

Candida-problemer?

CRC ? Candida Related Complex

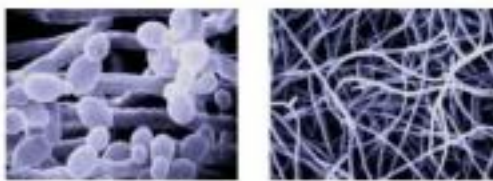
 ? er egentlig bare et nytt navn på et ?gammelt? problem. Det har eksistert i alle tider, men det var først på 1970-tallet at forskerne begynte å se sammenhengen mellom overvekst av candida-sopp og diverse diffuse symptomer som ekstrem trøtthet, hodepine, konsentrasjonsvansker, mye luft i magen og gjentatte infeksjoner av forskjellige slag.

I kroppen vår finnes det omtrent 7 kg ulike mikroorganismer. Det er over 400 forskjellige typer, som utfører viktige oppgaver i slimhinnene våre. Når denne mikrofloraen er i balanse og immunforsvaret vårt er i orden, jobber de ?snille? bakteriene så effektivt at de ?slemme? mikroorganismene aldri klarer å få overtaket.

Candida finnes i mange varianter ? det er faktisk en hel familie av dem. Den vanligste er Candida albicans. Vi har den i oss alle sammen, i tarmene, på huden, i kjønnsorganene og i andre slimhinner som i nesen og munnen. Størst konsentrasjon av Candida albicans finner vi i tykktarmen, der hovedoppgaven rett og slett er å bryte ned ufordøyd mat. Den lever da i symbiose med de øvrige nyttige tarmbakteriene.

Hvis derimot mikrofloraen vår forstyrres, kan vi oppleve en overvekst av Candida albicans. Når den får altfor gode vekstbetingelser, kan Candida albicans endre seg og bli en soppaktig parasitt, med lange trådlignende ?armer? som blant annet kan gjennomføre slimhinnene i tarmen. Dette medfører at ufordøyd mat og avfallsstoffer fra tarmen lekker ut i blodomløpet og transporteres videre til andre deler av kroppen. Forskerne har funnet hele 79 forskjellige giftstoffer (toksiner) som dannes av candida-gjærsoppen.

Selv om denne soppformen er aggressiv og virker som en fiende, er Candida albicans allikevel også en venn: Overveksten er egentlig bare et nødsignal som forteller oss at det er på høy tid å endre livsstilen.



CANDIDA ALBICANS - SPORE AND FUNGAL FORMS

Hvorfor får vi candida-overvekst?

Det er som oftest en kombinasjon av noen av disse tingene som svekker kroppens naturlige immunforsvar og dermed gir Candida albicans altfor gode miljøbetingelser:

 - Gjentatte antibiotikakurer (som dreper både ?gode? og ?dårlige? tarmbakterier)

 - Regelmessig bruk av kortison, p-piller eller andre hormonbehandlinger

 - Stress, ofte kombinert med underskudd på søvn

 - Dårlige kostvaner (mye mat med sukker, kunstige farge- og smaksstoffer, raffinerte karbohydrater med lite kostfiber, og ferdigmat med høyt innhold av fett og salt), stresser kroppen, og resultatet blir etter hvert også dårligere fordøyelse

 - Stort forbruk av vanedannende stoffer som tobakk, alkohol og koffein

 - Narkotika- eller legemiddelmisbruk

 - Miljøgifter (både i lufta, drikkevannet og i maten vi spiser)

Symptomer på candida-overvekst

Når candida-soppen er på frammarsj, prøver de ?snille? tarmbakteriene å kjempe imot så godt de kan. Bli kroppen stadig belastet, som nevnt i avsnittet ovenfor, blir immunforsvaret etter hvert så svekket at candida-soppen omsider vil få overtaket. Minst 25% av befolkningen i den vestlige verden har en candida-overvekst. Imidlertid skjer dette ofte såpass gradvis at det drøyer en lang stund - kanskje flere år - før kroppen egentlig skjønner at den har problemer. Derfor aner de fleste ingenting om at tarmfloraen er ute av balanse ? de har rett og slett blitt vant til at de aldri føler seg helt på topp.

Den amerikanske naturlegen Dr. Kurt Donsbach hevder at candida-overveksten kan defineres ved fem hovedutviklingstrinn:

 1 Ekstrem trøtthet (selv om du egentlig sover nok)

 2 Konsentrasjonsvansker

 3 Lette allergier, som etter hvert blir mer og mer omfattende

 4 ?Det universelle reaksjonsfenomenet? ? kroppen har blitt enda mer allergisk og reagerer negativt på stadig flere ting for eksempel når det gjelder lukter (tobakksrøyk, eksos, parfyme), en del vanlige matvarer (særlig de med kunstige tilsetningsstoffer), dessuten syntetiske klesplagg og kanskje også vaskepulver og andre hverdagslige ting

 5 Starten på den mentale ubalansen (for eksempel voldsomme humørsvingninger, mental utmattelse, manglende koordinering, irritasjon, anfall av nervøsitet og plutselig gråt, apati, angst og depresjoner)

I tillegg vil det være en del andre symptomer underveis ? hvor mange og når de viser seg er litt avhengig av den generelle allmenntilstanden kroppen hadde før Candida albicans begynte å ta over styringen. Vi nevner her de mest vanlige:

For både kvinner og menn

Hodepine

Hukommelsessvikt (dårlig korttidsminne)

Konsentrasjonsvansker

Svimmelhet

Gjentatte ørebetennelser

Ofte rennende og/eller sviende øyne

Kronisk tett nese/bihuleproblemer

Allergier (særlig i luftveiene, men også matintoleranser)

Gjentatte halsbetennelser

Kronisk halsbrann

Sure oppstøt

Oppblåst mage/mye luft i magen

Dårlig fordøyelse

Magekatarr

Forstoppelse

Diaré (ofte med slim)

Vekslende avføring (forstoppelse/diaré om hverandre)

Kløe ved endetarmsåpningen

Nedsatt kjønnsdrift

Gjentatte urinveisinfeksjoner

Fotsopp og/eller neglsopp

Tørr hud/eksem/psoriasis

Dårlig blodsirkulasjon (kalde hender og føtter)

Muskel- og leddsmerter

For kvinner

Kløe eller svie i vagina

Melkehvit eller gråaktig utflod

Premenstruell depresjon

Uteblitt menstruasjon

Uregelmessige menstruasjoner

Altfor tette menstruasjoner

Kraftige menstruasjonsblødninger

Fibromyalgi

For menn

Testikkelkløe

Hoven penis

Utslett på penis

Prostataproblemer

Ofte, men lite urinering

Impotens

Lett irritert

Behandlingsmetoder

Det er som kjent flere veier til Rom ? noen velger å ta den korteste, mens andre foretrekker omveiene. Egentlig finnes det ikke noe ?fasitsvar? på hvilken behandlingsmetode som er ?best?. Underveis vil du sannsynligvis trenge hjelp fra en profesjonell behandler. Du finner en liste [her](#) over både alternative behandlere og leger som har god erfaring med behandling av candida-problemer. Vi anbefaler deg å ta kontakt med en av disse.

Candida-diett

Hele Candida-familien elsker sukker og andre raske karbohydrater. Det første du kan gjøre hvis du mistenker at du har en candida-overvekst er derfor å unngå matvarer som inneholder sukker. Det

er også smart å kutte ut gjær (siden Candida albicans er en gjærsopp). I tillegg kan det være aktuelt å begrense inntaket av melkeprodukter (= tungt å fordøye) og siktet hvetemel (= raske karbohydrater, som mater soppen).

[handlelistecandida](#)

Lurer du på hva du skal spise isteden? Du kan få nyttige

[handletips her](#) og fristende [](#)

[oppskrifter her](#) og også satt opp en del

[](#)

[andre matnyttige tips her](#)

Synes du det er vanskelig å finne ferdiglagde bakevarer som du trygt kan spise? Vi har valgt ut en del

[glutenfrie melsorter](#) og

[vanlige melsorter med gluten](#) som det kan være greit å vite litt om hvis du vil bake selv.

Når det gjelder matlaging, er det viktig at du bruker så ferske matvarer som mulig. Kjøp heller inn grønnsaker og frukt litt oftere og ikke så mye hver gang. Ferdiglagde middagsretter og halvfabrikata inneholder ofte både sukker, gjærekstrakt (= smaksforsterker), hvetemel og melkeprodukter. Derfor er det aller larest å lage maten helt fra bunnen av i ditt eget kjøkken ? så vet du akkurat hva du spiser.

Spis så mye grønnsaker du bare vil, i forskjellige varianter: litt råkost, mange deilige hjemmelagde salatblandinger, diverse kokte grønnsaker og gjerne en god del fargerike wokgrønnsaker ? desto mer, desto bedre. Frukt er også sunt, smaker søtt og godt, men passer best å spise for seg selv. (Grønnsaker og frukt i samme måltid eller kornprodukter blandet med frukt har dessverre lett for å lage uønskede gjæringsprosesser i tarmsystemet.)

Det er også bra for fordøyelsen din at du tygger maten veldig godt før du svelger den.

De aller fleste alternative terapeuter og leger vil nok anbefale deg å unngå brus, saft, fruktnektar og fruktjuice for en periode. Dessuten er det best å unngå alkohol. Vann er som kjent den aller beste tørstedrikken - i tillegg er det også trygt å drikke te ([](#)

[grønn te, krydderte, rooibos te og urtete](#)).

Imidlertid nytter det ikke å bekjempe en candida-overvekst med bare en diett. I denne fasen trenger kroppen også å styrke immunforsvaret ekstra, ved hjelp av diverse kosttilskudd.

Kosttilskudd

Det er viktig å gjenopprette balansen i tarmfloraen ved å ta ekstra tilskudd av ?snille? tarmbakterier (i kapselform eller i flytende form). Dessuten er det nødvendig å styrke immunforsvaret. Noen terapeuter anbefaler bare

[East Park Olivenbladekstrakt](#) , mens andre foretrekker

[Citrosept](#) (= grapefruktjerneekstrakt). I tillegg er det flere andre kosttilskudd som kan være fine å bruke for å gjenoppbygge et sterkt immunforsvar.

Du finner en hel liste med [](#)

[nyttige](#)

[kosttilskudd her](#).

Legemidler

Går du til en vanlig lege, vil du som oftest få resept på soppdrepende midler som Diflucan og/eller Nystatin (eller lignende legemidler). Disse midlene dreper riktignok sopp, men siden candida-overveksten bare er et symptom ? gjør de ikke noe med årsaken til problemene.

Hvis du velger denne behandlingsmetoden, er det viktig at du selv prøver å tenke etter hva som kan ha forårsaket candida-problemene dine. En snuoperasjon innen kostvanene og livsstilen ellers kan kanskje være aktuelt uansett? I tillegg er det fornuftig å bruke [kosttilskudd](#) (om kosttilskudd ovenfor) for å styrke immunforsvaret.

Biologisk immunterapi

En del naturterapeuter og alle biopater vil behandle candida-soppen på en helt annen måte enn en vanlig lege. De bruker isopatiske midler (ligner på homeopatiske), som stimulerer kroppens eget immunforsvar. Exmykehl er et middel som fungerer bra mot flere av soppene i Candida-familien. Ellers finnes det også to andre midler som er spesielt utviklet mot overvekst av Candida albicans: Albicansan og Sanukehl Cand. Alle disse midlene kan bestilles og kjøpes på apoteket. Samtidig med denne behandlingen er det også viktig å ta tilskudd av ?snille? tarmbakterier. Du vil sikkert også få tips om andre aktuelle naturmidler.

Frisk igjen?

Uansett hvilken vei du velger, må du regne med at dette tar tid. Mange føler seg litt bedre bare ved å kutte ut sukker og gjær, andre fjerner også hvetemel og melkeprodukter fra kostholdet ? i hvert fall for en stund. For å bli betydelig friskere, må du også behandle selve candida-problemene, enten bare med kosttilskudd, eller med legemidler/isopatiske midler kombinert med kosttilskudd. Du må nok regne med at det kan ta fra 3 til 6 måneder ? eller kanskje enda lenger - dette varierer selvsagt ettersom hvor mye candida-overvekst du har.

Vi ønsker deg lykke til på veien mot en ny livsstil ? uten candida-problemer!

Kilder:

Candida ? vår tids folksjukdom av naturlege Peter Wilhelmsson (Örtagårdens bokförlag, svensk tekst)

Candida albicans ? symptomer og behandling samt oppskrifter av ernæringsterapeut Frede Damgaard (Forlaget Basis-inform, dansk tekst)

HJELP, jeg har Candida! (og det har du også!) av naturterapeut Stein Flaatrud (artikkel i Zine magasin nr. 4, 2005)