marca i kwietnia oraz przed okresem zimowym, najlepiej w październiku.

Przedstawiam poniżej wykaz preparatów dostępnych na terenie Polski: • AC Zymes • Bion3 • Bactum • Nutriplant • Bene Flora • Colon C • Lacidofil • Lakcid • Lactoflor • Fizio Flor • Pro Bacti4 • Lacibios • LaciBios Femina • Probio Lac • Symbiotic • Trilac.

Diagnostyka grzybicy

Zdarza się, że komórki drożdżaków (na szczęście niezbyt często) spotykane we krwi obwodowej są mylone z leukocytami. Wówczas badanie morfologiczne krwi może wykazywać wzrost ilości leukocytów. Tego rodzaju pomyłki zdarzają się zwłaszcza w badaniach wykonywanych przez automatyczne analizatory krwi. W takim wypadku, tylko specjalne barwienie preparatu pozwala odróżnić komórki drożdżaków od leukocytów.

1. Test ślinowy na wykrycie Infekcji grzybem *Gandida*

n.i. pluta S U T	
odnogi (s/nury)	
dmjR zawieśmy	
i r ii śliny	

Wypróbuj tę prostą metodę, aby zobaczyć, czy jesteś zainfekowany grzybem *Candida*. Rano, po wstaniu z łóżka zbierz trochę śliny w ustach. Napełnij szklankę wodą i napluj do niej zebraną ślinę.

Sprawdzaj wodę co 15 minut, mniej więcej przez jedną godzinę. Jeżeli jesteś zainfekowany grzybem, widoczne będą sznury, jak nogi opadające na dół szklanki

od śliny pływającej na wierzchu lub ślina będzie rozdrobniona pod postacią chmury w roztworze, opadająca na dno szklanki albo zawieszona w wodzie jak mgła aerozolowa.

Jeżeli nie ma żadnych sznurów i ślina spłynie jednolitym strumieniem na dno szklanki przez jedną godzinę, nie jesteś prawdopodobnie zarażony grzybem *Candida*.

Osoby, u których wyszedł dodatni wynik tego testu i rozpoznają u siebie grzybicę, najczęściej poprzestają na tym i nie wykonują badań innego typu. Trzeba zaznaczyć, że powyższy test ma jedynie wartość orientacyjną, zaś w celu postawienia dokładnej diagnozy należy zwrócić się do swojego lekarza i wykonać również inne badania zlecone przez niego.

2. Badania dodatkowe zalecane w leczeniu ambulatoryjnym

Badania, których wykonanie zaleceni chonijacyjni na grzybicę, mają przede wszystkim na celu ułatwić ocenę ogólnego stanu zdrowia.

Pragnę podkreślić, że testy i wyniki badań dodatkowych mają wyłącznie znaczenie pomocnicze, nie mogą sianowu |x>dstawy do rozpoznania lub wykluczenia u siebie choroby. Częstokroć osoby zaniepokojone pojalynczym wynikiem posiewu kalii na grzyby roz poznają u siebie grzybicę. Diagnozę stawia wyłącznie lekarz, który bada chorego, zbiera wywiad chorobowy dotyczący rozwoju choroby i innych towarzyszących dolegliwości, przegląda wyniki badań dodatkowych.

Przedstawiam poniżej wykaz badań, które powinien wykonać chory leczący się ambulatoryjnie:

- Morfologia z rozmazem.
- Cukier na czczo.
- Badanie ogólne moczu oraz pH moczu.
- Posiew kału na grzyby - badanie określające rodzaj drożdżaków (grzybów) i ilości wyhodowanych kolonii. Lecząc się preparatami pochodzenia naturalnego nie polecam wykonywania antymikogramu.
- Badanie kału na jaja pasożytów.
- Badanie kału na krew utajoną - w przypadku podejrzenia krwawienia z przewodu pokarmowego.
- Wykrywanie jaj owsików - próba plasterkowa lub wymaz z okolicy odbytu (wykonywać je najlepiej w czasie pełni księżyca).
- Badanie kału na nie strawione resztki pokarmowe.
- IgA - w skłonności do chorób infekcyjnych.
- IgE całkowite - u osób z alergią.
- Gastroskopia - w przypadku podejrzenia grzybicy przełyku, żołądka, dwunastnicy, i kolonoskopia - grzybicy jelita grubego (ogniska grzybicy są najczęściej przez lekarzy nie dostrzegane).
- Badanie kropli krwi w ciemnym polu widzenia (opcjonalnie).
- Analiza pierwiastkowa włosów (opcjonalnie).

3. Ankieta pomocna w wykryciu infekcji grzybem Candida

a. Część I - wywiad chorobowy

	tytanie	Punkty
1	Czy brałeś tetracyklinę lub inne antybiotyki przez miesiąc i dłużej?	35
2	Czy brałeś w swoim życiu antybiotyki o szerokim spektrum w leczeniu chorób układu oddechowego, moczowego albo innych infekcji przez 2 miesiące, lub w krótkich cyklach 4 razy w ciągu roku?	35
3	Czy brałeś antybiotyki w pojedynczych dawkach?	(6
4	Czy były w twoim życiu problemy z przewlekłym zapaleniem prostaty, pochwy i stany zapalne narządów rozrodczych?	25,
5	Czy masz kłopoty z pamięcią i koncentracją uwagi?	
h	Czy masz ogólne kłopoty ze zdrowiem, jesteś zniechęcony do wizji lekarskich, gdy nie wykryto przyczyny twoich problemów zdrowotnych?	20
7	Czy byłeś w ciąży 2 lub więcej razy? Jeden raz?	5 3
8	Czy brałeś lub bierzesz preparaty antykoncepcyjne: - do 2 lat? - dłużej niż przez 2 lata?	8 15
9	Czy bierzesz sterydy, doustnie, w iniekcji, inhalacji: - częściej niż raz w ciągu 2 tygodni? - rzadziej niż raz w ciągu 2 tygodni?	15 6
10	Czy jesteś narażony na działanie perfum lub środków owodobójczych i ich oparów w zakładach produkcyjnych, sklepach kosmetycznych, które wywołują: - łagodne objawy choroby? - nasilone objawy?	15 6
11	Palenie papierosów	10
12	Czy masz objawy złego samopoczucia w warunkach p<ld- wyższej wilgotności powietrza, w duszne dni, w obecności pleśni i zagrzybionych pomieszczeń?	20
13	Czy masz grzybicę skóry lub paznokci?	20
14	Czy używasz cukru rafinowanego w diecie?	20
Suma punktów:		

Podlicz punkty i dodaj do innych wyników.

b. Część II - objawy choroby

Za każdy łagodny objaw i występujący rzadko dajemy 3 punkty.

Jeżeli objaw występuje często, jest nasilony i dokuczliwy, dajemy 6 punktów.

Jeśli objaw jest bardzo nasilony, obezwładniający, dajemy 9 punktów.

Lp.	Pytanie	Punkty
1	Senność	
2	Rozdrażnienie	
3	Zaburzenia koordynacji ruchowej	
4	Bezsennaś, zaburzenia snu	
5	Częsta zmienność nastroju	
6	Zawroty głowy, zaburzenia równowagi	
7	Ucisk ponad lub za uszami, uczucie obrzęku i ucisku głowy	
8	Problemy z zatokami szczękowymi i czołowymi	
9	Skłonność do siniaków i pęknięcia drobnych naczyń	
10	Egzema, pieczenie spłijówek, i iczude piasku jxxl jx wekami	
11	Łuszczycza	
12	Pokrzywka	
13	Zaburzenia trawienia, zgaga	
14	Nietoleranga mleka, glutenu pszenicy. żyta i innych ziaren	
15	Śluzowate stolce	
16	Świad odbytu	
17	Suchość w ustach i gardle	
18	Spękane usta i biały język	
19	Płytka oddech, brak powietrza	{
20	Nieprzyjemny zapach ciała, mimo częstego mycia	
21	Uczucie niedrożności nosa, obrzęku i wyciekanie wydzieliny	
22	Świad w obrębie nosa	
23	Ból gardła	" "
24	Podrażnienie krtani, pogorszenie głosu - chrypka	
25	Suchy kaszel	
26	Sztynność, napięcie i ucisk w klatce piersiowej	
27	Skrócony oddech, sapanie przy oddychaniu	I
28	Częste nagłe oddawania moczu	
29	Pieczenie i swędzenie podczas oddawania moczu	
30	Mroczki przed oczyma (plamki)	
31	Pieczenie i łzawienie spojówek	
Suma punktów:		1 i . K

c. Część III - objawy choroby

Za każdy objaw sporadyczny lub łagodny dajemy 3 punkty.

Jeżeli objaw występuje często i jest średnio nasilony, dodajemy 6 punktów.

Za objaw bardzo nasilony i dokuczliwy dajemy 9 punktów.

4>	Pytanie	Punkty
1	Zmęczenie, znużenie i senność	
2	Uczucie utraty sił vitalnych i wycieńczenia	
3	Obniżony nastrój	
4	Uczucie otępienia, odczucia - pieczenia, kłucia i szczypania	
5	Bóle głowy	
6	Bolesność mięśni	
7	Oslabienie mięśni, niezdolność do wykonania wysiłku	
8	Ból i obrzęk ścięgien	
9	Nieokreślone bóle brzucha	
10	Zaparcia lub biegunki	
11	Bure/ciemne przelewanie, gazy jelitowe	
12	Zapalenie błony śluzowej pochwy - swędzenie i pieczenie	
13	Zapalenie prostaty	
14	Niechęć do kontaktów seksualnych	
15	Impotencja	
16	Zapalenie błony śluzowej macicy (endometrioza) i niepłodność	
17	Bóle skurczowe lub inne zaburzenia miesiączkowania	
18	Napięcie przedmiesiączkowe (PMS)	
19	Napady lęku i płaczu	
20	Zimne ręce i stopy, obniżona poniżej 36.6°C temperatura ciała.	
21	Drżenia mięśniowe związane z głodem, złościsz się, gdy jesteś głodny	
Suma punktów:		1

Podsumuj punkty (a + b + c) = ... punktów.

Po podsumowaniu punktów wszystkich trzech części masz możliwość oceny, czy jesteś zainfekowany grzybem *Candida*.

Zakażenie u kobiet ma miejsce, gdy liczba punktów wyniesie powyżej 180, u mężczyzn powyżej 140.

Na prawdopodobieństwo zakażenia wskazuje u kobiet liczba punktów powyżej 120, zaś u mężczyzn powyżej 90.

Za możliwy związek problemów zdrowotnych z infekcją drożdżakiem *Candida* będzie wskazywała liczba punktów - u kobiet powyżej 60, a u mężczyzn powyżej 40.

Na brak związku problemów zdrowotnych z infekcją grzybem będzie wskazywała ilość punktów - u kobiet poniżej 60, a u mężczyzn poniżej 40.

4. Najczęściej zadawane pytanie dotyczące diagnostyki

Zdesperowani ludzie, którym lekarze nie mogą ustalić przyczyny licznych dolegliwości, na własną rękę wykonują badania labomtoryjne i rozpoznają u siebie grzybicę, najczęściej na podstawie pojedynczego badania - posiewu kału na grzyby.

Zadają mi więc pytanie: - „Czy dodatni wynik posiewu kału na grzyby *Candida* (na 2, 3 i 4 plusy) określany jako wzrost średni, średnio obfity i obfity świadczy o zakażeniu grzybiczym organizmu?”

Odpowiadam, że wynik ten świadczy wyłącznie o nadmiernym rozmnożeniu się drożdżaków w obrębie jelita grubego, co nazywa się drożdżycą jelit i nie przesądza o zakażeniu grzybiczym.

Drożdżaki w tym wypadku rozmnażają się w obrębie jelita grubego i nie przekraczają bariery, jaką jest ściana przewodu pokarmowego. Natomiast, kiedy drożdżaki przyklejone do ściany jelita zmieniają swoją formę rozmnażania z pączkowania na płciową, przekształcić się mogą w grzyba. Wytwarzają wtedy strzępki grzybni, potem grzybnię, która trawi ścianę jelita. Stan kiedy komórki drożdżaka (zanixniki grzyba), wytworzą grzybnię w ścianie jelita i/lub przedostaną się do wnętrza organizmu przez uszkodzoną ścianę jelita i zakiełkują w narządach wewnętrznych tworząc nowe ogniska grzybni - nazywa się grzybicą.

Rozróżnienie pojęcia drożdżycy od grzybicy sprawia chorym najczęściej kłopotów - również lekarzom. Pojęcie używane w medycynie klasycznej, nazwane kandydozą, określa formę istnienia i drożdżaków i grzybów *Candida*. Raz kandydozę nazywa się drożdżycą, a innym razem grzybicą.

Mikstura oczyszczająca

TV /Tikstura oczyszczająca nie jest lekiem w dosłownym znaczeniu IV J. tego słowa, bowiem jej zadaniem nie jest leczenie chorób, lecz po pierwsze zapobieganie im, po drugie - w przypadku istnienia chorób - umożliwienie mechanizmom samonaprawczym organizmu usunięcie ich. Jak to zrobić? Jak wiadomo, przyczyną chorób są toksyny wnikające z przewodu pokarmowego do organizmu przez nieszczelności jelit, zwane nadżerkami. I to jest główne zadanie Mikstury oczyszczającej - systematyczna likwidacja nadżerek.

Do zneutralizowania i wydalenia toksyn organizm potrzebuje wielu witamin i substancji mineralnych znajdujących się w naturalnym pożywieniu, których niedobór najczęściej spowodowany jest załeganiem na ścianach jelita cienkiego złogów patologicznego śluzu zakłócającego wchłanianie substancji odżywczych. I to jest drugie zadanie Mikstury oczyszczającej - systematyczne oczyszczanie przewodu pokarmowego.

I to jest wszystko, czego oczekujemy od Mikstury oczyszczającej! Resztę pozostawimy temu, który - wyposażony w wiedzę spisana w kodzie DNA przez miliony lat ewolucji - zna się na tym najlepiej: własnemu organizmowi.

Według mojej oceny, mikstura jest bardzo skuteczna, ale musi być stosowana długotrwale i systematycznie. Należy traktować ją jako kurację leczniczą, (czyszczającą i pośrednio wzmacniającą system odpornościowy. Jest znakomitą i niedrogą środkiem przywracającym zdrowie i siły witalne wszystkim codziennie stosującym je ludziom.

Cechą charakterystyczną mikstury jest to, że jest nastawiona wyłącznie na przewód pokarmowy, natomiast oczyszczenie organizmu pozostawia jemu: organizmowi, w którym istnieją wyspecjalizowane mechanizmy samonaprawcze - niewydolne dotychczas na skutek nadżerek w przewodzie pokarmowym, przez które do organizmu przedostawało się więcej toksyn, niż był on w stanie wydaląć.

Miksturę oczyszczającą trudno jest zaklasyfikować do jakiegokolwiek grupy środków oczyszczających organizm, więc opis jej działania zamieszczam oddzielnie.

W skład mikstury wchodzi trzy składniki: olej, sok z aloesu albo ekstrakt z pestek grejpfruta) i sok z cytryny.

W miksturze wykorzystywane są dwie naturalne cechy oleju.

1. Olej łączy się z tłuszczem zawartym w śluzie jelitowym i tym samym na jakiś czas blokuje wchłanianie w przewodzie pokarmowym, co umożliwia pozostałym składnikom mikstury dotarcie aż do ostatniego odcinka przewodu pokarmowego - jelita grubego.
2. Olej nie łączy się z wodą i dzięki temu odstawia wodnistą nadżerkę na działanie środka gojącego.
3. Środek gojący ma za zadanie wygoić nadżerkę błony śluzowej jelit, przez które przedostają się do organizmu mikroskopijne nie strawione resztki pokarmowe i toksyny. Zadaniem zaś soku z cytryny jest rozpuszczenie wszelkich złożeń w przewodzie pokarmowym.

1. Zalety stosowania Mikstury oczyszczającej)

Systematyczne stosowanie Mikstury oczyszczającej ma pozytywny wpływ na proces zdrowienia, ponieważ:

- wzrasta odporność organizmu na infekcje bakteryjne i wirusowe,
- zanikają objawy zgagi, niestrawności, bóle brzucha, wzdęcia, uczucie pełności,
- ustępuje kożuchowaty nalot na języku, nieświeży oddech, nieprzyjemny zapach potu,
- goją się nadżerki żołądka i dwunastnicy,
- zanikają kamienie w pęcherzyku żółciowym w czasie 3 - 4 miesięcy, natomiast w nerkach po 6 - 8 miesiącach,
- zmniejsza się zapotrzebowanie organizmu na sen.

Dokładny opis działania oraz reakcji organizmu w początkowej fazie kuracji Miksturą oczyszczającą można znaleźć w książce Józefa Słoneckiego „Zdrowie na własne życzenie, 1 Oczyszczenie”.

Iak nie dać się zjeść grzybom Candida

XXszyscy znamy powiedzenie, że lepiej zapobiegać chorobom, **YY** niż je leczyć. Ale mało kto z tej mądrej maksymy wyciąga konkretne wnioski. Większość tylko bezmyślnie ją powtarza, jako pusty frazes. Zapobieganie chorobom nazywa się już prawie zapomnianym słowem - profilaktyką, którego sens polega na stosowaniu zasad zdrowego odżywiania i przeciwdziałaniu pojawieniu się chorób. Nie zapobiegną chorobom cudowne pigułki i szczepionki, jeśli będziemy własny organizm traktowali jako spalarnię wysokoprzetworzonej żywności i substancji chemicznych w niej zawartych.

Dlatego warto sobie odpowiedzieć na pytanie: dlaczego dochodzi do zachorowania na grzybicę. Otóż, żeby doszło do zachorowania na grzybicę, muszą zaistnieć w organizmie optymalne warunki do jej rozwoju, które przedstawiam niżej.

t Niewłaściwe odżywianie

Grzechem głównym w dzisiejszych czasach jest spożywanie zbyt dużej ilości oczyszczonych cukrów, zwanych węglowodanami. Organizm nie jest w stanie strawić i wchłonąć tak dużej ilości skondensowanych cukrów, w związku z czym przenikają one do jelita grubego prowokując łagodnego drożdżaka do nadmiernego rozmnożenia i przekształcenia w groźnego grzyba-pasożyta. Metabolizm cukrów pochłania cały zapas witamin zgromadzonych w wątrobie, co uniemożliwia ich wykorzystanie do ważniejszych celów.

2. Nadżerki w obrębie przewodu pokarmowego

Tworzące się w wyniku oddziaływania toksyn zawartych w żywności nadżerki przewodu pokarmowego otwierają szeroko wrota, przez które do wnętrza organizmu przenikają zarodniki grzyba oraz substancje toksyczne z resztek pokarmowych. Wynikłe z obecności nadżerek zaburzenia wchłaniania witamin i minerałów wywołują ich niedobór w ustroju, przyczyniając się do upośledzenia funkcji organizmu, szczególnie systemu odpornościowego.

3. Osłabienie funkcji systemu odpornościowego

Osłabiony system odpornościowy nie jest w stanie w zaraniu za blokować rozwoju infekcji grzybiczej. Do zablokowania jego funkcji przyczyniają się opisane powyżej czynniki oraz przewlekłe zatrucie organizmu substancjami chemicznymi zawartymi w żywności nasyconymi konserwantami, używanie preparatów farmaceutycznych, picie skażonej wody, itp.

4. Zaburzenia składu mikroflory jelita grubego

Powszechne stosowanie antybiotyków niszczy bakterie chorobotwórcze i przy okazji przyjazne dla naszego zdrowia pałeczki kwasu mlekowego, które w normalnych warunkach zapobiegają nadmiernej rozmnażaniu się drożdżaków, ich zakiełkowaniu i przekształceniu się w organizm grzyba *Candida*.

Wnioski końcowe

Musimy zdać sobie sprawę, że nasze zdrowie nie jest jakimś wybrykiem losu. Wprost przeciwnie. Zdrowie jest wartością wymierną, a na jego stan największy wpływ mamy my sami. Wbrew pozorom, nie trzeba mu poświęcać nadmiernej uwagi, czy wydawać na nie dużych pieniędzy. By służyło nam całe życie, wystarczy przestrzegać kilka prostych zasad:

1. Staraj się odżywiać produktami spożywczymi wyłącznie pochodzenia naturalnego, świeżymi i nieprzetworzonymi przez przemysł spożywczy.
2. Wyeliminuj z diety cukier i wszelkie jego wyroby, białe pieczywo z rafinowanej maki, mleko i wszelkie z niego wyroby kupowane w sklepie.
3. Stosuj codziennie Miksturę oczyszczającą Józefa Słoneckiego, by zapobiec powstaniu nadżerek w przewodzie pokarmowym i uniknąć dzięki temu ogólnej toksemii organizmu.
4. Staraj się nie oddawać swojego zdrowia w obce ręce i nie bój się ponosić odpowiedzialności za jego stan. Uwierz w to, że sam jesteś w stanie utrzymać je na odpowiednim poziomie, i tak naprawdę nikogo oprócz nas samych ono nie obchodzi.

Spis treści

Czy można wyleczyć się z grzybicy	4
Rozdział 1. Królestwo grzybów	8
1. Grzybnia - ciało wegetatywne grzyba.....	8
2. Drożdże jako jednokomórkowe grzyby.....	9
3. Rozmnażanie grzybów.....	9
Rozdział 2 Drożdżaki i grzyby Candida	10
1. Drożdżaki Candida.....	10
2. Cechy charakterystyczne drożdżaków Candida.....	11
3. Grzyby Candida.....	12
4. Cechy charakterystyczne grzybów Candida.....	13
5. Różnice między drożdżakiem Candida a grzybem Candida.....	13
6. Rodzaje grzybów Candida.....	14
7. Toksyny wytwarzane przez grzyby Candida.....	14
8. Wnioski dla nas.....	16
Rozdział 3. Drożdżycza jelita grubego	17
1. Cukry proste jako pożywka drożdżaków.....	17
2. Przyczyny drożdżycy jelita grubego.....	19
3. Wpływ ilości drożdżaków na środowisko jelita grubego.....	19
4. Wpływ drożdżycy jelita grubego na zatrucie organizmu.....	20
5. Niedobór witamin spowodowany drożdżycza jelita grubego.....	21
6. Objawy drożdżycy jelita grubego.....	22
Leczenie drożdżycy jelita grubego.....	22
Rozdział 4. Grzybica ogólnoustrojowa	23
1. Grzyby wywołujące zakażenie ogólnoustrojowe.....	23
2. Czynniki sprzyjające rozwojowi grzybicy ogólnoustrojowej.....	24
3. Etapy rozwoju grzybicy ogólnoustrojowej.....	25
4. Wnioski.....	28
Rozdział 5 Leczenie grzybicy ogólnoustrojowej	29
1. Leki wzmacniające system odpornościowy.....	29
2. Preparaty o grzybobójczym działaniu ogólnoustrojowym.....	32
3. Zabiegi wspomagające leczenie grzybicy ogólnoustrojowej.....	35
a. Nienasycone kwasy tłuszczowe.....	35
b. Czosnek i jego preparaty.....	35
c. Lewatywa czosnkowa o działaniu grzybobójczym.....	36
d. Preparaty z owocu noni.....	36
e. Preparaty oparte na bazie aloesu.....	37
f. Odnowa biologiczna organizmu.....	37
4. Picie wody.....	39

Rozdział 6	Grzybice układu pokarmowego	40
1.	Grzybica przełyku	40
	Leczenie grzybicy przełyku	40
2.	Grzybica żołądka	41
	Leczenie grzybicy żołądka	42
3.	Refluks żołądkowo-przełykowy o podłożu grzybiczym	43
	Leczenie grzybiczego refluksu żołądkowo-przełykowego	43
4.	Grzybica jelit	43
a.	Czynniki sprzyjające zachorowaniu na grzybicę jelit	44
b.	Objawy grzybicy jelit	45
	Leczenie grzybicy jelit	46
a.	Leczenie biegunki	46
b.	Leczenie gazów i wzdęć	47
c.	Leczenie zaparć stolca	47
5.	Zespół nieszczelnego jelita (cieknącego jelita)	48
	Leczenie zespołu nieszczelnego jelita	48
6.	Zespół jelita drażliwego	49
a.	Postać zaparciowa zespołu jelita drażliwego	49
b.	Postać biegunkowa zespołu jelita drażliwego	50
	Leczenie zespołu jelita drażliwego	50
7.	Grzybica narządów trawiennych	51
	Leczenie zaburzeń narządów trawiennych	52
8.	Diagnostyka grzybicy układu pokarmowego	54
Rozdział 7.	Grzybice układu oddechowego	56
1.	Grzybica tchawicy i oskrzeli	56
2.	Grzybica płuc	57
3.	Grzybica opłucnej	57
	Leczenie grzybic układu oddechowego	57
Rozdział 8	Grzybicze schorzenia laryngologiczne	59
1.	Grzybica ucha środkowego (perlak)	59
	Leczenie grzybicy ucha środkowego	59
2.	Grzybica jam nosa i zatok przynosowych	60
	Leczenie grzybicy nosa i zatok przynosowych	60
3.	Grzybica gardła i migdałków podniebiennych	62
	Leczenie grzybicy gardła i migdałków podniebiennych	63
4.	Grzybica krtani	65
	Leczenie grzybicy krtani	65
Rozdział 9	Grzybica OUN (mózgu)	67
	Leczenie grzybicy ośrodkowego układu nerwowego	67
Rozdział 10.	Nadciśnienie tętnicze	69
	Leczenie nadciśnienia tętniczego wywołanego grzybicą	69

Rozdział 11	Grzybica tkanki łącznej narządu ruchu	70
1	Czym jest tkanka łączna	70
2	Rozwój choroby	70
3	Objawy grzybicy tkanki łącznej narządu ruchu	71
	Leczenie grzybicy tkanki łącznej narządu ruchu	71
Rozdział 12.	Grzybnice układu moczowego	74
1.	Grzybica nerek	74
2.	Grzybica cewki moczowej i pęcherza moczowego	75
3	Grzybica gruczołu krokowego	75
	Leczenie grzybic układu moczowego	76
Rozdział 13	Grzybica narządu rodnoego kobiet	78
1	Przyczyny grzybicy narządu rodnoego kobiet	78
2.	Grzybica przyczyną bezpłodności kobiet	79
3.	Czynniki sprzyjające grzybicy narządu rodnoego kobiet	79
4.	Objawy i postaci kliniczne grzybicy pochwy	80
	Leczenie grzybicy pochwy	81
Rozdział 14.	Grzybica narządów płciowych mężczyzn	85
1.	Droga zakażenia	85
2.	Objawy choroby	85
3.	Grzybica przyczyną bezpłodności mężczyzn	86
	Leczenie grzybicy narządów płciowych mężczyzn	86
Rozdział 15.	Grzybnice u dzieci	87
1	Grzybnice zewnętrzne	87
2	Pleśniawki	87
	Leczenie pleśniawek preparatami firmy Sanum	88
3	Grzybnice ogólnoustrojowe u dzieci	88
4.	Inwazyjna postać grzybicy u noworodków	88
	Leczenie inwazyjnej postaci grzybicy u noworodków	89
5	Grzybica u dzieci urodzonych o czasie	89
	Leczenie grzybicy u dzieci urodzonych o czasie	90
6.	Grzybica układu moczowego dzieci	91
	Leczenie grzybicy układu moczowego dzieci	91
Rozdział 16	Autyzm u dzieci	92
1	Rozpoznanie autyzmu	92
2.	Przyczyny rozwoju autyzmu	92
3.	Jak dochodzi do zachorowania na autyzm	94
4.	Inne problemy zdrowotne związane z autyzmem	94
5.	Kwestionariusz w diagnostyce grzybicy u dzieci	95
	Leczenie autyzmu	96
Rozdział 17.	Grzybnice jamy ustnej	100
1	Ostre grzybnice jamy ustnej	100
a	Kandydoza rzekomobłoniasta ostra	100
b	Kandydoza zanikowa ostra	101

2. Przewlekłe grzybice jamy ustnej	101
a. Kandydoza rzekomobłoniasta przewlekła	101
b. Kandydoza zanikowa przewlekła	102
c. Kandydoza rumieniowa przewlekła	102
d. Kandydoza rozrostowa przewlekła	102
e. Kandydoza grudkowa przewlekła	102
f. Zapalenie kącików ust (zajady)	102
g. Romboidalne środkowe zapalenie języka	103
h. Język geograficzny	103
Leczenie grzybic jamy ustnej	103
Rozdział 18 Grzybice skóry	105
1 Czynniki sprzyjające rozwojowi grzybicy skóry	105
2. Grzybice wyprzeniowe	106
Leczenie grzybic wyprzeniowych	108
3. Inne postacie grzybicy skóry	110
a. Grzybica czerwieni wargowej i kącików ust	111
Leczenie grzybicy czerwieni wargowej i kącików ust	111
b. Grzybica pieluszkowa	111
Leczenie grzybicy pieluszkowej	111
c. Grzybica otoczki brodawki sutkowej	112
Leczenie grzybicy otoczki brodawki sutkowej	112
Rozdział 19 Grzybice przydatków skóry	113
1. Grzybica wału paznokciowego i płytki paznokciowej	113
Leczenie grzybicy wału paznokciowego (zanokcicy)	114
Leczenie grzybicy paznokci	114
2. Grzybica mieszków włosowych	115
Leczenie grzybicy mieszków włosowych	115
3. Leczenie innych grzybic włosów i skóry	116
a. Łupież	116
b. Wypadanie włosów	116
c. Trądzik	117
Rozdział 20. Klimakterium	118
1. Hormony	118
2. Równowaga hormonalna	118
3. Zaburzenia równowagi hormonalnej	119
4. Hormony w cyklu miesięcznym	119
5. Zaburzenia cyklu miesięcznego	120
6. Przyczyny zaburzeń cyklu miesięcznego	120
7. Menopauza	120
8. Klimakterium	121
9. Hormonalna terapia zastępcza	121
Leczenie dolegliwości związanych z klimakterium	122

Rozdział 21. Jaskra	124
1. Grzybica przyczyną wzrostu ciśnienia śródgałkowego	124
2. Mechanizm wzrostu ciśnienia śródgałkowego w grzybicy	124
3. Objawy choroby	125
Leczenie jaskry spowodowanej grzybicą	125
Rozdział 22. Łuszczyca	126
1. Wpływ grzybów Candida na rozwój łuszczycy	126
2. Objawy łuszczycy	126
Leczenie łuszczycy	127
Rozdział 23. Astma oskrzelowa	130
1. Przyczyny astmy oskrzelowej	130
2. Objawy astmy oskrzelowej	130
3. Następstwa astmy oskrzelowej	131
Leczenie astmy oskrzelowej	131
Rozdział 24. Objawy w kuracji przeciwgrzybiczej	132
1. Objawy detoksykacji organizmu	132
2. Hipoglikemia (spadek stężenia cukru w krwi)	133
Rozdział 25. Dieta przeciwgrzybicza	135
1. Uwagi ogólne	135
2. Produkty zakazane w I etapie leczenia grzybicy	136
3. Cel stosowania diety ubogiej w węglowodany	136
4. Zasady łączenia składników pokarmowych	137
Rozdział 26. Dieta małego dziecka w leczeniu grzybicy	139
1. Dieta dziecka do 1 roku życia	139
2. Zasady odżywiania dzieci w wieku 1-3 lat	141
Rozdział 27. Leczenie grzybicy u kobiety ciężarnej	143
Rozdział 28. Dieta matki karmiącej w leczeniu grzybicy	144
Rozdział 29. Probiotyki w leczeniu grzybicy	145
Rozdział 30. Diagnostyka grzybicy	146
1. Test ślinowy na wykrycie infekcji grzybem Candida	146
2. Badania dodatkowe zalecane w leczeniu ambulatoryjnym...	147
3. Ankieta pomocna w wykryciu infekcji grzybem Candida	148
4. Najczęściej zadawane pytanie dotyczące diagnostyki	151
Rozdział 31. Mikstura oczyszczająca	152
1. Zalety stosowania Mikstury oczyszczającej	153
Rozdział 32. Jak nie dać się zjeść grzybom Candida	154
1. Niewłaściwe odżywianie	154
2. Nadżerki w obrębie przewodu pokarmowego	154
3. Osłabienie funkcji systemu odpornościowego	155
4. Zaburzenia składu mikroflory jelita grubego	155
Wnioski końcowe	155

