

# Kaj naj nas (ne) skrbi

Razrasla kandida v organizmu je lahko **vzrok za slabo počutje na vseh ravneh, prebavne težave, pojav alergij na hrano – ki to pravzaprav niso –, motnje razpoloženja, kognitivne motnje, posledica njenega vdora v možgane je lahko tudi avtizem.** Uradne medicinske študije »preobčutljivostnega sindroma kandida« niso dokazale. Kaj je res? Spraševali smo na obeh straneh.

**K**ronična utrujenost, bolečine v mišicah, fibromialgija, nespečnost, bolečine v trebuhu, napihnjenost, vetrovi, zadah, nenavadne in nenadne motnje razpoloženja, moten apetit oziroma pravo hlepenje po sladkem in ogljikovih hidratih, pogosta vaginalna vnetja, izguba spolne sle, spolna nemoč, mrzle roke in noge, pogosta vnetja ledvic, mehurja, sečevodov, glivice na koži, nohtih, lasišču in sluznicah, alergije, kognitivne motnje, hiperaktivnost otrok, tudi avtizem. In seznam niti ni popoln. Vse te težave lahko, kot opozarjata avtorici knjige *Obvladajte kandido*, preden ona obvlada vas Sanja Lončar in Adriana Dolinar, v našem organizmu povzročijo razbohotena kandida. Težave se intenzivno poslabšajo v vlažnem vremenu, megli, pri uporabi sintetičnih barvil, lakov, parfumov, dišav, ob uživanju sladkarij, zdravil, ob stresu in podobno, še lahko beremo. In ob tem: »Zdravniki nanjo posumijo takrat, ko je stanje že zelo kritično.«

V organizmu razbohotene kandidate, ki že (lahko) povzročajo težave, naj bi bilo v zahodni populaciji danes več kot nekdanj, zlasti zaradi življenjskega sloga s pretiranim uživanjem nezdrave hrane pa tudi zdravil. Avtorici ob tem poudarjata, da pri kandidi sicer ne gre za sovražnico v našem organizmu, ampak je s preostalimi mikroorganizmi sestavni del v zgodbi presnove. Za zdravje je najpomembnejše ohranjanje ravnotežja v telesu, pri porušenem pa iskanje pravega vzroka za vse težave – ne le njihovo odpravljanje.

## Kaj je kandidoza?

Glivice iz rodu kandida so sestavni del normalne črevesne flore in pri zdravih posameznikih ne povzročajo bolezenskih simptomov. Kandidoza ali kandidiaza pa je glivična okužba s katerokoli vrsto glivic iz omenjenega rodu, najpogosteje je to vrsta *Candida albicans*, piše Wikipedija. Kandidoza se lahko pojavi le na določenem predelu oziroma topično (najpogosteje prizadene ustno votlino, žrelo, požiralnik, popek, črevesje, sečnik in nožnico). Pri bolnikih z oslABLJENIM imunskim sistemom (denimo zaradi kemoterapije, okužbe z virusom HIV



Kandidiazo največkrat odkrijemo pri ljudeh z **napačnimi prehranjevalnimi navadami**, ki so večinoma povezane tudi s čezmerno telesno težo, ter pri ljudeh, ki so pod močnim stresom. Najpogostejši znak sta velika nerazložljiva utrujenost in razdražljivost,

pravi **BERNARDA VALENČIČ**, mag. farm., certificirana BICOM-terapevtka.



Kot zdravnica **ostajam kritična** in hkrati puščam času čas, pravi **JARMILA TRČEK BREZNIKAR**, specialistka družinske medicine iz ZD Ljubljana.



KANDIDA pod mikroskopom

SHUTTERSTOCK

ali presaditve organov) pa se okužba lahko razširi po vsem organizmu – sistemska okužba – in tako lahko tudi ogrozi življenje.

Kandidozo zdravijo z zdravili, ki delujejo proti glivičnim okužbam (antimikotiki). Pogosto predpisana sistemska zdravila so flukonazol in drugi azoli, pri nevarnejših invazivnih glivičnih okužbah pa kaspofungin in drugi ehinokandini ter liposomalni amfotericin B. Za lokalno uporabo so na voljo nistatin in še nekatere učinkovine. Vendar le zdravljenje okužbe z glivicami praviloma ne zadostuje – predvsem je treba zdraviti vzrok, zaradi katerega je imunski sistem prizadet.

#### Ko se poruši ravnotežje v telesu

»V telesu je vse povezano in če sistem 'oskrbe' ne deluje, začnejo verizno padati tudi drugi sistemi v telesu. Razraščena kandida lahko zelo hitro sproži verigo posledic in pripelje do nadaljnega padca imunskega sistema. Tako se znajdemo v začaranem krogu,« še beremo v omenjeni knjigi. In da bi preprečili požar, lahko tudi sami opravimo nekaj testov. Najbolj znan je tisti s pljunkom jutranje slinave v kozarec z vodo. Če kandidate ni, slina ostane strnjena na gladini tudi eno uro. V drugih primerih je mogoče, da v njej prevladuje kandida. In če je tako, avtorici svetujeta ukrepanje – zlasti z ustreznim prehranjevanjem in tudi z jemanjem ustreznih prehranskih dopolnil. Hitrih rešitev ni, prve učinke je mogoče začutiti po nekaj tednih, vzpostaviti vnovično ravnotežje pa po nekaj mesecih.

#### Kaj lahko naredi bioresonanca

Z bioresonančnim testiranjem je prisotnost kandidate zelo preprosto ugotoviti, razlaga certificirana BICOM-terapevtka Bernarda Valenčič, mag. farm.: »Moram pa poudariti, da gre za energijsko testiranje, zato ne postavljamo diagnoz v medicinskem

prisotnem pri preiskovani osebi. Z ugotavljanjem, na katerem meridianu je določena obremenitev prisotna, lahko ocenimo, kateri organski sistemi so prizadeti in kako močno (akutno, kronično). Posamezno obremenitev, na primer kandido, slabimo tako, da v telo dovajamo inverzni spekter nje-

sistem. Tako preprečimo, da bi manjše napake v prehrani takoj vplivale na razraščanje kandidate. Bioresonančna terapija občutno pospeši zdravljenje kandidiaze, kar je pomembno predvsem, kadar njene posledice močno vplivajo na kakovost življenja.«

#### Kdaj kandida skrbi družinsko medicino

»V medicini za zdaj ni relevantnih diagnostičnih niti epidemioloških ali terapevtskih dokazov za obstoj kandidiaze na ta način. Tako da s tega vidika težko odgovorim na vprašanje o njenem razmahu,« na vprašanje, ali je čedalje več s kandido zasičenih bolnikov tudi v ambulantah družinske medicine, odgovarja družinska zdravnica iz ZD Ljubljana Jarmila Trček Breznikar, dr. med. »Kopica težav, navedenih kot znaki kandidiaze, je precej nespecifična, pravzaprav se lahko vsak izmed nas najde v nekaterih ali pa skoraj v vseh. Zato pri obravnavi bolnikov simptome precej bolj strukturiram ter zdravim usmerjeno in ciljano v skladu s strokovnimi smernicami in priporočili.« Kot še poudarja sogovornica, tudi bolnikov, ki se po doma opravljemem testu s slino v vodi oglasijo pri njej v skrbi za svoje zdravje, nikoli ne odpravi, češ da gre za nekaj, kar ne obstaja, ampak skupaj z njimi išče vzroke za slabo počutje oziroma težave, ki jih pestijo. »Vedno moramo iskati ozadje težav s prebavo, bolečin in drugih stanj ter z ustrežno diagnostiko izključiti bolezn, ki bi jih lahko povzročale. Včasih je za vsem skupaj tudi stres.«

V resnici še do danes niso razvili testa, ki bi z zanesljivostjo pokazal vse, kar bi nas zanimalo: katere glivice nam delajo preglavice, koliko jih je in kje se natančno nahajajo. Zmote glede testiranja so tako na strani konvencionalne kot holistične medicine.

*Obvladajte kandido, preden ona obvlada vas (Jasno in glasno, d. o. o., Ljubljana, 2013)*

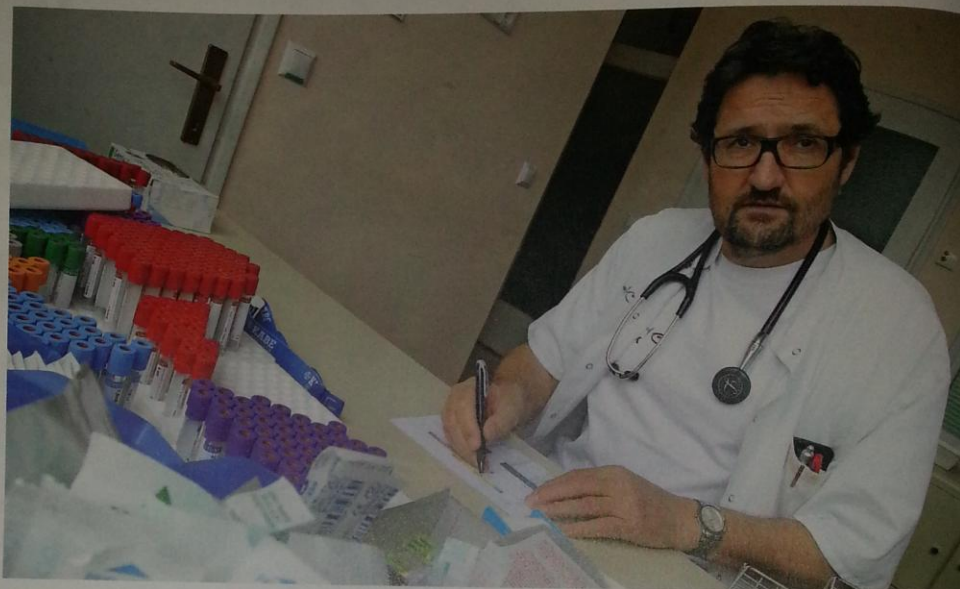
pomenu. Mogoče si nekateri zmotno predstavljajo, da iščemo le kandido. Enako lahko testiramo tudi veliko drugih glivic, bakterij, virusov in parazitov ter pomagamo pri njihovem slabljenju in odpravljanju. »Terapevt pri bioresonančnem testiranju išče motnje v energijskem sistemu v telesu, pri čemer vsaka obremenitev telesa s toksini, alergeni, mikroorganizmi vpliva na spremembo v njem. »Pri testiranju iščemo, ali je frekvenčni vzorec obremenitve, ki jo testiramo,

nega frekvenčnega vzorca, gre za tako imenovano energijsko nevtralizacijo. S krepitvijo fizioloških funkcij, predvsem imunskega sistema, telo lažje uniči oslABLJENE glivice in jih izloči. Seveda pa pri tem primeru ne gre brez sodelovanja uporabnika. Če so pogoji v telesu ugodni za razraščanje kandidate, jih je treba spremeniti, sicer bo kandida hitro vnovič razširjena. Z ustreznim dieto in krepitvijo črevesne flore s probiotiki in prebiotiki stabiliziramo stanje v črevesju in krepimo imunski

## ... Kaj naj nas (ne) skrbi

Glavno vodilo medicine je – najprej ne škoduj! Pozorni moramo biti na zavajanje. **Napačna 'diagnoza', da je vzrok za težave v črevesju razrasla kandida**, je za nekoga, ki ima v resnici neko drugo osnovno bolezen, za katero pa potem ne poišče pomoči, lahko izrazito nevarna,

opozarja prof. dr. JANEZ TOMAŽIČ, internist infektolog s Klinike za infektivne bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana.



### Kaj pravi infektolog

»Kandida je oportunističen mikroorganizem, ki ga v medicini dobro poznamo in se ga bojimo. Pri zdravi populaciji kot komenzal sobiva z nami in nam ne dela težav. Pri zmanjšani odpornosti se lahko začne intenzivno razmnoževati na sluznicah in koži ter povzroči vnetje in lokalne bolezenske spremembe (na primer sor v ustih, vnetje nožnice in podobno), vendar če ne gre za hujšo imunsko motnjo, okužba praviloma ostane lokalizirana in jo zdravi ustrezen zdravnik specialist. Tako imenovana preobčutljivostnega sindroma kandida, o katerem me sprašujete in ki je bil zlasti v ZDA zelo popularen že pred več kot dvema desetletjema, nekaj časa so ga radi 'zdravili' tudi v Evropi, pa s kontroliranimi raziskavami niso dokazali. Danes v uradni, z dokazi podprti medicini tako velja, da med imunsko zdravimi osebami (to je večina populacije) kandida ne povzroča sistemskih bolezni (izjeme so zelo redke), niti neposredno niti posredno. Še več, napačne 'diagnoze' so lahko nevarne, saj bolnik, ki misli, da ima težave zaradi razrasle kandidate, v resnici pa je v ozadju druga osnovna bolezen, lahko ne pride po ustrezno pomoč. Na drugi strani je problematično tudi nepotrebno zdravljenje s protiglivičnimi zdravili, ki povzročajo razrast glivic, odpornih proti protiglivičnim zdravilom, ter imajo kot vsako zdravilo lahko neželene, včasih tudi toksične učinke,« je

Ali kandida v krvi v resnici deluje kot »čistilec«, torej nam v prid, kot pišejo v že omenjeni knjigi, in kdaj je zaradi tega treba ukrepati? **»Kandidate v krvi normalno ni. Če se v obliki patogene hife prebije v kri, vedno govorimo o invazivni kandidiazi – gre za kandidemijo,«**

pravi infektolog JANEZ TOMAŽIČ.

v zvezi z obravnavo razrasle kandidate v črevesju jasen infektolog prof. dr. Janez Tomažič s Klinike za infektivne bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana.

### Kaj pa kandida v krvi?

Ali kandida v krvi v resnici deluje kot »čistilec«, torej nam v prid, kot pišejo v že omenjeni knjigi, in kdaj je treba zaradi tega ukrepati? Dr. Janez Tomažič: »Kandidate v krvi normalno ni. Če se v obliki patogene hife prebije v kri, vedno govorimo o invazivni kandidiazi – gre za kandidemijo. To stanje je vedno zelo resno in nevarno! Praviloma se kaže s povišano telesno temperaturo in splošnimi simptomi sistemske okužbe; v hujših primerih lahko napreduje tudi v septični šok z odpovedjo organov. Kandidemija sicer lahko poteka tudi brez omenjenih simptomov in se

glivica 'potihoma' prek krvi razseje v različne organe – denimo v jetra in vranico (abscesi), v možganske opne (meningitis) ali možganovino (absces), v srce (endokarditis) in podobno –, vendar jo tudi takrat obravnavamo kot invazivno bolezen, torej kot življenje ogrožajočo okužbo.« Pa obstaja povezava med preveč kandidate v črevesju in njeno patogeno obliko v krvi in drugih organih? »Zdravi populaciji se s tem ni treba ukvarjati. Kandidemija in kandidoza notranjih organov sta zelo redki bolezni in prizadeta predvsem osebe s hudimi boleznimi, zaradi katerih je potrebno zdravljenje na oddelkih za intenzivno zdravljenje, ter z boleznimi in stanji, zaradi katerih je okvarjen oziroma oslabiljen imunski sistem oziroma jih zdravimo z zdravili, ki ga slabijo. Cena uspehov sodobne medicine so včasih nevarne invazivne glivične

### Nekateri dejavniki za nastanek invazivne kandidoze

- Operacije v trebušni votlini, zlasti odpiranje (tankega) črevesja
- Hudo vnetje trebušne slinavke
- Presaditev jeter
- Dolgotrajno bivanje v intenzivni enoti, še posebej ob dolgotrajni uporabi različnih širokospektralnih antibiotikov
- Hemodializa
- Popolna parenteralna prehrana (hranjenje bolnika prek žile)
- Bolniki s hudimi imunskimi pomanjkljivostmi

okužbe, ki pa jih vsak zdravnik, ki se ukvarja s tovrstnimi bolniki, pozna in bolnike pred njimi, kadar je mogoče, ustrezno zaščiti oziroma potem zdravi.«

Kot še dodaja sogovornik, povezave kandidoze z avtizmom ni dokazala nobena uradna raziskava.

Tina Krajc  
medicina-danes@finance.si