

## Efnisyfirlit

Formáli	7
<b>1 Hvað er candida?</b>	15
<b>2 Meltingarfærin</b>	18
Magi	18
Smáþarmar	21
Ristill	22
<b>3 Helstu orsakir candida sveppasýkingar</b>	26
<b>4 Sjúkdómseinkenni tengd candida sveppasýkingu</b>	31
Sjúkdómar tengdir taugakerfi	35
Sjúkdómar tengdir þvagfærakerfi	37
Sjúkdómar tengdir meltingarvegi og þörmum	38
Sjúkdómar tengdir hjarta- og æðakerfi	39
Sjúkdómar tengdir vöðva- og beinabyggingu	39
Sjúkdómar tengdir húð	39
Sérstaklega fyrir konur	40
<b>5 Candida og ónæmiskerfið</b>	41
<b>6 Tveir helstu skaðvaldarnir</b>	46
Sykur	46
Gerbrauð	51
Súrdeigsbrauð – besta brauðið	52
Þitt eigið súrdeig	55
<b>7 Vanvirkni í nýrnahettum</b>	57
Orsakir vanvirkni	58
Vítahringurinn sem við lendum í	59
Merki um vanvirkni í nýrnahettum	60
Ekkert fæst án endurgjalds	60
Vanvirkar nýrnahettur – bataleiðir	61
<b>8 Misjafn hraði efnaskipta</b>	63
Hæg efnaskipti	64
Hröð efnaskipti	65
Breytilegur efnaskiptahraði – frá hröðum til hægs	68
Hæg efnaskipti og sykurfíkn	69
Hækkaður blóðsykur	70
<b>9 Öndun – mikilvæg fyrir alla líkamsstarfsemi</b>	72
<b>10 Meðferð</b>	77

I. Mataræði	80
Líkamsklukkan	84
Rétt samsetning fæðu auðveldar meltingu	86
Pörun líffæranna	87
II. Hreinsun líkamans	90
Ristill	91
Nýru	94
Lifur	94
Milta	95
Húð	95
III. Vítamín og steinefni	98
Andoxunarefni eða ofurfæða	99
Blágrænir þörungar	99
IV. Leiðir til að drepa candida sveppinn	100
Söl	100
Magnesium – eitt mikilvægasta efnið fyrir líkamann	101
Sink	102
Matarsódi	102
Ristilorka I og II	103
Lactobacillus asidófilus	103
Kókosolía	104
Ýmis efni sem styrkja ónæmiskerfið	105
V. Stuðningsmeðferðir	107
Verst fyrst	109
Batakrísa	110
<b>11 Hinn daglegi þáttur</b>	112
Stuttur minnislisti fyrir daginn	113
Nýjar og breyttar neysluvenjur	114
Veldu að borða /gera eftirfarandi	115
Veldu að sleppa eftirfarandi	116
Hugmyndir að nokkrum morgundrykkjum	118
<b>12 Hinn raunverulegi heimur</b>	120
Fíkn sem þarf að vinna með	121
Heimildir	125

## Formáli

Fimmtán ár eru liðin síðan bókin *Candida sveppasýking* kom fyrst út og hefur hún verið ófáanleg í nokkur ár. Á þeim tíma braut efni hennar mjög í bága við gildandi mat á sjúkdómum og margir læknar neituðu því hreinlega að candida sveppurinn gæti haft skaðleg áhrif á heilsu fólks. En á þessum fimmtán árum hefur margt sem tengist hugmyndafræðinni um candida sýkinguna breyst. Ótal rannsóknir staðfesta nú tilvist candida sveppsins í meltingarveginum og jafnframt að hann geti farið þaðan út í blóð líkamans, komið sér þar fyrir og valdið mörgum sjúkdómseinkennum.

Eitt af því sem hefur fengist staðfest í gegnum rannsóknir er að þegar blóðið í líkamanum verður súrt, er candida sveppurinn orðinn skaðlegur fyrir heilsu okkar. Sé sýrustigið ekki lækkað heldur candida sveppurinn áfram að vera í blóðinu, jafnvel þótt hann valdi ekki sjúkdómseinkennum. Ein sú aðferð sem hefur gagnast vel við meðhöndlun á sveppasýkingu er svokölluð Ph-

eða saltsýrulæknisaðferð, en hún miðar að því að lækka sýrustig í blóði líkamans og koma þar á jafnvægi, svo að sveppurinn geti ekki fjölgað sér eða lifað þar í jafn miklu magni.

Rannsóknir hafa líka leitt í ljós að þeir sem taldir eru vera með „*adrenal fatigue*“ eða vanvirkni í nýrnahettunum (skerta framleiðslu á adrenalíni), sýna oft sömu einkenni og þeir sem komnir eru með candida sveppinn út í blóðið. Candida sveppurinn er ein af þeim örverum sem hefur náð að fjölga sér með ótrúlegum hraða á undanförunum áratugum, einkum og sér í lagi vegna breyttra lifnaðarháttanna og neysluvenja hjá meirihluta mannkyns.

Þegar vísindamenn voru um miðja nítjándu öld að gera sér grein fyrir að til væru örverur sýndist sitt hverjum, bæði um hvað þær væru og eins á hvaða hátt bæri að meðhöndla þær. Mestu deilurnar stóðu milli tveggja vísindamanna í Evrópu á árunum 1850 til 1900. Annar þeirra hét Pasteur og hans kenning var sú að með því að drepa þær örverur sem yllu sjúkdómseinkennum myndi einstaklingurinn losna við sjúkdóminn. Hinn vísindamaðurinn hét Becamp og hann hélt því fram að það væru alltaf einhverjar örverur til staðar í manninum. Kenning hans var jafnframt sú að það réðist af lifnaðarháttum einstaklinganna hvort þær væru skaðlegar eða ekki.

Pasteur vann þessa deilu og losaði þar með einstaklinginn undan þeirri ábyrgð að hann þyrfti að lifa skynsamlega til þess að koma í veg fyrir að hann fengi sjúkdóma eða yfirleitt að það væru einhver tengsl á milli lifnaðarháttanna og heilbrigðis. Kenningar Becamp, sem hélt því fram að það væri lífernið sem skapaði sjúkdómanna, lutu í lægra haldi þá, en þær hafa verið að

vinna á undanfarna áratugi meðal lækna og vísindamanna, sem eru framarlega á sínu sviði.

Komi upp sýkingar í líkamanum, sem oft geta verið afleiðingar af candida sveppasýkingu, hefur stefna margra lækna verið sú að gefa við þeim breiðvirk sýklalyf. Ýmsar kenningar eru uppi um það að séu tekin inn sýklalyf taki það bakteríuflóru líkamans um fjögur ár að jafna sig og ná sér á strik á nýjan leik. Í blóði hvers líkama er að finna um 10 milljónir rauðra blóðkorna og líklega jafn mikið af bakteríum, sem allar hafa sitt hlutverk. Verði ójafnvægi á þessari bakteríuflóru getur það leitt til offjölgunar á einni þeirra og hún þá orðið ráðandi. Við sýklalyfjatöku deyja vinsamlegar bakteríur jafnt sem óvinsamlegar, en sú baktería eða sveppur sem lifir allt af og fjölgar sér mest er candida sveppurinn.

Mikilvægt er að allir þeir sem eru að takast á við sjúkdóma sem rekja má til candida sveppasýkingar, eða við of súrt blóð sem samsvarar of háu Ph gildi líkamans eða vanvirkni í nýrna-hettum, geri sér grein fyrir því að eini varanlegi árangurinn og sá sem leiðir til þess að við náum betri heilsu felst í miklum breytingum á lífurni okkar. Ekki er hægt að meðhöndla einungis hluta af líkamanum eða ákveðinn sjúkdóm, eins og gjarnan er gert í nútíma læknisfræði, heldur þarf að horfa á líkamann sem heild og vinna að því að efla og styrkja öll kerfi hans svo að til verði í honum innra jafnvægi sem leiðir til heilbrigðis.

Við verðum að horfast í augu við þá staðreynd að hin ýmsu sjúkdómseinkenni hafa orðið til vegna lífnaðarháttanna okkar og vegna þess að mismunandi líkamsgerðir bregðast á mismunandi hátt við fæðu, eiturefnum úr umhverfinu og álagi á taugakerfið

og tilfinningarnar. Sjúkdómar eru ekki eitthvað sem við fáum sent í pósti. Þeir verða til í líkama okkar. Stundum koma einkennin fljótt fram en oftast veikjast líffærin án mikilla einkenna og loks þegar þau koma fram eru þau orðin alvarleg. Segja má að heilsan sé því eitthvað sem við verðum að byrja að hugsa um strax frá unga aldri ef við viljum að hún endist okkur vel og verði góð.

Hin mismunandi orkukerfi líkamans starfa best á ákveðnum tíma sólarhrings. Þessi tímakerfi eru skilgreind í kínverskri læknisfræði. Þar eru nýrnahetturnar flokkaðar með nýrunum og besti starfstími þeirra er á milli klukkan þrjú og sjö á daginn. Eftir það fara þessi líffæri í hvíld og fara ekki að starfa af krafti á ný fyrr en seinni hluta nætur, til þess að takast á við líkamstarfsemi dagsins framundan. Helsti starfstími lifrarinnar er milli klukkan ellefu að kvöldi og fram til klukkan þrjú að morgni. Hún er nokkurs konar efnaverksmiðja fyrir líkamann, sem tekur til eftir daginn og undirbýr líkamann fyrir næsta dag með því að búa til ýmis efni sem hann þarf á að halda.

Ef við hegðum okkur eins og þessi starfstími líffæra skipti ekki máli, verða nýrnahetturnar þreyttar og hætta að vinna það starf fyrir líkamann sem þeim ber. Nýrnahetturnar framleiða meðal annars adrenalín, sem eykur okkur kraft, þor og getu til að takast á við hin ýmsu vandamál sem lífið býður sífellt uppá. Dragi úr framleiðslu þeirra þá leiðir það ekki bara til líkamlegra einkenna og áhrifa sem valda hægagangi í öðrum kerfum líkamans, heldur einnig ýmissa þeirra sjúkdómseinkenna sem fram koma í þessari bók. Starfi nýrnahettur ekki rétt hægist til dæmis á starfsemi lifrarinnar, blóðið staðnar í henni og fyrir safnast

ýmis eiturefni, sem hún ætti annars að losa sig við. Margir læknar telja að stöðnun á blóði í lifrinni sé ein aðalástæðan fyrir of háum blóðþrýstingi og offitu, sem ekki tekst að meðhöndla með hefðbundnum leiðum.

Eitt besta ráðið til að veita líffærunum þá hvíld sem þau þurfa á að halda til að vinna að uppbyggingu og endurnýjun líkamans er að gefa honum sams konar hvíld og Englendingar gerðu í gamla daga. Þeir borðuðu yfirleitt ekki eftir klukkan sex á kvöldin og föstuðu þannig í tólf til fjórtán tíma á dag fram að morgunverði næsta dag, eða „*break-fast*“ sem gæti útlagst sem fösturof. Kínverjar leggja á það áherslu að maðurinn þurfi að borða eins og keisari fyrri hluta dags en eins og umrenningur að kveldi. Í dag borða flestir lítið fyrri hluta dags, en eru að borða eða narta í eitthvað alveg þangað til þeir fara að sofa. Eitt af því mikilvægasta sem gera þarf til að ná árangri og betri heilsu er að snúa því ferli við og taka upp hætti Kínverja eða Englendinga, þótt auðvitað komi margt annað til, því heildræn heilsa er samsett úr mörgum þáttum.

Einstaklingurinn er einnig samsettur úr fleiri en einum þætti, því í hverju og einu okkar kemur saman líkami, andi og sál. Andinn sér um að stjórna öllum þáttum mannsins ef hann fær það atlæti sem hann þarf. Öll heimspeki og flest trúarbrögð tala um andann eða orkuna í mannlíkamanum, þessa orku sem hverfur þegar líkaminn deyr. Í kínversku heimspekinni er þessi orka kölluð *Qi*, í þeirri indversku er talað um *prana* og í biblíunni er talað um ljós sem lífsorkuna.

Ef við gefum ekki ljósinu í okkur gaum, göngum við á orku-birgðir líkamans, hann fer að sýrast og lífið í honum að fjara

út smátt og smátt. Samkvæmt kínverskum læknisfræðum eru nýrun kölluð sæti lífsins í líkamanum. Ofan við nýrun – *eða sitjandi í sæti lífsins* – sitja nýrnahetturnar, sem spila stóra rullu í innkirtlakerfi líkamans. Fáir þær ekki nægilega orku og gott atlæti fara þær að veikjast og candida sýking blómstrar.

Ýmislegt er hægt að gera til að vinna á móti þessu eins og til dæmis að eiga sér kyrrlátar stundir í morgunsárið eða í hádeginu, beina þá athyglinni inn á við og sjá líffærin fyrir sér böðuð ljósi. Einnig getum við huglægt sagt líkamanum frá þeim breytingum sem við erum að gera til að bæta líf okkar og séð fyrir hugskotssjónum okkar mynd af því hvernig lífið verður þegar við höfum náð takmarkinu. Bænir eru afar öflugar og með því að biðja fyrir öllum sem búa í húsinu með okkur og allri stórfjölskyldunni erum við að senda frá okkur öflug skilaboð sem andinn nemur og sem eflir hann. Með því að biðja fyrir þeim sem eru veikari en við sjálf og senda þeim orku, erum við jafnframt að opna fyrir farveg orku sem okkur er send til að við náum bata, því sagt er: *Gefið og yður mun gefið verða*.

Ekki má gleyma hinu eiginlega ljósi lífsins, sólarljósinu, en með því að sitja til dæmis í 20-30 mínútur utandyra, án sólgleraugna og láta sólina verma sig og taka hana meðvitað inn um augun og inn í heilaköngulinn erum við að ná í orku sem nýtist öllum líffærum líkamans.

Engum vafa er undirorpið að hægt er að vinna á mörgum sviðum að því að bæta heilsuna. Mikilvægt er einnig að við gerum okkur grein fyrir því að það er ekki ástand líkamans sem gerir okkur sjúkust. Við verðum fyrst fyrir alvöru sjúk þegar við fáum einhverja sjúkdómsgreiningu og fóðrum hana síðan með

eilífum hugsunum um veikindin og náum því aldrei bata. Sjúkdómseinkenni eru afleiðingar af ástandi sem ríkir í líkamanum. Við getum í flestum tilvikum losnað við þau einkenni með því að beina sjónum okkar að rótum vandans og taka ábyrgð á eigin líkama og lifnaðarháttum.

*Desember 2010*

*Hallgrímur Þ. Magnússon, læknir  
Guðrún G. Bergmann, rithöfundur*