

# URAVNOTEŽENJE ČREVESNE FLORE

Dušan S. je pri sedmih letih preboled hudo bolezen. Od tedaj je imel občutek težke glave, kot da ima na njej čelado. Pa tudi drugih zdravstvenih težav in slabega počutja ni manjkalo. V študentskih letih je "požiral" knjige o prehrani, preizkušal razne prehranske režime, se postil in skrbel za črevesno higijeno. Pa ni bilo veliko bolje. Potem pa je odkril, da so njegove težave povezane s glivicami v črevesju. Zdravnik mu je predpisal fungicid in takoj je doživel sproščujoč občutek v glavi - olajšanje, kot ga ni doživel še nikoli v življenju. A zdravila zaradi negativnih stranskih učinkov ni smel dolgo jemati. Čez čas je ponovno posegel po njem, a ni imel več blagodejnega učinka. Splošno izboljšanje zdravja in počutja je dosegel šele, ko je z ustrežno prehrano ponovno vzpostavil ravnovesje med koristno in škodljivo črevesno floro.

Črevesna flora so mikroorganizmi, ki živijo v črevesju. Sestavljajo jo v glavnem bakterije in glivice. Ločimo jih na "probiotike", to je mikrobove, ki imajo ugoden vpliv na gostitelja, ter na škodljive mikroorganizme. Obe vrsti mikrobov sta naravni živelj v našem črevesju. Morata pa biti v ravnotežju, da probiotiki nemoteno opravljajo svoje koristne naloge za gostitelja. Težave in bolezni pa nastopijo, ko se zmanjša populacija "dobrih" in se preveč namnožijo "slabi" mikroorganizmi.

Črevesno floro sestavlja kakih 450 vrst mikroorganizmov.<sup>1</sup> Med probiotiki so najbolj znani bacili vrste *Laktobacillus* in *Bifidus*. Med škodljivimi mikroorganizmi pa sta posebno razširjeni *Candida Albicans* in *E. coli*.

*Črevo si običajno predstavljamo kot odvodni kanal. Dejansko pa je to naš najbolj kompleksen organ. Njegovo delovanje je bolj zapleteno od delovanja možganov. Notranja površina črevesja obsega kar 300 m<sup>2</sup>, kar je 150 krat več od površine naše kože. Poleg izločanja opravlja črevesje še dve, nič manj pomembni funkciji: obrambno in proizvodno. Zlasti slednji sta tesno povezani s črevesno floro.*

## Obrambna vloga probiotikov

Kar 70-80% imunskega sistema, ki je glavni obrambni mehanizem organizma, je v predelu črevesja (I.Rogelj, ).<sup>2</sup> Skozi črevo prihaja s hrano glavna toksinov, mikroorganizmov in drugih tujkov, ki jih morajo c celice imunskega sistema (levkociti) nevtralizirati. Pri opravljanju te vloge pa niso same. Lahko bi rekli, da so v črevesju tri "obrambne linije" celic. Prvo obrambno črto tvorijo probiotiki, ki so na notranji strani črevesja (v črevesni svetlini in v sluzi). Druga obrambna črta so celice črevesne stene, ki prepuščajo v notranjost organizma molekule in druge delce, zlasti tiste, ki so dovolj majhne. Šele v tretji liniji so celice imunskega sistema, ki "čakajo" v limfi in krvnih žilah za črevesno steno, "prepoznajo" morebitne tujke (strupene molekule, viruse...), ki jih je prepustila črevesna stena, ter jih napadejo.

Vloga probiotikov v tem obrambnem sistemu je zelo pomembna. Nekateri študije kažejo, da probiotiki vežejo nase karcinogene snovi iz hrane, ki se skupaj s fekalijami izločijo iz organizma, ali pa jih razgrajajo (N.Rotovnik Kozjek)<sup>3</sup>. Proizvajajo antioksidante, ki nevtralizirajo proste radikale že v črevesni svetlini in sluzi.. Proizvajajo encime, ki zavirajo razmnoževanje patogenih bakterij, ki proizvajajo strupene snovi (N.Rotovnik Kozjek)<sup>4</sup>. Črevesna flora torej na več načinov pripomore, da je v črevesju manj strupov. Zato varuje črevesno steno ter razbremenjuje imunski sistem, ki ob pomoči probiotikov deluje učinkovitejše. Probiotiki pa tudi spodbujajo delovanje imunskega sistema, saj proizvajajo snovi, ki pospešujejo njegovo delovanje. Uravnovežena črevesna flora je zato bistvena za dobro delovanje imunskega sistema.

## Proizvodne naloge probiotikov

Probiotiki pa imajo tudi zelo pomembno funkcijo pri prebavi hrane. Hrano razgrajujejo. Brez njihove pomoči ostane marsikateri košček hrane prevelik, da bi ga celice črevesne stene absorbirale in prepustile v kri

<sup>1</sup> K.K.: Dobre bakterije krepijo črevesje in imunski sistem. – Delo in dom, 2.4.2003.

<sup>2</sup> Je vaša odpornost oslABLJena. – Ona, 15.4.2003, str. 13.; Rotovnik Kozjek, Nada: Probiotiki in prebiotiki v onkologiji. – Onkologija/ problemi in perspektive, str. 36.

<sup>3</sup> Rotovnik Kozjek, Nada: Probiotiki in prebiotiki v onkologiji. – Onkologija/ problemi in perspektive, str. 36.

<sup>4</sup> Rotovnik Kozjek, Nada: Probiotiki in prebiotiki v onkologiji. – Onkologija/ problemi in perspektive, str. 36.

in limfo; namesto tega se neizkoriščen izloči z blatom. Tako smo zaradi neuravnotežene črevesne flore lahko podhranjeni, čeprav je v hrani dovolj hranilnih snovi (M.Hooper).<sup>5</sup>

Probiotiki pa tudi proizvajajo mnogo za organizem pomembnih snovi: *hormone, vitamine* (npr. B<sub>12</sub> in druge vitamine skupine B) in *encime*.

Kako pomembna je produkcijska funkcija črevesne flore pove na primer podatek, da črevesne bakterije producirajo toliko hormonov kot vse žleze v možganih (Biosa).

### Umiranje pri živem telesu – primer “Candide Albicans”

Pomanjkanje “dobre” črevesne flore je torej že samo po sebi problem. A kjer ni dovolj probiotikov, se razmnožujejo patogeni mikroorganizmi, ki ustvarjajo še dodatne negativne učinke. Ker so patogeni mikrobi različni, so tudi njihove škodljive posledice raznovrstne. Skupna lastnost vseh je, da proizvajajo strupe, ki načenjajo črevesno steno, prodirajo pa tudi v telo in ga zastrupljajo. Samo Candida Albicans proizvaja 60 vrst strupov.

Naj kot primer opišemo le delovanje Candide Albicans (v nadaljevanju CA).

CA ima običajno obliko kvasovke, ki je aerobni mikrob (za svoje delovanje potrebuje zrak). Toda CA ima še drugo podobo (je dimorfna). Ko zmanjka zraka (oz. se spremenijo tudi drugi pogoji bivanja v gostitelju), se spremeni v gobo (fungus). Ta se razrase, njeni izrastki predrejo črevesno steno, trosi pa se potem razprostrejo po gostitelju. Normalno se to primeri, ko gostitelj umre in kvasovkam CA zmanjka zraka. Takrat je njihova preživetvena nuja, da se spremenijo v anaerobno (fungalno) obliko. Ironija (zlasti civilizirancev) pa je, da se nam tako razmnoževanje mikroskopskih gob (glivic) CA, znano pod imenom kandida ali kandiditis, dogaja že pri živem telesu.<sup>6</sup>

### Sindrom povečane prepustnosti črevesne stene (LGS)

Zaradi delovanja CA in drugih zelo razmnoženih patogenih organizmov, ki škodijo celicam v črevesni steni, je črevesna stena ranjena, vnetja (kolitis) in postane bolj prepustna. To je medicini poznano kot LGS - sindrom povečane prepustnosti črevesja (Leaky Gut Syndrome). Posledice LGS so številne in razdiralne:

Trosi CA, ki vdrejo v limfo in kri, potujejo po telesu iniščejo primerna mesta za svoje razmnoževanje. Zlasti jim ustrezajo sluznice v *nožnici, pljučih in sinusih*. Zelo primeren gostitelj so tudi *koža* in nohti, kjer nastanejo *glivična obolenja, ciste in afte*. CA proizvaja pri svojem razmnoževanju hrano za viruse in bakterije, ki povzročajo *vnetja*. Moteno je delovanje *endokrinega sistema*, zaradi česar nastajajo problemi *prevelike telesne teže ali presuhosti*. Pri ženskah povzroča *predmenstrualni sindrom in menstrualne težave*. Druge posledice so na primer *bolečine v sklepih, senena mrzlica, mišična in kronična utrujenost*. Spremljajoči pojavi vseh teh težav so *nejasna glava, migrene in depresije*.

Skozi prepustno črevesno steno pa uhajajo v organizem tudi neprebavljeni koščki hrane. Normalno pronicajo skozi celice črevesne stene le drobne molekule hrane (do 500 Daltonov). Molekule večjih dimenzij so za organizem tujek. Zato jih molekule imunskega sistema napadajo in razgrajajo, telo pa razkrojke izloči kot odpadke. Čeprav organizem potrebuje to hrano, je ne more dovolj izkoristiti in postane *podhranjeno*. Pri pacientih z LGS testi običajno pokažejo pomanjkanje vitaminov, mineralov in encimov.<sup>7</sup>

Imunski sistem tako ustvarja protitelesa proti snovem v hrani. Organizem postane *intoleranten na razne vrste hrane*, kar se kaže v porajanju *alergij*, ki so zelo pogost spremeni pojav sindroma povečane prepustnosti črevesja.

Med hranivi, ki prodirajo skozi prepustno črevesno steno so tudi neprebavljene beljakovine. Tudi proti tem začne imunski sistem porajati protitelesa in specializirane obrambne celice. Žal pa so mnoge neprebavljene beljakovine podobne tistim, ki so v naših celicah. Tako se imunski sistem loti tudi lastnih celic, kar vodi v nastanek t.i. *avtoimunskih bolezni*, s katerimi telo uničuje samo sebe. Antitelesca prodrejo v razne organe in tam povzročajo kronična vnetja, zlasti ko uživamo hrano, zaradi katere so nastala. Praktično lahko napadejo katerikoli organ, zato se avtoimune bolezni pojavljajo v raznih predelih telesa in v raznih oblikah, skupni dejavnik večine teh pa je prepustno debelo črevo (dr. Z.P. Rona)<sup>8</sup>. Med avtoimune bolezni

<sup>5</sup> Hooper, Malcom: Guts, Brains & Gulf Veterans. – Durham Conference, April 2000; <http://osiris.sunderland.ac.uk/autism/hooper2000a.htm>.

<sup>6</sup> Is Candida an Endocrine Disorder?. – National Candida Society (GB): Candida Digest, July 2000, <http://homepage.ntlworld.com/philiptomlinson/ncslive/digestv1i3.htm>

<sup>7</sup> Is Candida an Endocrine Disorder?. – National Candida Society (GB): Candida Digest, July 2000, <http://homepage.ntlworld.com/philiptomlinson/ncslive/digestv1i3.htm>

<sup>8</sup> Rona, Zoltan P.: Altered Immunity & Leaky Gut Syndrome. – [www.healthy-n-energy.com/leakygutart.htm](http://www.healthy-n-energy.com/leakygutart.htm)

sodijo *Crohnova bolezen, diabetes, fibromialgija, koprivnica, lupus, multipla skleroza, polimialgija reumatica, Raynaudova bolezen, reumatoidni artritis, sindrom kronične utrujenosti, vaskulitis, Sjogrenov sindrom, tiroditis, ucerativni kolitis, vitiligo* in druge<sup>9</sup>.

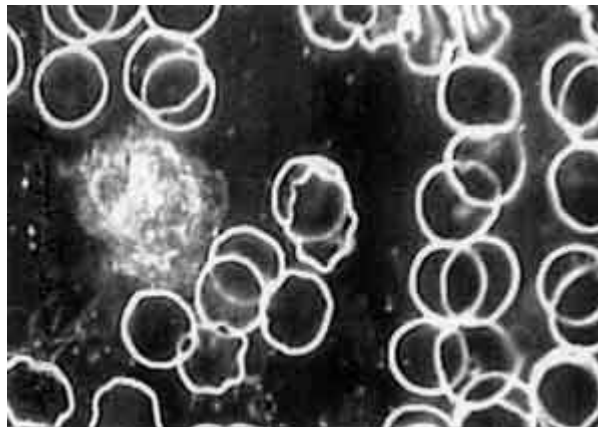
Pretirano razmnoževanje CA sicer neposredno ne povzroča smrti, je pa spremljajoči pojav in dejavnik mnogih sodobnih bolezni, med drugim tudi AIDS-a. Mnogi ljudje, ki imajo kandiditis, so na videz (še) povsem zdravi. Ker je v razvitem svetu tako razširjen, nastajo mreže za samopomoč, ponekod, kot na primer v Veliki Britaniji, organizirane celo v nacionalne zveze.

### **Kako prepoznamo neravnotežje v črevesni flori?**

Neravnovesje v črevesni flori praviloma nastane še preden se pojavijo bolezni. Prvi znaki nepravilnosti v črevesju so:

- smrdeče blato (znak gnitja, ki ga povzročajo razbohotene gnilobne bakterije),
- lepljivo blato,
- temno ali zelo svetlo blato,
- zaprtje ali driske,
- vetrovi, zlasti takrat, ko ne uživamo razhudnikov,
- napet trebuh.

Če imamo kateregakoli od teh znakov, je prav kaj storiti za normalizacijo črevesne flore. Sicer lahko nastanejo mnoge bolezni. Za trden odgovor na vprašanje ali so patogeni črevesni mikroorganizmi vzrok za določeno bolezen, pa je potreben ustrezen medicinski pregled.



**Slika: Glivice v krvi**

Slika prikazuje kri 51 letne osebe. Po obolenju jeter v mladosti, ki je postalo kronično, si je zdravje in počutje zelo izboljšala s prehrano, prehranskimi dodatki, gibanjem in črevesno higijeno. Običajni zdravstveni izvidi so normalni. Počuti se dobro in le vetrovi in smrdeče blato so nakazovali na razraščeno patogenih črevesnih mikrobov. Temnopoljska slika krvi je pokazala, da je med rdečimi krvničkami (belo obrobljene celice) precej glivic (drobne svetle pike). Te se združujejo v večja gojišča (velika bela lisa), kjer ustvarjajo lokalne območja s sebi primernim biološkim terenom. Zato so glivice, potem ko se razsrastejo, zelo trdovratne in lahko preživijo celo v krvi relativno zdravih in krepkih ljudi, kje pogoji za njihov razvoj niso ugodni. Za odpravo glivic zato ni dovolj uživanje prehranskih dodatkov in antioksidantov (velja tudi za FHES). Potrebno je uravnorežiti črevesno floro s primerno higijeno in za črevesje primerno hrano ter zavreti razvoj glivic z naravnimi fungicidi ter metodami naravne medicine (Vir slike: Brinz, Winfred: Therapie- und Diagnose-Zentrum für Naturheilverfahren, Buchloe, Nemčija).

<sup>9</sup> Rona, Zoltan P.: Altered Immunity & Leaky Gut Syndrome. – [www.healthy-n-energy.com/leakygutart.htm](http://www.healthy-n-energy.com/leakygutart.htm)

## Najprej razstrupi, nato nahrani (črevesno floro)

Probiotiki so celice. Tako kot vsaka vrsta celic potrebujejo tudi te primerno biološko okolje, ki je drugačno od okolja, ki ga potrebuje patogena črevesna flora. Če zagotovimo v črevesju okolje, ki je primerno za probiotike bomo v veliki meri zavrlili razvoj patogenih mikrobov.

Kvaliteto biološkega okolja je možno določiti z vrednostmi treh kazalcev: z električno upornostjo ( $r$ ), redoks potencialom (ORP) in pH.

*Analiza normalnih vrednosti teh treh kazalcev vsebine debelega črevesa, kjer je glavnina probiotikov, nam pomaga razumeti, katere sonjihove osnovne potrebe:*

- primerne vrednosti električnega upora ( $r$ ) pomenijo, da je v vsebini črevesja dovolj ustreznih elektrolitov, ali preprosteje, da so probiotiki ustrezno **prehranjeni**.

- ORP debelega črevesa naj bi imel vrednosti okoli -200 mV (G.F. Hermann)<sup>10</sup>. To pomeni, da moramo probiotikom zagotoviti antioksidantsko okolje, ali preprosteje povedano dovolj **žive vode**.

- pH debelega črevesa naj bi bil v območju nevtralnosti (od 6,5 do 7,2) (G.F. Hermann)<sup>11</sup>, kar pomeni, da mora biti okolje v črevesju **netoksično** (strupeni odpadki so kisli, imajo pH precej nižji od 7,0).

“Dobra” črevesna flora potrebuje podobne pogoje kot naše celice, saj so normalne vrednosti biološkega okolja probiotikov podobne normalnim vrednostim biološkega okolja naših celic. To velja zlasti kar zadeva antioksidantskost, (živost) vode (za človeške celice je normalna ORP od -100 do -300 mV), podoben je pH –le nekoliko nižji (limfa in kri sta rahlo bazični), pa tudi hraniva, ki so primerna za človeške celice, so v veliki meri tista, ki jih potrebujejo probiotiki. Probiotiki pač živijo v simbiozi s človekom in so zato prilagojeni na tako okolje in na tako hrano, ki je primerna tudi za človeške celice.

Toda, če smo pri skrbi za človeške celice v sodobnem prehransko osiromašnem svetu poudarili načelo: “Najprej napojji (z živo vodo) in nahrani, nato pa očisti!”, velja pri skrbi za dobro črevesno floro načelo “Najprej razstrupi, nato nahrani!”. Celice “dobre” črevesne flore so namreč mnogo bolj izpostavljene vplivu strupov, ki jih v sodobni hrani ne manjka, kot mnogo bolj zaščitene celice v notranosti organizma. Brez temeljitega čiščenja in razstrupljanja črevesja zato ni možno pričakovati dobrega razvoja probiotikov.

Na razstrupljanje črevesja lahko vplivamo na več načinov, zlasti

1. s čiščenjem črevesja,
2. z izogibanjem toksični hrani,
3. z onemogočanjem razvoja patogenim črevesnim organizmom.

### ad 1. Očistimo črevesje

O čiščenju črevesja je bilo v reviji AURA veliko napisanega (M.Videnšek in drugi), pa tudi v naši knjigi “Ko zdravila odpovedo” (AURA, tel. 01 4255 490), smo temu vprašanju posvetili več poglavij. Zato tu povzemamo le nekatere osnovne ugotovitve in jih dopolnjevamo z vidika potreb črevesne flore.

Priporočila za boljšo črevesno higijeno:

a) *Pijmo dovolj vode in se veliko telesno gibljimo.*

Organizem shranjuje rezervno vodo v debelo črevo. Dandanes smo ljudje dehidrirani in toksični. Telo zato jemlje vodo iz debelega črevesa. Posledica je zapeka, ki muči večino civilizirancev. Če popijemo dovolj vode (vsaj 8 kozarcev dnevno, zlasti zjutraj) in se potem telesno gibamo, se namoči tudi blato v črevesju, kar pomaga pri odpravi zaprtja.

b) *Užijmo dovolj svežega sadja in zelenjave ter vlaknin.*

c) *Če smo zaprti, se klistirajmo.*

Normalno izpraznjenje črevesa je 2-3 krat dnevno. Če kljub pitju vode, gibanju in uživanju sadja in zelenjave ne izpraznimo črevesja niti enkrat dnevno, si je potrebno pomagati s klistirom. Ta je najmanj agresiven način odpravljanja zaprtja, saj skozi zadek vbrizgamo v črevo le vodo in dodamo črevesu le to, kar mu manjka.

c) *Občasno opravimo globinsko čiščenje črevesa (koloniks).*

Klistir očisti le zadnji del debelega črevesa. Večina od nas pa ima v debelem črevesu stare obloge blata. Starih fekalij je pri povprečnem zahodnjaku od 3 do 10 kg. Te lahko zmanjšamo z uživanjem surovega sadja in zelenjave, za temeljito čiščenje pa je potrebno globinsko izpiranje črevesa z vodo (inf.: M.Videnšek, 041 573 778).

Odstranitev toksičnih fekalij je blagodejno za razvoj črevesne flore tudi v primeru, ko to počnemo s klistirom ali koloniksom. Navadna voda za črevesno floro ni toksična, ni pa optimalna, saj ni antioksidantska

<sup>10</sup> Hermann, G.F.: Le intolleranze alimentari. Atti del 2° Congresso S.E.N.B., Suppl. al N° 3/2000, La Med. Biol., str. 5.

<sup>11</sup> Prav tam, str.5.

(njen ORP je cca. +160 mV), kot jo potrebujejo probiotiki za normalen razvoj; poleg tega črevesno floro izpiramo iz črevesja in jo mora telo na novo ustvariti. Izpiranje črevesja z vodo, ki ji dodajamo sok pšeničnih bilk (njegov ORP je cca. -230 mV), je po izkušnjah Hipokratovega zdravstvenega inštituta iz Palm Beacha črevesni flori bolj prijazna metoda črevesne higijene (A. Wigmore).<sup>12</sup>

## ad 2. Izogibajmo se živomorni (toksični) hrani

Če s črevesno higijeno odstranjujemo strupe iz črevesja, a jih s slabo hrano vračamo v črevesje, naredimo le malo dobrega za probiotične mikroorganizme. Največjo škodo napravijo antibiotiki, steroidi pa tudi druga zdravila (tudi aspirin)<sup>13</sup>. Sledijo jim konzervansi in drugi kemični dodatki hrani, alkohol ter druge droge. Na črni listi živil, ki imajo močne "stranske" negativne učinke je tudi mastna hrana in druga t.im. "težka hrana" (cvrta ...).

*Antibiotiki imajo vrednosti ORP nad + 800 mV, kar je zelo oksidativno in toksično. Zelo klorirana voda ima ORP okrog + 600 mV. Tudi npr. kuhana šunka sprošča precej toksinov ( ORP + 487mV), prav tako tudi hamburger (ORP + 438). Vse to je daleč od potreb dobre črevesne flore, ki potrebuje za normalno reprodukcijo okolje z negativnim ORP.*

Vsa toplotno obdelana hrana povzroča povečanje levkocitov (digestivno levkocitozo). To pomeni, da toplotna obdelava ustvarja precej toksinov, ki obremenjuje obrambni sistem v črevesju. Zato v svoji prehrani povečamo delež surove zelenjave in sadja. A pri sadju, ki je med vsemi živili najmanj toksično, je potrebna pazljivost, saj je lahko primerno gojišče tudi za patogeno črevesno floro.

## ad 3. Onemogočajmo razvoj patogenim črevesnim organizmom.

Če se škodljivi črevesni mikroorganizmi niso razrasli premočno, je za njihovo obvladovanje dovolj, da poskrbimo za redno čiščenje črevesa in za netoksično prehrano, v kateri prevladujeta surovo sadje in zelenjava (če organizem ne zmore prebaviti surove, jo minimalno toplotno obdelajmo).

*Ko sem pred leti užival nekaj časa skoraj izključno surovo sadje in zelenjavo, se je moje črevesje zelo očistilo. Globinsko izpiranje črevesa, za katerega sem se odločil ob koncu tistega obdobja je pokazalo, da je bilo v njem zelo malo starih fekalnih oblog.*

A marsikdaj to ni dovolj. Vsak živ organizem želi živeti in se bori za svoj življenjski prostor. To velja tudi za patogene mikroorganizme, saj si sami ustvarjajo ustrezen biološki teren z izločanjem strupov in posledično z uničevanjem naših celic. Če je patogene črevesne flore veliko, postane trdovratna. V takem primeru je priporočljivo, da:

- izločimo iz prehrane vsa živila, ki so koristijo patogeni flori (tudi tista, ki so primerna za razvoj probiotikov),
- uživamo zeli in živila, ki zavirajo razvoj patogenih organizmov (naravne fungicide...)
- posežemo po drugih oblikah neagresivnih terapij za zaviranje razvoja patogene flore.

V takih primerih je zelo priporočljiva strokovna pomoč. Posameznik sam težko ugotovi, katera vrsta patogenih mikroorganizmov ga muči in katera prehrana, zeli oz. terapije so zanj najbolj primerne. V našem okolju in v tujini obstajajo medicinsko usposobljeni strokovnjaki, ki uporabljajo neagresivne metode diagnosticiranja in terapij.

## Primer bioresonančna diagnoze in terapije pri glivičnem obolenju

Po obdobju hudih psihičnih stresov je naša znanka zbolela za nevrodermitisom. Po higijeniističnih načelih se je polotila razstrupljanja z izključno sadno prehrano. V tednu dni so so vsi znaki obolenja prešli. Sledili so naporni meseci in obolenje se je povrnilo. Ponovno je prešla na izključno sadno hrano, pa se je pri tokratnem poizkusu stanje še poslabšalo. Poiskala je pomoč pri znanem zdravniku, ki diagnosticira in zdravi tudi z napravo za bioresonanco. Ugotovil ji je glivično obolenje in alergijo na več kot 20 alergenov, med njimi tudi na vse vrste sadja razen agrumov in kivi. Obljubil ji je, da bo v treh mesecih lahko spet jedla normano, če se bo držala predpisane diete (nič sladkega sadja in sladkih živil, nič kvašenega, nič hrane iz pšenične moke, nobenega mlečnega izdelka, nič arašidov in arašidovega olja...) in če se bo odločila za terapijo s pomočjo bioresonance. V treh mesecih ji je alergija dejansko minila in danes lahko je vse sadje, v zmernih količinah pa tudi druga, pri glivičnih obolenjih sicer odsvetovana živila. Očitno se je njena črevesna flora uravnovežila. Ob

<sup>12</sup> Wigmore, Ann: The Wheatgrass Book. – Wayne, NJ: Avery Publishing Group Inc., 1985, str. 91-93.

<sup>13</sup> Is Candida an Endocrine Disorder?. – National Candida Society (GB): Candida Digest, July 2000, <http://homepage.ntlworld.com/philipmlinson/ncslive/digestv1i3.htm>; Leaky Gut Syndrome – Candida; Information Page. – <http://helath-n-energy.com/leakygut.htm>

skrbi za polnovredno hrano in zdravje je njeno telo sedaj sposobno obvladovati tudi patogene črevesne mikrobo.

*Presenečeni smo bili, da je pacientka, ki ni prenašala skoraj nobenega sadja, v času terapije smela uživati Sandovalov hladno dehidrirani sok iz 18 vrst biološko pridelanega sadja in jagodičevja. Na osnovi bioresonačnega testa je zdravnik ugotovil, da je to sadno živilo zanjo povsem primerno. Domnevamo, da je bilo to zato, ker je večina sadežev v Sandovalovem sadnem soku kislih ali polkislih. Taka je bilo večina sadja nekoč v davnini, ko so bili naši predniki, ki smo jim genetsko podobni, pretežno nabiralci. Sodobne sorte sadja vsebujejo več sladkorja pestrost pa je majhna. Verjetno se bosta morala v bodoče proizvodnja sadja in njena predelava naravnati v smer, ki jo nakazujejo David Sandoval in drugi pionirji nove, človeku prijazne proizvodnje hrane..*

### **Uživanje probiotikov in prebiotikov**

Marsikdaj pa vsi ti ukrepi niso dovolj za doseganje ravnotežja v črevesni flori. Zaradi onesnaženja zraka, stresov in drugih dejavnikov, ki poleg slabe hrane škodujejo dobri črevesni flori, se dandanes pri veliko posameznikih črevesna flora ne more več normalno razmnoževati. Organizmu jo je potrebno dadajati s fermentiranimi živili in drugimi probiotiki, pa tudi poskrbeti za specializirano hrano (prebiotike), ki spodbuja njeno rast.

### **Glivice in neustavljiva želja po sladkem**

Zelo možno je, da se za hlepenjem po sladkarijah skriva glivična okužba s CA. CA se namreč zelo razvija pri prehrani s sladkimi živili in živili iz pšenice. Če zjutraj pojemo kaj sladkega (npr. sladko sadje), se bo CA nakasneje v enem dnevu zelo namnožila. To se običajno pokaže kot nezadržna sla po sladkem, praviloma v večernih urah. Če jo potešimo, damo CA pogoje za ponovno razmnoževanje in začarani krog je sklenjen.

Za preveritev, ali gre za glivično obolenje ali ne, je priporočljiv pregled pri zdravniku, ki je naklonjen naravnemu zdravljenju. Fungicidi, ki jih zdravniki običajno priporočajo v primeru glivičnih obolenj, imajo le kratkotrajne pozitivne učinke, puščajo pa tudi negativne. V zgodovini so se uveljavila živila in zeli, ki imajo naraven fungiciden učinek. Pri glivicah CA zaležejo: *origano, česen, čebula, kumina, cimet* pa tudi *ingver*.

Pri kandiditisu je iz prehrane treba izločiti: vsa živila iz pšenice (*gluten!*), *kvas, sladkarije, sladkor in med in sladko sadje*. Ne pijmo *alkoholnih pijač*.

Seveda je potrebno upoštevati splošne prepovedi uživanja zdravil, konzervirane in težke mastne hrane. Kandiditis je zelo pogost pri osebah, ki uživajo antibiotike, steroide in hormonske preparate. Nekateri črevesni zajedalci se zelo dobro razvijejo pri uživanju mlečnih izdelkov in arašidov, zato je dobro omejiti uživanje tudi teh živil.

Že nekajdnevni poizkus s tako dieto utegne izboljšati počutje in zmanjšati poželenje po sladkarijah. Nam je pomagala k zmanjšanju vetrov in napetosti v trebuhu.

*(Prihodnjič: Prebiotiki in probiotiki)*

April 2003, za AURO št. 165

Iztok Ostan v sodelovanju z Alberto Ostan in Boženo Ambrozius

Dodatne informacije na spletni strani:

[www.ziva-voda.com](http://www.ziva-voda.com)