

Spis treści

Czy można wyleczyć się z grzybicy?	5
---	----------

ROZDZIAŁ 1

Królestwo grzybów	9
Grzybnia – ciało wegetatywne grzyba	9
Drożdże jako jednokomórkowe grzyby	10
Rozmnażanie się grzybów	10

ROZDZIAŁ 2

Drożdżaki i grzyby <i>Candida</i>	13
Drożdżaki <i>Candida</i>	13
■ Cechy charakterystyczne drożdżaków <i>Candida</i>	14
Grzyby <i>Candida</i>	15
■ Cechy charakterystyczne grzybów <i>Candida</i>	16
Różnice między drożdżakiem <i>Candida</i> a grzybem <i>Candida</i>	17
Rodzaje grzybów <i>Candida</i>	18
Toksyny wytwarzane przez grzyby <i>Candida</i>	18
Wnioski dla nas	19

ROZDZIAŁ 3

Drożdżycza jelita grubego	21
Cukry proste jako pożywka drożdżaków	21
Przyczyny drożdżycy jelita grubego	22
Wpływ ilości drożdżaków na środowisko jelita grubego	23
Wpływ drożdżycy jelita grubego na zatrucie organizmu	24
Niedobór witamin spowodowany drożdżycą jelita grubego	25
Objawy drożdżycy jelita grubego	26
Leczenie drożdżycy jelita grubego	26

ROZDZIAŁ 4

Grzybica ogólnoustrojowa	29
Grzyby wywołujące zakażenie ogólnoustrojowe	29
Objawy grzybicy ogólnoustrojowej i czynniki sprzyjające jej rozwojowi	30
■ Pozostałe czynniki sprzyjające rozwojowi grzybów	31

Objawy grzybicy ogólnoustrojowej	32
Etapy rozwoju grzybicy ogólnoustrojowej	34
■ Etap II	35
■ Etap III	36
■ Etap IV	37
■ Etap V	38
Wnioski	38

ROZDZIAŁ 5

Leczenie grzybicy ogólnoustrojowej	39
Likwidacja pasożytów	41
■ Glista ludzka (<i>Ascaris lumbricoides</i>)	41
■ Tegoryjec dwunastnicy (<i>Ancylostoma duodenale</i>)	43
■ Włosogłówka (<i>Trichuris trichiura</i>)	44
Profilaktyka przeciw pasożytnicza	44
Naturalne preparaty wzmacniające system odpornościowy	45
Probiotyki w leczeniu grzybicy	49
Bakterie używane do produkcji probiotyków	50
Preparaty o grzybobójczym działaniu ogólnoustrojowym	52
Związki roślinne i ich preparaty wspomagające leczenie grzybicy ogólnoustrojowej	54
■ Nienasycone kwasy tłuszczowe	54
■ Czosnek	55
■ Preparaty z owocu noni	56
■ Preparaty oparte na bazie aloesu	57
Zabiegi wspomagające leczenie osób z grzybicą ogólnoustrojową	57
■ Lewatywa czosnkowa o działaniu grzybobójczym	58
■ Kąpiel z imbirem i zielem skrzypu polnego	58
■ Kąpiel z solą kamienną	58
■ Sauna	58
■ Akupunktura	59
■ Akupresura (refleksoterapia)	59
■ Picie wody	60

ROZDZIAŁ 6

Grzybice układu pokarmowego	61
Grzybica przełyku	61
■ Leczenie grzybicy przełyku	62
Grzybica żołądka	62
■ Leczenie osób z grzybicą żołądka	64
Refluks żołądkowo-przełykowy o podłożu grzybiczym	64
■ Leczenie grzybiczego refluksu żołądkowo-przełykowego	65
Grzybica jelit	65
■ Czynniki sprzyjające zachorowaniu na grzybicę jelit	65
■ Objawy grzybicy jelit	67

■ Leczenie grzybicy jelit	67
■ Leczenie biegunki	68
■ Leczenie zaparcí stolca	69
Zespół nieszczelnego jelita (cieknącego jelita)	69
■ Leczenie zespołu nieszczelnego jelita	69
Zespół jelita drażliwego (ZDJ)	70
■ Postać zaparciowa zespołu jelita drażliwego	71
■ Postać biegunkowa zespołu jelita drażliwego	71
■ Leczenie zespołu jelita drażliwego	71
Grzybica narządów trawiennych	72
■ Leczenie osób z zaburzeniami narządów trawiennych	73
Kuracje wspomagające leczenie narządów trawiennych	75
■ Ostropest plamisty	75
■ Sok z mniszka pospolitego	75
■ Napar z igliwia sosny	76
■ Napar z zieleń krwawnika z kwiatami	76
Diagnostyka grzybicy układu pokarmowego	76
■ Wynik posiewu kału na grzyby (faktycznie na drożdżaki)	76
ROZDZIAŁ 7	
Grzybicze układu oddechowego	79
Grzybica krtani, tchawicy i oskrzeli	79
Grzybica płuc	80
Grzybica opłucnej	81
Leczenie grzybic układu oddechowego	81
ROZDZIAŁ 8	
Grzybicze schorzenia laryngologiczne	83
Alergie i ich związek z zakażeniami grzybem <i>Candida</i>	83
Grzybica ucha środkowego (perlak)	84
■ Leczenie osób z grzybicą ucha środkowego	85
Grzybica jamy nosowej i zatok przynosowych	85
■ Leczenie osób z grzybicą jamy nosowej i zatok przynosowych	85
■ Leczenie kataru lekami homeopatycznymi	88
Grzybica gardła i migdałków podniebiennych	88
■ Leczenie grzybicy gardła i migdałków podniebiennych	89
Leki homeopatyczne	89
Grzybica krtani	91
■ Leczenie pacjentów z grzybicą krtani	91
■ Leczenie chrypki	92
■ Leczenie suchego kaszlu	92
ROZDZIAŁ 9	
Grzybica ośrodkowego układu nerwowego (mózgu i rdzenia kręgowego)	95
Leczenie grzybicy ośrodkowego układu nerwowego	96

ROZDZIAŁ 10	
Nadciśnienie tętnicze	99
Leczenie nadciśnienia tętniczego wywołanego grzybicą	99
ROZDZIAŁ 11	
Grzybica tkanki łącznej narządu ruchu	103
Czym jest tkanka łączna?	103
Rozwój choroby	104
Objawy grzybicy tkanki łącznej narządu ruchu	105
Leczenie osób z grzybicą tkanki łącznej narządu ruchu	105
Leczenie uzupełniające ziołami	107
■ Bóle mięśni i stawów	107
ROZDZIAŁ 12	
Grzybice układu moczowego	109
Grzybica nerek	109
Grzybica cewki moczowej i pęcherza moczowego	110
Grzybica gruczołu krokowego	110
Leczenie grzybic układu moczowego	111
Roztwory do przyrządzenia samodzielnego	112
ROZDZIAŁ 13	
Grzybica narządu rodnych kobiet	115
Przyczyny grzybicy narządu rodnych kobiet	115
Grzybica przyczyną bezpłodności kobiet	117
Czynniki sprzyjające grzybicę narządu rodnych kobiet	117
■ Czynniki upośledzające odporność ogólną	117
■ Czynniki upośledzające odporność miejscową	118
Objawy i postacie kliniczne grzybicy pochwy	118
Leczenie kobiet z grzybicą narządu rodnych	120
Higiena intymna	121
Leczenie wspomagające preparatami firmy Sanum	122
Profilaktyka	123
Diagnostyka laboratoryjna u kobiet i mężczyzn	123
ROZDZIAŁ 14	
Grzybica narządów płciowych mężczyzn	125
Droga zakażenia	125
Objawy choroby	125
Grzybica przyczyną bezpłodności mężczyzn	126
Leczenie mężczyzn z grzybicą narządów płciowych	126
Kąpiele	126
ROZDZIAŁ 15	
Grzybice u dzieci	129
Grzybice zewnętrzne	129

■ Pleśniawki	129
■ Leczenie pleśniawek preparatami homeopatycznymi	130
Grzybice ogólnoustrojowe u dzieci	130
Inwazyjna postać grzybicy u noworodków	131
■ Leczenie inwazyjnej postaci grzybicy u noworodków	131
Grzybica u dzieci urodzonych o czasie	131
■ Leczenie grzybicy u dzieci urodzonych o czasie	132
Grzybica układu moczowego dzieci	133
■ Leczenie dzieci z grzybicą układu moczowego	134

ROZDZIAŁ 16

Autyzm u dzieci	135
Rozpoznawanie autyzmu	135
Przyczyny autyzmu	136
■ Jak dochodzi do zachorowania na autyzm	137
Inne problemy zdrowotne związane z autyzmem	139
Kwestionariusz diagnozujący grzybicę u dzieci (Autism Research Institute z San Diego)	140
Leczenie osób z autyzmem	141
■ Leczenie osób z autyzmem preparatami firmy Sanum	143
■ Zapobieganie nawrotom grzybicy	144
■ Leczenie dysbiozy poantybiotykowej (drożdżycy)	144

ROZDZIAŁ 17

Grzybice jamy ustnej	145
Ostre grzybice jamy ustnej	145
■ Kandydoza rzekomobłoniasta ostra	146
■ Kandydoza zanikowa ostra	146
Przewlekłe grzybice jamy ustnej	146
■ Kandydoza rzekomobłoniasta przewlekła	147
■ Kandydoza zanikowa przewlekła	147
■ Kandydoza rumieniowa przewlekła	147
■ Kandydoza rozrostowa przewlekła	147
■ Kandydoza grudkowa przewlekła	148
■ Zapalenie kąćków ust (zajady)	148
■ Romboidalne środkowe zapalenie języka	148
■ Język geograficzny	148
Leczenie grzybic jamy ustnej	148
■ Schemat leczenia preparatami firmy Sanum	149

ROZDZIAŁ 18

Grzybice skóry	151
Czynniki sprzyjające rozwojowi grzybicy skóry	151
Grzybice wyprzeniowe	153
■ Wyprzenie fałdu międzypodłaskowego	154

■ Wyprzenie fałdu pachwinowo-udowego	154
■ Wyprzenie okolic podpiersiowych	154
■ Wyprzenie międzypalcowe dłoni	154
■ Wyprzenie międzypalcowe stóp	154
Leczenie grzybic wyprzeniowych	155
■ Kąpiele wspomagające leczenie skóry	156
Inne postacie grzybicy skóry	156
■ Grzybica czerwieni wargowej i kąciaków ust	156
■ Grzybica pieluszkowa	157
■ Grzybica otoczki brodawki sutkowej	158

ROZDZIAŁ 19

Grzybice przydatków skóry	159
Grzybica wału paznokciowego i płytki paznokciowej	159
■ Leczenie grzybicy wału paznokciowego (zanokcicy)	160
■ Leczenie osób z grzybicą paznokci	161
Grzybica mieszków włosowych	161
■ Leczenie osób z grzybicą mieszków włosowych	162
■ Leczenie innych grzybic włosów i skóry	162
Łupież	162
Wypadanie włosów	162
Trądzik	163

ROZDZIAŁ 20

Grzybice przyczyną chorób z autoagresji	165
System odpornościowy	165
Toksemia	166
Choroby z autoagresji	167
Rozwój chorób z autoagresji	168
Uwagi na temat leczenia	169
Plan postępowania leczniczego w chorobach z autoagresji	170

ROZDZIAŁ 21

Klimakterium. Zaburzenia hormonalne u kobiet	173
Hormony	173
■ Równowaga hormonalna	173
■ Zaburzenia równowagi hormonalnej	174
Hormony w cyklu miesięcznym	175
■ Zaburzenia cyklu miesięcznego	175
■ Przyczyny zaburzeń cyklu miesięcznego	176
Menopauza	176
Klimakterium	177
Hormonalna terapia zastępcza	177
Leczenie dolegliwości związanych z klimakterium	178
■ Uderzenia gorąca	178
■ Nadciśnienie tętnicze	179

■ Bóle kostno-stawowe	179
■ Zaburzenia nerwowe	180
ROZDZIAŁ 22	
Jaskra	181
Grzybica przyczyną wzrostu ciśnienia śródgałkowego	181
■ Mechanizm wzrostu ciśnienia śródgałkowego w grzybicy	181
Objawy choroby	182
Leczenie jaskry spowodowanej grzybicą	182
ROZDZIAŁ 23	
Łuszczyca	185
Wpływ grzybów <i>Candida</i> na rozwój łuszczycy	185
Objawy łuszczycy	186
Leczenie pacjentów z łuszczycą	186
I etap leczenia łuszczycy	186
■ Dieta w oczyszczaniu jelit i wątroby – 4 tygodnie	187
■ Soki w oczyszczaniu wątroby	188
Preparaty w leczeniu łuszczycy	188
Kąpiele w leczeniu łuszczycy	189
Leczenie miejscowe zmian skórnych	189
Leki homeopatyczne w leczeniu łuszczycy	189
Wykaz produktów żywnościowych zabronionych w leczeniu łuszczycy	190
II etap leczenia łuszczycy	190
ROZDZIAŁ 24	
Astma oskrzelowa	191
Przyczyna astmy oskrzelowej	191
Objawy astmy oskrzelowej	192
Następstwa astmy oskrzelowej	192
Leczenie astmy oskrzelowej	192
ROZDZIAŁ 25	
Objawy towarzyszące kuracji przeciwgrzybiczej	195
Reakcja Jarischa-Herxheimera	195
Hipoglikemia (spadek stężenia cukru we krwi)	196
ROZDZIAŁ 26	
Dieta przeciwgrzybicza	199
Uwagi ogólne	199
Składniki odżywcze	200
■ Białko	201
■ Produkty skrobiowe (węglowodany skrobiowe)	202
■ Błonnik	203
■ Tłuszcze	205
■ Woda	206

Produkty zakazane podczas leczenia grzybicy	206
Cel stosowania diety ubogiej w węglowodany	207
Zasady komponowania diety	207
Równowaga kwasowo-zasadowa organizmu	208
Wykaz produktów o różnej kwasowości.	210
■ Produkty wysoko kwasowe, pH 5,0 do 6,0	210
■ Produkty średnio kwasowe, pH 6,0 do 7,0	211
■ Produkty nieznacznie kwaśne, pH 7,0 do 7,5	211
■ Produkty średnio zasadowe, pH 7,5 do 8,5	211
■ Produkty wysoko zasadowe, pH 8,5 do 9,0	211
Kwasica metaboliczna w grzybicy	212
Zasady łączenia składników pokarmowych	213
Indeks i ładunek glikemiczny produktów żywnościowych	216
Najczęściej zadawane pytania	219
■ Czy można jeść grzyby?	220
■ Czy można jeść owoce?	220
■ Czy można jeść produkty mleczne kupowane w sklepie?	220
■ Czy można jeść makarony?	221
ROZDZIAŁ 27	
Dieta małego dziecka podczas leczenia grzybicy	223
Dieta dziecka do pierwszego roku życia	223
■ Nutramigen 1 i 2	225
■ ProSobee 1 i 2	225
Zasady odżywiania dziecka od 1. do 3. roku życia	226
ROZDZIAŁ 28	
Leczenie grzybicy u kobiety ciężarnej	229
ROZDZIAŁ 29	
Dieta przeciwgrzybicza matki karmiącej	231
ROZDZIAŁ 30	
Diagnostyka grzybicy	233
Test ślinowy na wykrycie infekcji grzybem <i>Candida</i>	233
Badania dodatkowe zalecane w leczeniu ambulatoryjnym	234
Ankieta pomocna w wykrywaniu infekcji grzybem <i>Candida</i>	235
Najczęściej zadawane pytanie dotyczące diagnostyki	239
ROZDZIAŁ 31	
Jak nie dać się zjeść grzybom <i>Candida</i>	241
Niewłaściwe odżywianie	241
Stan zapalny błony śluzowej przewodu pokarmowego	242
Osłabienie funkcji systemu odpornościowego	242
Zaburzenia składu mikroflory jelita grubego	242
Wnioski końcowe	243

■ Śniadania **245**

Surówki śniadaniowe **245**

- ◆ Sałatka z pomidorów 245
- ◆ Chrupiąca surówka 246
- ◆ Sałatka ogórkowa 246
- ◆ Surówka z kapustą pekińską 246
- ◆ Surówka wielowarzywna 246
- ◆ Surówka różnokolorowa 247

Inne potrawy śniadaniowe **247**

- ◆ Jajecznica dwukolorowa 247
- ◆ Jajka na twardo 248
- ◆ Twaróg 248

■ Obiad **248**

- ◆ Zakwas do przygotowania żuru 249
- ◆ Żurek na białej kielbasie 249
- ◆ Krupnik z kaszą i fasolą 249
- ◆ Kapuśniak z grzybami 250
- ◆ Barszcz czerwony z fasolą 250
- ◆ Zupa fasolowa z cebulą 251
- ◆ Pomidorowa zupa krem 251
- ◆ Zupa z brokułów 251
- ◆ Zupa z kalarepy z cebulą 252
- ◆ Zupa grochowa z wołowiną 252
- ◆ Paprykowa zupa krem 252
- ◆ Chłodnik z ogórkami 253
- ◆ Chłodnik z pomidorami 253

Potrawy mięsne **253**

- ◆ Indyk faszerowany jarzynami 253
- ◆ Pierś z kurczaka 254
- ◆ Gulasz z indyka 254
- ◆ Żeberka z chili 254
- ◆ Filet z kurczaka z fasolką szparagową 255
- ◆ Potrawka z kurczaka 255
- ◆ Szaszłyki z kurczaka 255
- ◆ Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym 256
- ◆ Szaszłyki z trzech gatunków mięs 256
- ◆ Kapusta kwaszona zapiekana – po węgiersku 257
- ◆ Sos selerowy do mięs 257
- ◆ Pierś indyka z jarzynami 258
- ◆ Pieczone udka z kurczaka 258
- ◆ Filety ze śledzia z duszonymi pomidorami 258
- ◆ Karp w śmietanie 259

Potrawy jarskie	259
* Pasztet sojowy	259
* Ryż żółty z kurkumą	260
* Bakłażany zapiekane	260
* Kotlety z fasoli	260
* Duszony kabaczek z pomidorami	261
* Kalarepki zapiekane z sosem pietruszkowym	261
* Bigos z pieczarkami	262
* Cukinia z cebulą	262
* Gulasz warzywny	262
* Warzywa duszone	263
* Duszona kapusta z pomidorami	263
* Kapusta z grochem	263
* Pieczony czosnek	264
* Ryż na śniadanie, obiad lub kolację dla dzieci	264
* Leczo	264
* Kalafior zamiast ziemniaków	265
* Potrawa z nasion	265
Surówki obiadowe	265
* Surówka z surowego czerwonego buraka	265
* Surówka z białej rzodkwi	265
* Surówka z białej kapusty z rzodkiewką	266
* Surówka z selera	266
* Surówka z salaty	266
* Surówka z czarnej rzepy	266
* Kolorowa surówka	266
* Koktajl ogórkowo-miętowy	267
Kolacje	267
* Sałatka z brukselki	267
* Kapusta czerwona z boczkiem	268
* Sałatka z fasolki szparagowej	268
* Sałatka z groszku zielonego z żółtym serem	268
* Sałatka z kalafiorów z migdałami	269
Zamiast słodyczy	269
* Placuszki maca	269
* Masło smakowe	270
Spis treści	271