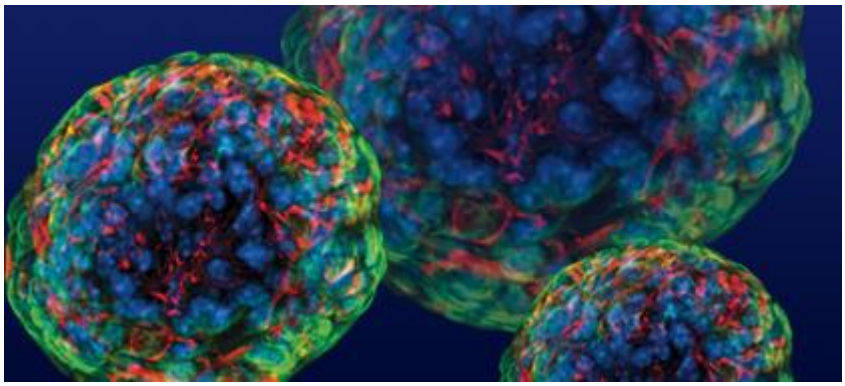
Kibasic system

Candida kur



Af Bjerne Hansen

Om Candida svampen

For at have en sund og velfungerende krop skal vi have styr på vores syre/base-balance. Generelt lever vi for surt. Vi har et stort indtag af syredannende madvarer og endvidere kan kroppen oversyres at stress, manglende motion og utilstrækkelig søvn. Dette gør os i værste fald mindre produktive, uligevægtige og stive i kroppen. En afstemt syre-base-balance er forudsætningen for en harmonisk krop. Hvis forholdet mellem syre og base stemmer, fungerer stofskiftet, vi er produktive og føler os godt tilpas. Dette gælder os allesammen – trænede som ikke-trænede

Ovenstående indbyder til at forklare sammenhængen med svampetilstande i kroppen – Candida albicans – som opstår af meget syreholdig kost. Candida er en gærsvamp, som findes i kroppens naturlige flora. Den er normal ufarlig, men bliver den overstimuleret af for meget og forkert kost (syre), forvandler den sig til en parasit med lange tråde. Den øger tarmens gennemtrængelighed, og på den måde kan den spredes den via blodet. Den udskiller slagger-produkter (affald) som belaster hele kroppen, og dermed også leveren som er kroppens vigtigste afgiftningscentral/organ. Man kan have candidainfektion i munden uden at vide det (dog ses den ved forkølelse som hvid belægning på tungen), og kan overføres via kys, og seksuel omgang, eller hvis man deler tandbørste.

Candidasvamp kan endvidere producere en slags falsk østrogen, hvilke medfører at kroppen tror at der er nok østrogen, og derved hæmmes den naturlige produktion af østrogen. Dette kan vise sig som menstruationsforstyrrelse. Hvis sukkerniveauerne er høje i blodet, producere svampen etanol (alkohol), som bevirker at man føler sig beruset, uden at have indtaget alkohol. Derudover medvirker den til dårlig ånde, hæmmer produktion af kollagen, og blokere den normale nervefunktion.

Statistikker viser at hver tredje menneske i den vestlige verden har eller har haft den parasitiske form for Candida, og dette skyldes den alt for udbredte anvendelse af antibiotika, p-piller, steroider, raffineret sukker og hvidt mel.
Desuden anvender kvinder dobbelt så meget antibiotika som mænd. Tre ud af fire kvinder har på et eller andet tidspunkt haft en svampeinfektion i underlivet.

Symptomer kan være følgende: Stor trang til sukker, hvidt brød, slik og kager.
Fordøjelsessystemet: Diarre, forstoppelse, luftdannelse, oppustet, dårlig udnyttelse af maden, mavekatar.
Hormonsystemet: Skedekatar, har svært ved at blive gravid, reduceret sexlyst, menstruationsforstyrrelser.
Immunforsvaret: Nedsat immunforsvar, og allergier.
Nervesystemet: Træthed, hovedpine, og depressionstendens.
Mund/hals: Dårlig ånde, hvide belægninger på indersiden af kinder, gummer, og tungen, ru hals, tørhed.
Urinveje: Hvidt/grynet udflåd, ledsaget af kløe, blærebetændelser, hyppig vandladningstrang.
Mentalt: Massiv træthed, og føler sig tappet for energi.

(Citeret fra Mille Køpke)

Kibasic.dk
bjh@kibasic.dk
2818 4940

Candida kur

Tilladte fødevarer

Grønsager: Persillerod, pastinak, bladselleri, knoldselleri, broccoli, blomkål, asparges, kinaradise, radiser, squash, aubergine, peberfrugter i små mængder, gulerødder max 2 stk. daglig, artiskok, løg, hvidløg, linser, forårsløg, peberrod, græskar, avocado, rosenkål, ræddike. Agurk

Kød: Kylling, kalkun,and. (Lam og kalvekød max 3 gange pr. måned.)

Fisk: Alle former for fisk, også på dåse, rejer, krabber og lignende.

Kornprodukter: Alle former for fuldkornsmel, fuldkornspasta, brune ris, basmati og jasminris, rugbrød riskager, knækbrød (uden gær, hvedemel og sukker) havregryn, uraffineret gryn.

Hedebagerens rugbrød fra Irma. Speltbrød fra Naturbageren på Frederiksborggade 29, 1360 København K. (det er fantastisk godt) Bag evt. selv på bage ferment eller bagepulver.

Mælkeprodukter: Økologisk smør og piskefløde. Ren Skyr kan være ok, men få det testet.

Frø og kerner: Sesamfrø, Græskarkerner, Hørfrø, Mandler, Solsikkekerner, Nigellafrø,

Krydderier og krydderurter: Hvidløg, persille, purløg, karse, ingefær, friske og tørrede urter, peberrod.

Diverse: Vandkastanjer, tang, æg, tahin (ristet sesamfrø og salt, smørbart), tofu (soya, gomasio (ristet sesamfrø, bruges som drys ovenpå madretter) popcorn (max 2 gange ugentlig)

Drikkevarer: Vand, urtete, klorofyldrik, soya og risdrik (uden sukker)
Drik mindst 1,5 l. vand pr. dag

Olier til at stege i: Kokosolie, økologisk smør, Olivenolie.

Følgende fødevarer bør udelukkes

Grønsager: Kartofler, tomater, rødbeder, majs, ærter, bønnespirer, spinat, rød og hvidkål, porrer, champignoner, rå grønsager.

Frugter: Alle frugter (inkl. tørrede frugter) dog er en halv banan tilladt hvis blodsukkeret falder.

Kød: Svine og oksekød.

Kornprodukter: Hvedemel og alle andre former for raffinerede melsorter, hvide ris og pasta.

Mælkeprodukter: Mælk, ost, yoghurt og lignende

Diverse: Gær, stærke krydderier, nødder, sukker, honning, sødemidler, sukkerfrit tyggegummi. Drikkevarer: Frugt og grønsagsjuice, saftevand, sodavand, danskvand med brus, kaffe, sort te, øl vin og alkohol.

I forbindelse med kuren tages Candida mix fra Christian Andersen – Homeoteket. Det er ikke altid man skal på Candida madkuren. Det og antal Candida mix dråber skal testes kinesiologisk.