

zwierciadło

3 (2021) MARZEC 2015 cena 9,99 zł (w tym 8% VAT)

AGNIESZKA
GLIŃSKA
*Teatr jasnej
strony*

KRISTEN
STEWART
*Radość
po „Zmierzchu”*

PRZEMEK
KOSSAKOWSKI
*Moje ciało
jak poligon*

AKCJA

NIE
BO
RAK

NOWE
SPOJRZENIE
NA
LECZENIE
z przestaniem

*Małgorzaty
Braunek*

25
WAŻNYCH
STRON

POLKI
*podbijają
świat nauki*

MILIOŚĆ

TO NAPĘD DO ŻYCIA

Danuta Szaflarska kończy 100 lat!

PRACA: ZNAJDŹ WŁASNĄ DROGĘ I SPEŁNIJ MARZENIA
NORMALSI - ZWYCZAJNOŚĆ TO TWOJA WOLNOŚĆ

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
0.3>
9 770514 099500



APETYT NA SŁODYCZE

Często macie ochotę na coś słodkiego? Niestety, nazbyt często. Mam złą wiadomość – takie produkty sprzyjają rozrostowi szkodliwych grzybów w przewodzie pokarmowym. Coraz więcej badań pokazuje, że te niewielkie pasożytnicze organizmy zupełnie nieszkodliwe w pojedynkę wspólnie mogą zrujnować nasze zdrowie.

Tekst LIDIA TRAWIŃSKA

Jedzenie słodyczy dostarcza nam często ogromnej przyjemności, jednak pamiętajmy, że narażamy się na poważne niebezpieczeństwa, karmiąc grzyby, głównie drożdżaki z rodziny *Candida albicans*. Są one obecne w ciele każdego człowieka już od urodzenia. Gdy układ odpornościowy funkcjonuje prawidłowo, grzyby nie mnożą się, więc nie stwarzają zagrożenia – prawidłowa flora bakteryjna trzyma je w ryzach. Sytuacja radykalnie się zmienia, gdy zakłócimy tę równowagę. Grzyby *Candida* zakładają w naszym organizmie dosłownie kolonie, wywierają na nas biochemiczną presję, abyśmy dostarczali im odpowiedniej ilości cukrów, ich podstawowego pożywienia, i powodują różnorodne przykre objawy chorobowe.

Dlaczego *Candida* atakuje nas z tak wzmożoną ostatnio częstotliwością? Czynniki powodujące kandydozę to takie, które zmieniają poziom równowagi kwasowo-zasadowej w przewodzie pokarmowym i zaburzają równowagę mikroflory jelitowej. Następuje to na przykład w momencie przyjmowania antybiotyku o szerokim zakresie działania. Martwe komórki bakterii w jelicie stanowią doskonałą pożywkę dla drożdżaków. Także niektóre leki, jak na przykład kortyzon i jego pochodne, mogą przygotować podatny grunt pod inwazję grzybów, gdyż blokują funkcje odpornościowe organizmu oraz zmieniają fizjologię błony śluzowej. Brzemienne w skutkach może okazać się stosowanie antykoncepcji hormonalnej. Sprzymierzeńcem drożdżaków jest również dieta bogata w słodycze. Właśnie cukier okazuje się jedną z najbardziej szkodliwych substancji, jakie spożywamy. Pozbawia nas energii i dokonuje spustoszenia w trzustce. Udokumentowano już ponad 60 chorób związanych z jego spożywaniem. Komórki rakowe, a nawet wirus HIV odżywiają się właśnie cukrem.

ATAK GRZYBKÓW

Inwazja zaczyna się od jelita grubego. Tu grzybnia, rozmnażając się, powoduje zaparcia, biegunki. U kobiet celem są przede wszystkim narządy płciowe i układ moczowy, a następnie jajowody i jajniki. Częste stany zapalne i zaburzenia miesiączkowania powodują, że wiele kobiet traci zainteresowanie seksem, ponieważ odczuwają duży dyskomfort podczas współżycia. Na tym jednak nie koniec. Bóle głowy, sztywnienie karku i ataki migreny, dolegliwości gardła, nosa i uszu – to także może być wpływ kolonizacji *Candidy*. Także u panów problem ten pojawia się coraz częściej. Poza zaburzeniami układu moczowo-płciowego u mężczyzn pękające naczynka są często widocznymi oznakami rozrostu tych groźnych grzybków. Wiele osób cierpiących na kandydozę jest nieświadomych swojego schorzenia, ponieważ objawy drożdżycy nie są swoiste – czyli u każdej osoby przebiegają nieco inaczej. Przerost drożdżaków może manifestować się m.in.: białym nalotem na języku, metalicznym posmakiem w ustach, nieprzyjemnym zapachem z ust, aftami w jamie ustnej, silnymi wzdęciami i gazami, grzybicą skóry i paznokci, a także wysypkami i świądem. Najłatwiej jednak rozpoznać przerost *Candidy*, łącząc z łaknieniem na słodycze takie symptomy, jak: drażliwość, senność, spadek koncentracji, zmęczenie, otyłość i zmiany nastroju.

SKUTECZNA BRON

Zastosowanie odpowiedniej diety jest najprostszą i najskuteczniejszą profilaktyką przeciwgrzybiczną. Właściwe odżywianie odgrywa najważniejszą rolę również w leczeniu kandydozy. Każdy inaczej reaguje na leczenie, dlatego musi

LIDIA TRAWIŃSKA dietetyk kliniczny, pionierka medycyny żywieniowej opartej na diagnostyce opóźnionej alergii pokarmowej. Zmienia podejście Polaków do jedzenia, obalając mity dotyczące odżywiania. Założycielka Centrum Medycznego „Vimed”.

być ono spersonalizowane. Najczęściej pacjenci zmagający się z kandydozą muszą odstawić wszystkie produkty na bazie drożdży czy pleśni oraz innych grzybów, a także te gatunki owoców i warzyw, które są szczególnie zagrożone rozwojem pleśni. Należy unikać też napojów alkoholowych produkowanych na bazie fermentacji, takich jak: wino, szampan i piwo. Wykluczamy z jadłospisu ocet i produkty spożywcze, w których on występuje. Żywność dozwolona w kandydozie to większość warzyw oraz bezglutenowe produkty zbożowe. Ważną rolę odgrywają te zwiększające sprawność układu odpornościowego. Są to głównie składniki bogate w przeciwutleniacze. W leczeniu kandydozy niezbędna jest witamina H (biotyna), która przyczynia się do odbudowy zakłóconej mikroflory jelitowej. Znajduje się ona m.in. w pełnoziarnistych produktach zbożowych, np. brązowym ryżu, oraz orzechach włoskich, ziemnych i migdałach. Poza dietą wskazane są również zabiegi płukania jelita grubego, wspomagające proces oczyszczania błony śluzowej i regeneracji jego flory bakteryjnej.

Szukanie pociechy w objadaniu się słodyczami stało się dla mojej pacjentki swego rodzaju wzorem zachowania

w stresujących sytuacjach. W wieku 40 lat miała nieustające problemy z zapaleniem pochwy, zaparcia, swędzenie odbytu, zmiany nastroju, bóle głowy, wypryski na twarzy, nieprzyjemny zapach ciała i spadek energii. Włosów miała coraz mniej, a paznokcie były zmienione początkami grzybicy. Kiedy usłyszała, że ma problem z przerostem drożdżaków, omal nie wybuchnęła śmiechem. „Kawa, wino czerwone, szynka parmeńska, batoniki, odrobina napoju gazowanego to ma być zakazane?” – spytała. Po wykonaniu badań okazało się, że jeszcze inne produkty trzeba było wyłączyć z codziennej listy przyjemności. Trzy pełne miesiące absolutnej abstynencji zakazanych substancji i osiągnęła sukces.

Pamiętajmy: walka z *Candidą* jest procesem długotrwałym, czasem ciągnącym się wiele miesięcy. Jeżeli przegramy, pogorszy się jakość naszego życia, będziemy ciągle zmagać się z coraz bardziej dotkliwymi chorobami i umrzemy przedwcześnie. Warto przed sięgnięciem po coś słodkiego zastanowić się dwa razy. Nie zapominajmy o tym, że właściwe odżywianie, czyli dieta bogata w warzywa, może nam przedłużyć życie w zdrowiu, a ponadto taka dieta to fantastyczne możliwości delektowania się codziennie nowymi smakami. ●