



WNZO 052: Jak dietą pokonać Candida – o naturalnych sposobach radzenia sobie z przerostem grzyba Candida.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p052

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* **odcinek 52**. Dzisiaj rozmawiam z Markiem Zarembo o naturalnych sposobach radzenia sobie z przerostem grzyba Candida.

Ja się nazywam Michał Jaworski i w tych podcastach mówię o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Cześć, dzień dobry, dobry wieczór i w tak w ogóle siemka! ☺ Jeżeli nie miałeś okazji przesłuchać poprzedniego odcinka podcastu to gorąco zachęcam bo stanowi on doskonale uzupełnienie podcastu, którego właśnie słuchasz. W poprzednim odcinku rozmawiałem z Justyną, która jest psychodietetyczką. Omawialiśmy wtedy psychologiczne aspekty związane z podjadaniem słodczy, w szczególności na końcu podcastu usłyszysz receptę jak sobie z tym podjadaniem słodczy poradzić.

W dzisiejszym nagraniu kontynuuję temat cukru, słodczy ale w troszkę innym aspekcie. Otóż nasza wysoce przetworzona dieta, stres, życie w ciągłym biegu, niewłaściwe nawyki żywieniowe mogą mieć ogromny wpływ na florę bakteryjną w naszym przewodzie pokarmowym. W szczególności może dojść do powstania patologicznej flory bakteryjnej, której przykładem jest przerost grzyba Candida. Cukier i produkty go zawierające, szczególnie te przetworzone są doskonałą pożywką dla tego perfidnego grzyba. Z dzisiejszego podcastu w którym rozmawiam z dieto terapeutą Markiem Zarembo dowiesz się jakie są objawy przerostu Candida, na jakie negatywne konsekwencje możesz być wtedy narażony i przede wszystkim jak zdrową dietą nie dopuścić a nawet wyleczyć się z tego schorzenia. Zapraszam serdecznie!

Michał: Witam serdecznie. Dzisiaj gościem mojego podcastu jest Marek Zaręba - *dietoterapeuta*, autor książki „*Jaglany detoks*” oraz „*Leczenie diety. Wygraj z Candidą*”. Marek był już gościem mojego podcastu – był to odcinek 33, w którym rozmawialiśmy o właściwościach kaszy jaglanej. Marku, czy tak na początku chciałbyś coś jeszcze dodać odnośnie siebie?

Marek: Bardzo dziękuję za zaproszenie, Michale. To dla mnie wielka radość, że możemy wspólnie porozmawiać o tym co najważniejsze – o *zdrowiu*. I też dziękuję za świetny *podcast*, który udało się przygotować. Pozdrawiam wszystkich też - którzy go słuchali - jeszcze raz serdecznie, jaglanych bohaterów. Jestem specjalistą *medycyny detoksykacyjnej*. Tak ujmując to wprost, to jest taki wąski dzisiaj temat. Natomiast świadomość już jest coraz większa, że *oczyszczanie organizmu* jest podstawowym krokiem do tego, aby radzić sobie z większością naszych chorób. No myślę, że to wystarczy dla wszystkich.

Michał: Dziękuję bardzo. Marku, zaprosiłem Cię dzisiaj do tego podcastu, aby porozmawiać o drugim problemie nękającym ludzi, to jest *przerost Candidy - drożdżyca*. Wiem, że jesteś specjalistą od radzenia sobie z przerostem Candidy i właśnie na kanwie Twojej nowej książki „*Leczenie diety*” powiedz czym jest drożdżyca, czym jest Candida i dlaczego wokół tego jest tyle szumu?

Marek: Tak. To jest jeszcze taki temat dosyć kontrowersyjny, ponieważ medycyna akademicka tak naprawdę dopiero wchodzi w przestrzeń *zagrzybienia ogólnoustrojowego*, co tak naprawdę nęka już ludzi można powiedzieć globalnie ze względu na ogromne spożywanie cukru. *Cukier* jest tutaj tym stanem problematycznym - to znaczy, że nadmiar jego spożywania, produkty *przetworzone*, *styl życia* szybki, zbyt dynamiczny, *brak odpoczynku* powoduje, że organizm traci odporność i powstaje grzybica, *kandydoza*. Jest pewien szczep grzyba, który występuje *naturalnie* w naszym życiu, natomiast dokarmiony zbyt dużą ilością cukru z tej pozycji *symbiotycznej*, czyli pozytywnej dla nas, zamienia się w *paszyta* i stąd powstają patologie, które są dla nas niezwykle niebezpieczne.

Michał: Rozumiem. Powiedz, jakie *objawy* mogą świadczyć o tym, że ktoś już właśnie jest na tym etapie, że ma przerost grzyba, który już zmienił się - jak to ładnie powiedziałeś - z formy *symbiotycznej* w *paszyta*?

Marek: Tak. To jest dosyć trudne pytanie, ponieważ wiele objawów kandydozy jest *podobnych* do objawów innych chorób, prawda. Ponieważ spotykamy tu szczególnie *zmiany skórne* - to są takie objawy widoczne. Wiemy o tym, że grzybica *paznokci*, grzybica *narządów intymnych* na przykład jest dosyć często spotykana - i o tym dokładnie wiemy. Natomiast trudniej rozpoznać coś co się dzieje *wewnątrz organizmu*. I często właśnie te zmiany skórne już są jak gdyby sygnałem, że dużo wcześniej powstała grzybica w organizmie. Szczególnie *jelito grube*, ponieważ tam tak naprawdę jest to *ognisko zapalne*. Stąd właśnie wzdęcia, różne problemy gastryczne, częste odbijania, refluks, zgaga - jak wiemy to dzisiaj są *patologie* dosyć często spotykane, mogą być już objawem zagrzybienia. Natomiast trzeba też pamiętać, że osoby, które mają częste *zmęczenia*, bardzo źle śpią, nie mają chęci do życia, do aktywności, wręcz wchodzą w *stany lękowo-depresyjne*, mogą spokojnie podejrzewać u siebie kandydozę. Szczególnie kiedy wiedzą, że przejadają się słodyczami. To jest podstawa zrozumienia tego, że ten grzyb po prostu bardzo osłabia naszą *odporność*.

Michał: Rozumiem. Czy kandydoza, grzybica dotyczy osób w jakimś szczególnym wieku, czy może zaatakować osobę w dowolnym wieku?

Marek: I to jest bardzo dobre, zasadne pytanie, ponieważ wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że na przykład kandydoza u *młodej mamy*, która ma już tą chorobę od lat - rodzi *dziecko*, które już może mieć też przerost grzyba. To jest niesamowite, że my nie wiemy o tym jak to jest *niebezpieczne*. Więc tutaj tak naprawdę w każdym wieku może być to zagrożenie. Tym bardziej należy dzisiaj zwrócić baczną uwagę na *odżywianie*, ponieważ według znanego onkologa włoskiego - o czym piszę w mojej książce - były już dawno przeprowadzone badania o tym, że kandydoza prowadzi do *choroby nowotworowej*. I warto to doczytać w Internecie, bo bagatelizowanie *kandydozy przewlekłej* może prowadzić do niebezpiecznych chorób, w tym właśnie raka.

Michał: Już troszeczkę odpowiedziałeś na moje kolejne pytanie, bo chciałem Cię zapytać co się będzie działo, jeżeli nie będziemy leczyć kandydozy - to wspomniałeś na przykład to, że takim najbardziej czarnym scenariuszem to może się to na przykład zakończyć nowotworem.

Marek: Tak. I to jest naprawdę dosyć poważna sprawa, ponieważ trzeba też zrozumieć *jak leczyć* kandydozę. Ja wiem, że tutaj pewnie przygotowałeś kolejne pytanie. Oczywiście sama *eliminacja cukru* to za mało. I tutaj *styl życia* patrząc całościowo – wiesz, że ja tak podchodzę do medycyny *holistycznie*, Michale - i to jest też bardzo ważne, że stan życia naszego zewnętrznego, chaos, pęd, brak harmonii często pokazuje nasze *zdrowie wewnętrzne*. Czyli tak jak mamy w *medycynie*

klasztornej odzwierciedlenie kosmosu, harmonii, porządku, którego nie ma w makrokosmosie - czyli w naszym ciele - można powiedzieć, że jest tutaj symboliką, że ta choroba zagnieździła się głębiej w naszym życiu *emocjonalno-duchowym*. I też, aby trwale wyleczyć kandydozę, trzeba to zrozumieć, to jest ważne. To są bardzo ważne rzeczy, których nie wolno bagatelizować.

Michał: Tak. Jakby zdaję sobie sprawę i cenię sobie w Twoim podejściu to, że traktujesz zdrowie w sposób taki holistyczny - że nie tylko to co *jemy*, ale co *myślimy*, jak się *zachowujemy*, w co *wierzymy*. I zaraz przejdziemy do tego jak walczyć z kandydozą. Natomiast zanim do tego dojdziemy chciałem Cię zapytać - czy są jakieś sposoby domowe lub bardziej zaawansowane, aby *sprawdzić u siebie* czy ja mam rzeczywiście przerost grzyba Candida czy może jednak mnie to na szczęście nie dotyczy?

Marek: Jest pewien taki prosty *test ze szklanką wody i ze śliną*, który gdzieś krąży w Internecie. Natomiast uważam, że takim dosyć dobrym testem, sprawdzonym jest *badanie z żywej kropli krwi* - diagnostyka jest dosyć szybka, łatwa i skuteczna. Można na obrazie krwi zobaczyć czy są jakieś *ogniska* właśnie przerostu grzyba. Natomiast jest też profesjonalny *Instytut w Poznaniu*, gdzie wysyła się próbki i warto w Internecie to sprawdzić. Pisze o tym z resztą w mojej książce, jak to wykonać, jak poradzić sobie. Natomiast bardzo dobrym jednak jest też *ocena swojego stanu zdrowia*, właśnie to o czym już wspomniałem. Czyli jeżeli spożywam dużo *cukru*, a moje zdrowie jest dosyć *wątpliwe*, słabe, mam częste *infekcje*, stany *zapalne*, zmiany *skórne* - to mogę spokojnie podejrzewać u siebie już przerost kandydozy i zabrać się konkretnie za zmianę stylu życia.

Michał: Rozumiem. Czyli są sposoby, żeby to zweryfikować bardziej lub mniej dokładnie. Dobrze, to teraz zejdźmy poziom niżej i zastanówmy się jak możemy sobie radzić z kandydozą, jeżeli ktoś - czy to na zasadzie testu szklanki z wodą, czy żywej kropli krwi, czy jeszcze inaczej: obserwując swoje samopoczucie i objawy - stwierdza, że rzeczywiście może mieć przerost kandydozy, to *jak sobie z tym poradzić*? Wspomniałeś już że jednym z elementów jest na pewno ograniczenie cukru, ale na czym to polega? Że mam jeść mniej cukierków czy po prostu zupełnie rezygnuję na jakiś okres z cukru?

Marek: No to jest dosyć też sytuacja trudna. Mam bardzo dużo pytań w tym segmencie - jak tu *dietetycznie* podejść do tego. Oczywiście osoby, które zmagają się i są świadome, wręcz mają już *zdiagnozowaną* kandydozę, muszą podejść do tego naprawdę konkretnie i ten cukier trzeba ograniczyć na *duższy czas*. Natomiast same testy to za mało. My objawowo musimy wychodzić z tej

choroby, czyli kiedy widzimy *zmiany pozytywne* po odstawieniu *cukru*, nawet *owoców* - uwaga też powiem tutaj, że są tylko cztery owoce, które są dopuszczone w programie: jest to cytryna, grejpfrut, owoc granatu i awokado. *Węglowodany*, nawet nasza najzdrowsza kasza jaglana też musimy pamiętać, że zawiera cukry, więc dieta musi być odpowiednio *zoptymalizowana*, proporcje. I tutaj już też nie możemy szaleć z tą kaszą jaglaną, ponieważ tak jak wspomniałem, trzeba odpowiednio tą dietę *zbudować*, szczególnie w *pierwszym okresie* - czyli pierwsze dwa, trzy tygodnie, żeby się przekonać, że są zmiany pozytywne. I o tym, że wychodzimy z choroby decyduje właśnie *restrykcyjne* podejście do diety, czyli kiedy będziemy naprawdę zaangażowani. I wielu ekspertów znanych, lekarzy akademickich, którzy od lat leczą kandydozę - tutaj podaję *Lukas de Schepper* znanego francuskiego lekarza medycyny akademickiej holistycznej - potwierdzają opinię, że bez *zmiany diety* nie ma szans na wyleczenie kandydozy. Oczywiście stosujemy tutaj różne lekarstwa, *suplementy*. Zwiększyć trzeba też ilość sprzymierzeńców - czyli odbudować *mikroflorę* - też piszę o probiotykach, które są niezwykle cenne w wyleczeniu i w budowaniu właśnie odporności organizmu i tego też nie warto bagatelizować. Czyli ze wszystkich możliwych stron, w naturalny sposób należy w tą kandydozę - można powiedzieć – uderzyć, bo tak jak wspomniałem już to jest choroba, która może prowadzić do raka.

Michał: Powiedziałeś, że przede wszystkim ograniczyć cukier łącznie z owocami - tylko kilka owoców jest dozwolonych podczas takiej terapii z kandydozą. Nie szalejemy też z węglowodanami złożonymi, typu kasza jaglana i inne produkty zbożowe. A czy są jakieś szczególne przyprawy, które w jakiś wyjątkowy sposób wspierają leczenie kandydozy?

Marek: Tak, oczywiście. Tutaj właśnie też postarałem się bardzo dokładnie to opisać - w książce jest bardzo obszerna tabela, w której przedstawiam przyprawy o smaku *ostrym* i *gorzkim*. Tutaj szczególnie smak gorzki jest bardzo mocno podkreślany, ponieważ cukier jako słodki smak potrzebuje *smaku przeciwnego*, który będzie go poruszał, przekształcał. Wilgoć, śluz - to są *patologiczne przyczyny* powstawania tego środowiska, gdzie kandydoza ma się bardzo dobrze w naszym organizmie. Wiemy o tym, że cukier jest *śluzotwórczy*, nabiał, pieczywo białe, pasztety, wędzone produkty - to wszystko, na czele z napojami słodzonymi, to jest jak gdyby ta *podstawowa przyczyna dietetyczna*, która sprawia, że mnoży się ten grzyb. I tu trzeba jak gdyby zamienić to wszystko. I ta dieta jest świetna, jest radosna, kolorowa - mamy też dopuszczony *drób, ryby*. Także tutaj nie ma co się obawiać, że człowiek będzie umierał z głodu. Wręcz przeciwnie - to jest taki *motywacyjny* krok, bo człowiek który nie zmieni nic w swoim stylu życia, no na pewno kandydoza go doprowadzi do bardzo poważnych chorób, łącznie z *depresją*. My - o czym piszę w mojej książce

z żoną - przeżywaliśmy z naszą młodszą córką właśnie *zespół lękowy*. Jest obszerny rozdział na ten temat, jak my poradziliśmy sobie z kandydozą dosłownie *w trzy miesiące*, bez leków w poważnej chorobie psychicznej. Można powiedzieć dzisiaj - w czasach, kiedy rodzice będą się zmagać z tym bardzo często, nie wiedząc o tym, że właśnie złe odżywianie, w tym cukier, ma wpływ na rozwój tej choroby - nie warto, podkreślam, bagatelizować *diety u dzieci*, bo kiedy dziecko choruje psychicznie, rodzice naprawdę mają duży problem.

Michał: Dobrze, że to podkreśliłeś iż ta choroba może mieć wpływ nawet na nasze myśli, nawet takie zachowania psychiczne...

Marek: Tak, ponieważ grzyb ma ogromną ilość *toksyn*. On spożywając duże ilości cukru, żywiąc się tylko cukrem, glukozą w organizmie, pozostawia po sobie ogromny *ślad toksyczny*, który zatruwa naszą krew. I o tym trzeba pamiętać, że bóle głowy, zmęczenie, znużenie, senność w ciągu dnia to są właśnie objawy tego zagrzybienia i zatoksyczenia krwi.

Michał: Rozumiem. Ja bym jeszcze wrócił do tych smaków, które używamy przy leczeniu kandydozy. Wspomniałeś o smaku gorzkim i ostrym - możesz podać jakieś konkretne przyprawy?

Marek: Tak. I tutaj trzeba pamiętać o przyprawach typu: *kurkuma, oregano*. Oregano jest numer jeden w leczeniu kandydozy, z resztą też polecam *olejek z oregano*, który warto dodatkowo włączyć do suplementacji. *Tymianek, rozmaryn, curry* - to są przyprawy - *galka muszkatołowa*, które powinny dominować w odżywianiu. Warto też pamiętać, że dania powinny być oczywiście dobrze doprawione, ale również też staramy się *gotować makrobiotycznie*, czyli można powiedzieć nie odgrzewamy większości posiłków, nie mrozimy, to musi być *wysokoodżywcza dieta* - czyli gotujemy, spożywamy. Zupy, pieczone dania - często osoby z kandydozą są *wychłodzone*. Trzeba sprawdzić swój stan zdrowia objawowo, trzeba zobaczyć, czy aby ja nie za dużo spożywam produktów wychładzających. Ponieważ organizm, który jest wychłodzony najpierw trzeba odpowiednio *ogrzać*. Więc tutaj zmiana *stylu gotowania* będzie naprawdę bardzo ważna. Natomiast tak jak mówię, to jest świetna przygoda. Ja mam tysiące pacjentów, którzy się zgłaszają, byli na początku terapii przerażeni - teraz dziękują mi za to, że w ogóle zmieniło się ich życie, że nabrali miłości do gotowania. I to jest najpiękniejsze w tej terapii, że ona nie jest smutna - jest wspaniała.

Michał: Tak, to prawda. I ciekawą rzecz przed chwilą powiedziałeś o tym, że możemy spożywać za dużą ilość na przykład produktów wychładzających. Wspominasz o swojej książce - o tym, żeby komponując potrawy dbać o ich *zrównoważenie termiczne*. Możesz rozwinąć o co chodzi z tym zrównoważeniem termicznym?

Marek: Tak. Tu przede wszystkim trzeba nieco poznać *termikę w procesie trawienia* wielu produktów. I tu szczególnie dzisiaj jest duży problem, który będzie się rozwijał na diecie *wegańskiej*, choć można powiedzieć zdrowa dieta. Mam coraz więcej pacjentów, którzy zastanawiają się dlaczego czują się coraz gorzej na diecie takiej niby zdrowej. Bo właśnie przede wszystkim przejadamy się dzisiaj w tych zdrowych stylach odżywiania właśnie cukrem, słodzcami, ale też te produkty są wychładzające - *cukier wychładza* na przykład. I są *techniki gotowania*, które opisałem w „*Jaglanym detoksie*”, właśnie według których należy się kierować w gotowaniu. *Pieczenie* na przykład wpływa korzystnie na *wzrost termiki*, gotowanie *na parze już schładza* - to jest ciekawe - niby zdrowa technika, a schładza. I osoba wychłodzona szczególnie musi pamiętać, że trzeba rozpoczynać od *ciepłego śniadania i ciepłej kolacji* jak najczęściej - to jest podstawa. Pić dużo *ciepłych naparów*. Jeżeli mamy *zimne stopy*, to wiemy że mamy *słabe nerki*, czyli też warto włączyć *zupy rozgrzewające z przyprawami* typu imbir właśnie, napary z imbiru, koper włoski, nasiona kolendry, cynamon. To są właśnie przede wszystkim *synergiczne związki przyczynowe* - połączenia właśnie i techniki gotowania i odpowiednich produktów, które *wzmacniają* nasze narządy. Kiedy na przykład mamy do tego *wychłodzone dłonie*, to już mamy kolejny sygnał, że stopy i dłonie powodują nie tylko wychłodzenie nerek, ale również już osłabia nasze *serce*. I to jest taka technika *diagnostyki różnicowej*, w takiej terapii dietetycznej, która dla nas terapeutów jest całkowicie oczywista, natomiast ludzie żyjące z zimnymi stopami i dłońmi nawet się nad tym nie zastanawiają. I to jest dzisiaj dla nas krok, który trzeba wykonać kolejny, aby na podstawie swojego *indywidualnego zdrowia* podjąć właściwe, *indywidualne kroki* - bo nie każda dieta jest dobra dla wszystkich i to dotyczy też diety wegańskiej - terapeutycznie pozbyć się wielu problemów, właśnie w *naturalny sposób*.

Michał: Czy samodzielnie ktoś kto na przykład ma zimne stopy albo właśnie w jakiś sposób ma zaburzoną tą termikę ciała może to *zdiagnozować* i sobie *pomóc*? Czy to tylko terapeuta może rozwiązać tą sytuację?

Marek: No kiedy na przykład jest mi ciągle zimno, a ja spożywam ulubione *awokado*, wypijam super jogurt na śniadanie z musli, kończę dzień po prostu *białym winkiem*, bo go bardzo lubię i spożywam

do tego *kozi ser*, no to mogę być pewna, że to nie jest dieta, która mnie ogrzeje, bo to są *produkty schładzające*. I tutaj naprawdę nie jesteśmy kształceni w szkole w *przestrzeniach dietetycznych* i jesteśmy skazani na to, żeby *poszukiwać tej wiedzy*, która już jest bardzo obszerna. I już nie jest to wiedza *enigmatyczna*, trudna do zdobycia. Ja 23 lata temu, jak byłem przewlekłe chory, bardzo cierpiałem - dzisiaj mam lat 47 i powtarzam: czuję się czasem jakbym miał 16 lat, a nie jestem fanatykiem odżywiania, spożywam też mięso dobrej jakości czasem. Więc to pokazuje, że *dieta detoksykacyjna* jest remedium na nasze problemy dietetyczne. Ja poszczę - ja raz w tygodniu podejmuję *post na wodzie*. Rozpaczynam śniadaniem, zupą na przykład i kończę na następny dzień. I tak naprawdę to jest właśnie klucz do pozbycia się większości chorób. Nie tyle skupianie się wyłącznie na kolorowym talerzu, ale *zrozumienie wartości postu*, umiarkowania. I czasem post na chlebie i wodzie daje więcej radości niż sushi w centrum Tokio. My sobie nie zdajemy sprawy, że właśnie *chorujemy z nadmiaru*, z konsumpcji, z poczucia *tylko przyjemności* której poszukujemy, a to nie jest założeniem bożego planu stworzenia dla człowieka.

Michał: Pięknie powiedziane. Jeszcze wrócę do tych *filarów* leczenia kandydozy, bo jednym z nich jest zadbanie o naszą florę bakteryjną - *prebiotyki i probiotyki*. Powiedz w szczególności jeżeli chodzi o probiotyki - taki temat zagadka - bo idąc do apteki i chcąc sobie coś kupić, no to mamy całe spektrum różnych probiotyków. Na co zwracać uwagę wybierając coś dla siebie?

Marek: No właśnie to jest też bardzo dobre pytanie, bo wiemy że tych producentów jest sporo, wiemy że ta mikroflora jest coraz słabsza. Natomiast oczywiście zawsze podkreślam, że *odżywianie* jest ważne i tutaj ilość *błonnika* w diecie oraz *produktów kiszonych* ma wpływ na te regulacje. Natomiast przy kandydozie jest często *osłabiona śledziona*. Natomiast kiedy jest osłabiona śledziona, ona często jest właśnie słabsza ze względu na spożywanie produktów *zimnych termicznie i kwaśnych*. Stąd na przykład jesień-zima kiedy zabieramy się za leczenie kandydozy, nie jesteśmy w stanie *strawić* produktów kiszonych, kwaszonych, stąd musimy też zastosować *probiotyki*. Są pewne firmy znane mi, które polecam. Probiotyk przede wszystkim powinien mieć takie *zabezpieczenie na stres środowiskowy*, czyli w procesie produkcji już tegoż suplementu producent ma pewne *technologie*, które wskazują na to, że on lepiej się *przyswaja* w organizmie. I na to trzeba zwrócić uwagę przede wszystkim - żeby był *bardzo dobrej jakości* i miał jak *najliczniejszą ilość szczepów*, to jest po prostu tutaj dla nas kluczem. Ponieważ my wiemy dzisiaj, że *kwasy solny w żołądku* często już niszczy dużą część tego, więc tak naprawdę niewielka część się przedostaje do tego, aby się zasiedlać. Natomiast technologie się zmieniają i dzisiaj trzeba dopytać dokładnie w aptece właśnie te rzeczy, o których wspominałem.

Michał: Czy oprócz probiotyków podczas leczenia kandydozy zalecasz wspomagać się jeszcze jakimiś suplementami? Jeżeli tak, to jakimi?

Marek: To znaczy z takich naturalnych suplementów ja polecam OPC to są *oligomeryczne proantocyjanidyny*, oczywiście nazwa jest dosyć skomplikowana stąd też zostało to skrócone do OPC. Też poświęciłem w książce dużo miejsca. To jest *wyciąg z otoczki pestki winogrona* - to są różne związki, flawonoidy, polifenole, które chronią nasz *układ immunologiczny*, wzmacniając go. Związki roślinne, które mają podobne funkcje właśnie w świecie roślin, my spożywając je jak gdyby przejmujemy to - i to jest konieczne w wielu przypadkach. Czyli musimy poszukiwać też produktów, które *wzmacniają* naszą immunologię. I tu też warto podkreślić rolę *witaminy C*, kiedy przewlekłe *infekcje* nas dotyczą. Natomiast nie jest to regułą, bo osoby na przykład *wychłodzone* jesień-zima powinny też stosować właśnie głównie *terapię odpowiednią żywieniem*, czyli włączyć właśnie ciepłe zupy. Bo same suplementy też, powtarzam, nie wyleczą choroby. Jest doskonały *wyciąg z dzikiego oregano*, który warto włączyć. Jest również *wyciąg z pestek grapefruita*, który ma w procesie trawienia smak gorzki, który porusza tą kandydozę, niszczy ją. I też trzeba sobie zdać sprawę, o czym będę pisał w kolejnej mojej książce „*Dla rodziny*”, że często przy kandydozie pojawia się równolegle nie tyle problem niedoborowy w organizmie, co *Pasożyty*. Ale to, tak jak mówię, jest temat na kolejną pewnie rozmowę.

Michał: Tak, na pewno będzie okazja. Ja jeszcze tylko dopytam, bo z OPC spotkałem się już w innych źródłach. Powiedz, gdzie można kupić OPC?

Marek: OPC można kupić w *aptece*, są też *strony internetowe* gdzie można poczytać. Zachęcam też czytelników do mojej *książki*, bo tam bardzo dużo miejsca poświęciłem właśnie OPC. My wiemy dzisiaj, że to jest coś co zostało już *wyzisolowane z winogron* w latach 50-tych i niemieccy lekarze zajęli temu tematowi dużo miejsca i badań. To zostało oczywiście zepchnięte do lamusa, gdzieś tam wciśnięte w kąt medycyny. Dzisiaj wraca to z impetem i wiem, że wiele ludzi którzy stosują tą kurację naprawdę są *bardzo zadowoleni*. Tak jak mówię, to wzmacnia również w *chorobach autoimmunologicznych* naszą odporność, no i bez wspomagania naturalną suplementacją trudno jest czasem wydostać się z wielu chorób. Jest też wiele innych suplementów, które opisałem, jak chociażby *magnez*. Podstawą jest też zbadać poziom *witaminy D* w organizmie, bo często jest to też związane z osłabieniem naszej odporności. No, ale też spokojnie. Ja piszę, że dzisiaj chcielibyśmy wyleczyć długoletnią chorobę, połykając kilka tabletek. To nie jest łatwe, to nie jest łatwe - tu trzeba

wejść głębiej w *przyczyny chorób* i tak jak wspomniałem już w czasie wywiadu, ze wszystkich możliwych stron podejść do leczenia.

Michał: Dobrze. Na samym początku powiedziałeś, że w walce z kandydozą to przede wszystkim ograniczenie słodkich rzeczy: cukru, ale również tych słodkich owoców. Natomiast wiele osób ma z tym problem, pojawia się takie zjawisko jak *napady głodu cukrowego* - że nagle masz wielką potrzebę coś chwycić i zjeść. Jak sobie w takich sytuacjach radzić?

Marek: No właśnie, to jest chyba pięta achillesowa naszego leczenia, bo jest cukier produktem *uzależniającym* - to jest duży problem. Natomiast możemy sobie z tym dosyć łatwo poradzić - przede wszystkim jeżeli będziemy zdeterminowani, *zmotywowani* odpowiednio, no to już jest łatwiej poradzić sobie z każdym problemem. Kiedy zrozumiemy *zagrożenie* jakie jest w tej chorobie, tym bardziej będzie nam jeszcze lepiej leczyć się. Trzeba mieć pod ręką zawsze jakąś *przekąskę* - tutaj *migdały* są fajne na przykład. Trzeba przygotowywać sobie *dania do termosów*. Jeżeli gdzieś się przemieszczamy warto sobie pomyśleć, *gdzie* będziemy spożywać lunch, *co serwują* w danym miejscu - żeby ten program miał sens, żeby on był faktycznie terapeutyczny. Tu nie chodzi o to, żeby teraz upadać po spożyciu gdzieś tam kawałka cukru czy ciasteczka w podróży, pomimo tego że już 2-3 tygodnie nam się udawało. Absolutnie nie ma co *podupadać na duchu*. Trzeba pamiętać, że każdy *krok w tył* jest świetnym sposobem, żeby zrobić *dwa kolejne do przodu* - to jest moja dewiza dietetyczna. *Bezstresowo* - wyleczymy tą kandydozę. Jeżeli jesteśmy zdeterminowani, to jest kwestią tylko czasu. Trzeba po prostu *działać*. Natomiast trzeba też przestrzegać snu - trzeba być *wypoczętym*, bo człowiek kiedy jest zestresowany, kiedy jest niewyspany, bardzo łatwo popada w takie *dietetyczne huśtawki* i szybko podejmuje krok niewłaściwy. Kiedy jestem wypoczęty jestem aktywny, zdaję sobie z tego sprawę, że mam lepszy *poziom radzenia sobie ze stresem*, stąd moje wybory dietetyczną są trafne. No i trzeba po prostu *gotować z miłością*, z radością, doczytać w książce - jest mnóstwo przepisów nawet na przekąski.

Michał: Ja tak króciutko podsumuję te sposoby radzenia sobie z tymi napadami głodu cukrowego. To przede wszystkim trzymać pod ręką jakieś *przekąski* na przykład migdały, może jeszcze słonecznik albo jakieś ziarna. I być przygotowanym, że w pewnym momencie możemy być głodni, czyli na przykład jadąc w podróż wziąć sobie *w termos* coś zdrowego, żeby nie musieć być skazanym na to, co tam na ulicy w jakimś automacie będziemy mieli pod ręką.

Marek: Tak, dokładnie. Szczególnie tutaj zwracam uwagę na to, aby mieć też szczególnie w okresie jesienno-zimowym dobry *termos z dobrym naparem*. Napary właśnie - *koper włoski, szalwia*, napar z *pokrzywy* - są to takie podstawowe, łatwe do przygotowania herbatki, które możemy mieć zawsze pod ręką, które też mają wpływ na to, żeby *zaspokoić* w pewnym sensie nasz głód. *Ciepły napar* zawsze ma takie działanie, natomiast zimne napoje niestety nie.

Michał: Tak, ja to nawet zauważam - mam taki nawyk picia wody rano i dużo lepiej się czuję, gdy piję tą wodę ciepłą, a nie zimną.

Marek: Osoby, które podejrzewają u siebie kandydozę, a czują *nadmiarowe gorąco*, bo to też się tak zdarza, powinny właśnie rozpoczynać często dzień od *soku z grapefruta* albo na przykład wody dobrej jakości z wyciśniętym *sokiem z cytryny* - to też jest taka terapia, która jest dosyć skuteczna. Musimy pamiętać o tym, że *równowaga kwasowo-zasadowa* jest tutaj bardzo ważna. I kiedy spożywalimy przez nasze życie dużo właśnie *produktów zakwaszających* - cukier jest na czele tej listy - trzeba sobie zdawać sprawę, żeby odbudować tą właśnie równowagę. I tu też często dieta jest dosyć niewystarczająca, trzeba wprowadzić produkty, które usprawniają, *regulują* we właściwy sposób równowagę kwasowo-zasadową. Jest ich bardzo dużo już suplementów dobrej jakości, warto też te sprawy tutaj przygotować sobie.

Michał: A to bardzo ważny temat poruszyłeś - równowaga kwasowo-zasadowa. Wspomniałeś, że odbudowanie tej równowagi wymaga użycia jakiś produktów. Rozumiem sama dieta nie wystarczy, tak?

Marek: Tak. Równowaga kwasowo-zasadowa polega na tym, aby *zbilansować* odpowiednio nasze odżywianie. Trzeba też dodać, że brak tej równowagi jest środowiskiem sprzyjającym *rozwojowi kandydozy*, ponieważ ona dobrze się czuje nie tylko w *wilgotnym* środowisku, ale też w *kwaśnym*, stąd trzeba to szybko dosyć usprawnić poprzez odpowiednie odżywianie. I tu na przykład właśnie *kasza jaglana*, jak wiemy, wychodzi nam fajnie na przeciw, ponieważ jest produktem *zasadowym* w procesie trawienia. W połączeniu z *warzywami*, które większość z nich jest też *zasadowa*, możemy przejść na odpowiednią *dietę odkwaszającą*. Nie zapominając też o tym, że często musimy wprowadzić do naszej diety właśnie *ryby*, czy *drób*, bo żyjemy aktywnie, organizm się tego dopomina. Trzeba o tym pamiętać, żeby zawsze odpowiednio *bilansować proporcje* - czyli na przykład jeżeli spożywamy 100g białka odzwierzęcego, no to 200-300g powinno być produktów warzywnych, zasadowych. Ważną też jest bardzo w leczeniu kandydozy technika spożywania - czyli

dieta rozdzielna, ponieważ ona usprawnia *procesy metaboliczne*, proces trawienia się skraca. I kiedy zastosujemy dietę rozdzielną, to będziemy naprawdę skutecznie wzmocnić nasz układ trawienny. Bo wiemy, że *węglowodany* trawią się w *jelicie cienkim*, natomiast *białko* w *żołądku*. I spożywając białko zwierzęce na samym *końcu posiłku* - nie trzeba tutaj robić jakiś szczególnych przerw, *nie popijając* tego posiłku - możemy być pewni, że *wchłanianie* będzie lepsze, przyswajanie i będziemy się czuli lepiej, radośniej i szczęśliwie podążać będziemy do wyleczenia kandydozy.

Michał: Świetnie. Ja jeszcze się wrócę krok do tyłu, odnośnie budowania równowagi kwasowo-zasadowej - wspomniałeś, że odpowiednie odżywianie, ale też suplementy. Czy tu masz na myśli OPC, witaminę C i tak dalej – te o których wspominałeś - czy jeszcze jakieś szczególne, inne?

Marek: Są dostępne *preparaty zielone*, jak to tak się mówi kolokwialnie, bo wiemy że kolor zielony, *chlorofil* jest tutaj kluczem i numer jeden w odkwaszaniu organizmu. *Soda oczyszczona* - też są terapie, można doczytać w Internecie. Natomiast ja zawsze uważam, że przecież mamy tyle wspaniałych *produktów roślinnych* i dlaczego nie wydłużyć tego procesu i też mieć radość większą niż tylko zażywać suplementy. Natomiast ja stosuję u moich pacjentów *Green Trio*, osobiście sprowadzam też to ze Szwajcarii, jest to dostępne też u nas, dla naszych pacjentów. To są takie tabletki, w skład ich wchodzi *chlorofil*, *spirulina* i *młody jęczmień*. One są dostępne - takie zielone proszki - albo w postaci *tabletek* albo w postaci *sproszkowanej* do rozpuszczania w wodzie. Ale też zasadowo działa na przykład wspomniana woda z cytryną czy *grapefruit*. Natomiast często jest to za mało i trzeba naprawdę wspomagać się właśnie suplementacją taką odkwaszającą. *Ph balance*, czyli produkty które regulują właśnie jak gdyby rozpad tej równowagi kwasowo-zasadowej. No trzeba tutaj jak gdyby szukać. Ale tak jak mówię, produkty typu *dynia*, *marchewka*, które oczywiście w procesie leczenia kandydozy można wprowadzić w drugiej fazie, są też zasadowe: *szpinak*, *jarmuż*. No tutaj jarmuż wychodzi nam pięknie naprzeciw, bo to jest produkt *bardzo zasadowy* i łatwo dostępny, można z niego przygotować mnóstwo potraw, jako dodatek do różnych dań. No i trzeba przede wszystkim poznać te wszystkie rzeczy, *nauczyć się* tego. Dzisiaj ja się śmieję często na warsztatach, że nasze prababki lepszą miały *wiedzę o odżywianiu* niż my dzisiaj, w tym świecie tak naładowanym informacjami, prawda. To była *sprawdzona wiedza* i my dzisiaj się tak naprawdę uczymy na nowo gotować i to jest jak gdyby ta podstawowa droga.

Michał: Rozumiem. Zbliżamy się powoli do końca. Chciałbym Cię na koniec, Marek, poprosić o podanie przepisu na *jednogarnkową zupę*, która z jednej strony będzie daniem

rozgrzewającym, dla tych którzy mają zimne stopy i ręce na przykład, a z drugiej strony będzie przykładem takiego dania wspierającego walkę z kandydozą.

Marek: Takim numerem jeden w naszej polskiej kuchni jest *zupa z pieczonej papryki z pomidorami* i do tego dodajemy ugotowaną *komosę ryżową*. *Quinoa* właśnie - komosa ryżowa - jest fantastycznym produktem oprócz kaszy jaglanej w *leczeniu kandydozy*. Jest coraz bardziej popularna, chociaż droższa. Natomiast jest to produkt, który trzeba włączyć do diety. I ugotowaną komosę możemy przechowywać *kilka dni w lodówce*, podgrzać ją na oleju na przykład kokosowym. I taka zupa z dodatkiem jest niezwykle *pożywna, rozgrzewająca*. Kiedy dodamy do tej zupy jeszcze właśnie wspomniane wcześniej przyprawy, typu *oregano, kurkuma* możemy być niemal pewni, że nawet cały dzień na takiej zupie możemy spokojnie przeżyć radośnie i wspierać procesy leczenia.

Michał: No, ale po kolei - mamy garnek, wodę, komosę - co robimy?

Marek: Tak. Trochę cebuli, troszkę czosnku, imbir utarty świeży, oregano, kurkuma. Pieczemy paprykę w piekarniku, zdejmujemy skórkę. Możemy też, jeżeli mamy lepszy układ trawienny, pokroić tą paprykę i podsmażyć wraz z cebulką, dodać pomidory. Doprawić według uznania, troszkę soli himalajskiej i mamy już gotową zupę, dosłownie w 15 minut. Dodajemy ugotowaną komosę ryżową na górę, troszkę listków bazylii i zupa jest ekspresowo przygotowana. Naprawdę nie są to trudne przepisy. Ja zawsze stawiam na *zupę*, bo my Polacy mamy tą kulturę kulinarną już w genach, można powiedzieć, więc zupa jest drogą do łatwego radzenia sobie nie tylko z kandydozą, ale z większością naszych problemów zdrowotnych.

Michał: O ile się nie mylę komosa ryżowa występuje w różnych kolorach. Czy to ma znaczenie?

Marek: Tak. Ona jest w trzech kolorach dostępna: *czarna* - taka mniej popularna, później *czerwona* i *biała* - najbardziej znana nam. Większych różnic nie ma, natomiast na pewno w *procesie gotowania* najlepsza będzie biała, bo ona jest taka przyjemniejsza - bardziej się rozgotowuje. Czarna będzie *twardsza* najbardziej. Natomiast czarna *wzmacnia nerki* - osoby, które są właśnie *wychłodzone*, które mają słabsze nerki, nie radzą sobie ze stresem, powinny szczególnie zwrócić uwagę na takie produkty typu *czarna komosa, czarny ryż, czarna soczewica, czarnuszka*, bo one mają takie działanie właśnie wzmacniające. Tu właśnie podkreślę jeszcze działanie *czarnuszki* i *oleju z czarnuszki*, który warto w procesie kandydozy też włączyć do diety.

Michał: Rozumiem. Dobrze Marek, bardzo Ci dziękuję. Tak już zupełnie na koniec - jakby nasi słuchacze mieli zapamiętać tylko jedną rzecz z tej naszej rozmowy, to co powinni zapamiętać? Co jest *najważniejsze* w kontekście radzenia sobie z kandydozą?

Marek: Nie warto *bagatelizować* problemu - to jest podstawa. Warto zrobić sobie *rachunek sumienia*, zobaczyć ile spożywam cukru, czy się wysypiam, czy żyję w sposób właściwy moim potrzebom serca i zabrać się za zmianę stylu życia. Tak jak to powtarzam - *gotować radośnie*, z miłością i na pewno pokonamy większość naszych problemów w naturalny sposób.

Michał: Nie bagatelizować. Zrobić sobie rachunek sumienia. Gotować z radością i miłością. Bardzo ładnie powiedziane. Dziękuję Ci serdecznie Marku za wywiad, było mi bardzo miło gościć Cię drugi raz w moim podcaście - dużo wartościowej wiedzy.

Marek: Dziękuję Ci bardzo Michale, to był cudowny czas. Pozdrawiam. Trzymaj się! Cześć!

Michał: Cześć!

Dziękuję za wysłuchanie mojej rozmowy z Markiem, jeżeli Ci się podobało to oczywiście poproszę o like w postaci oceny lub krótkiej recenzji na iTunes, dzięki temu mój podcast jest lepiej widoczny w sieci i więcej takich fantastycznych ludzi jak Ty może go znaleźć, przesłuchać i wyciągnąć coś dla siebie.

Ci którzy wypełnili krótką ankietę, którą rozsyłałem subskrybentom newslettera wiedzą, że pod koniec tego roku planujemy uruchomienie programu Jaglany Detoks w 2 tygodnie. Dziękuję serdecznie wszystkim, którzy ją wypełnili, w chwili, gdy nagrywam ten podcast jest tam prawie 400 odpowiedzi. Wszystkie są skrupulatnie analizowane i brane pod uwagę, aby program, który tworzymy uwzględniał Wasze oczekiwania i potrzeby.

Jedną z najczęstszych obaw, jaka się pojawia jest to czy wytrwam całe dwa tygodnie na diecie jaglanej, która może być monotonna i jałowa w smaku.

Program Jaglany detoks zdecydowanie nie polega na tym, że przez 2 tygodnie jemy tylko kaszę jaglaną. Na każdy dzień programu przygotowujemy 3 przepisy na główne posiłki i 2 przekąski. Nie ma mowy o monotonii, bardziej trzeba się nastawić na odkrywanie nowych smaków, kolorów, zapachów i faktur. Będzie smacznie, kolorów i na pewno NIE monotonie.

Kolejna obawa wiąże się z uciążliwością robienia codziennych zakupów i zdobywania potrzebnych składników spożywczych. Otóż w ramach programu otrzymasz kompletną listę zakupów, które jak chcesz to zamówisz sobie w Internecie albo za jednym razem, no może nie za jednym bo warzywa lepiej jeść świeże, ale w 2 lub 3ech partiach kupisz w sklepie stacjonarnym. Dostaniesz od nas propozycje sklepów, to będą takie typowe śmieciówki, gdzie dany produkt jest w ciągłej sprzedaży.

Kilka osób obawia się, czy jego organizm będzie podczas diety właściwie odżywiony. Zdecydowanie tak, program jaglany można porównać do typowej diety warzywno-owocowej wzbogaconej o zdrowe tłuszcze i złożone węglowodany. Zdecydowanie nie jest to dieta restrykcyjna, to będą pełnowartościowe, lekkostrawne posiłki, które bardzo, ale to bardzo właśnie Cię odżywią. Ja powiem tak, jak patrzę na program Jaglanego Detoksu i moje codzienne odżywianie to z pewnym przybliżeniem mogę powiedzieć, że ja ciągle na nim jestem. No oczywiście z wyjątkiem świąt i jakiś spotkań okolicznościowych. Czuję się świetnie, moja waga się ustabilizowała, no same plusy.

Ile takie oczyszczanie jaglane będzie kosztowało? Kilka osób pytało. Otóż koszt składników spożywczych będzie bardzo zbliżony a może nawet niższy od Twoich normalnych zakupów. Dlaczego będzie niższy? Bo nie będziesz w tym czasie kupować mięsa, napojów, serów, alkoholu, kawy i wszelkich innych gotowców jeżeli takowe czasem zdarza Ci się kupić. Jak spojrzysz na swój typowy rachunek to te właśnie pozycje, który wymieniałem są zazwyczaj najdroższe. W zamian będziesz kupować warzywa, owoce, kasze jaglaną, kaszę gryczaną i zdrowe tłuszcze roślinne. Żadnych suplementów ani egzotycznych superfoodów. Raczej nie będzie drożej niż podczas Twojej zwykłej diety.

Jeżeli chcesz się dowiedzieć więcej o Jaglanym Detoksie, to zapraszam na serię trzech bezpłatnych filmów, w których opowiadamy o naszych początkach ze zdrowym odżywianiem. O tym czym jest oczyszczanie organizmu i dlaczego dobrze jest je okresowo wykonywać, oraz omawiamy o efekty jakie dzięki niemu można uzyskać.

Więcej o kursie, który właśnie wydajemy dowiesz się na <http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/jaglanydetoks>, link będzie w notatkach.

To wszystko na dzisiaj, za dwa tygodnie będzie podcast z Bożeną Kropką. Bożena, diet terapeutka była już gościem 35 odcinka podcastu pod tytułem Jak pokonać alergię. W rozmowie, którą opublikuję za dwa tygodnie cofniemy się o krok w tył i opowiemy o tym jak zapobiegać powstawaniu nietolerancji i alergii. To będzie naprawdę bardzo ciekawy odcinek, zapraszam serdecznie.

To już za dwa tygodnie, ja się na dzisiaj z Tobą żegnam, życzę Ci udanego dnia, wieczoru lub innej pory dnia lub noc w zależności o której godzinie tego podcastu słuchasz. Będzie mi bardzo miło, jeżeli zdecydujesz się na napisanie jakiegoś komentarza lub wyślesz mi maila z przemyśleniami jakie Ci się pojawiły po przesłuchaniu tego podcastu i no właśnie, znowu padną te słowa i.... do usłyszenia..... za dwa tygodnie. Cześć!