

Когато се появи кандида, ракът е почти неизбежен, ето защо този съвет е безценен

01 Септември 2014



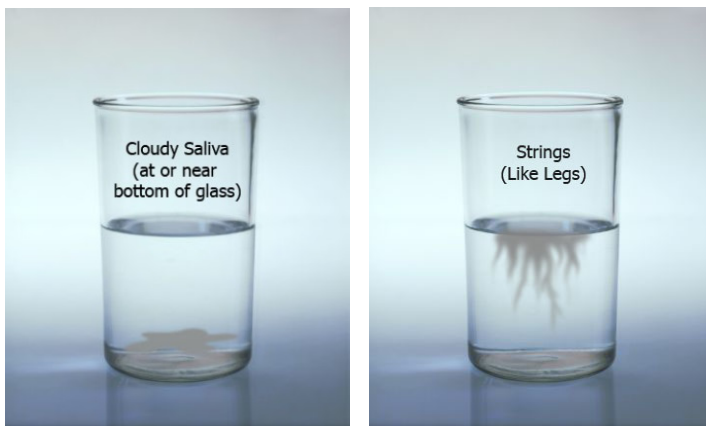
Високите нива на кандида увеличават риска от рак на дебелото черво .

Нивото на кандида може да се определи по медицински път с имунокомплекс тест и IG тест.

Също така, има и домашен тест от неизвестен произход, който хората практикуват с години. Тестът е безплатен и дава добри резултати.

Кандида тест

Преди да си легнете, напълнете чаша вода и я оставете до леглото.



На следващата сутрин, веднага щом се събудите, изплюйте във водата. Не се опитвайте да съберете в устата колкото се може повече слюнка, а изплюйте само това, което ви е в устата. Оставете чашата около 15 минути. Намерете светлина и погледнете в чашата. Ако слюнка остава на повърхността на чашата, или е разтворена, с вас всичко е ред.

Нормално е, ако във водата се натрупат мехурчета от въздуха. Ако водата стане мътна или ако във водата се появят линии, които се спускат надолу, или ако слюнката се натрупа на дъното, има вероятност да имате доста кандида в организма.

В този случай най-добре е да се обърнете към Вашия лекар или се опитайте да се избавите от кандида по естествен начин.

Симптомите на прекомерен растеж на кандида в организма:

хронични гъбични инфекции със симптоми на сърбеж и увеличен секрет.

Ръстът на кандида е причинен от:

проблеми с изхождането, спазми, диария, запек, подуване на корема, оригване, алергия, хроничен секрет от носната кухина, честа кашлица, астма, главоболие, настинка, хронична умора, депресия, кожни обриви и др.

- лечение с антибиотици,
- ослабнала имунна система,
- употреба на контрацептиви или хормонална терапия,
- пхрани богати на рафинирана захар,

- бременост

- диабет.

Начини за лечение на кандида:

- Цитрофит,

- Алкална диета,

- Сода за хляб ,

- Анти кандида диета,

- Лук.

Алкална диета за отслабване и детокс

23 Април 2013



Виктория Бекъм, Гуинет Полтроу, Дженифър Анистън, Кирстен Дънст... Какво е общото между тях ли? Освен че са супер известни те са и луди по една и съща диета, която се превръща в тотален хит. А именно балансираният хранителен режим с алкални храни !

Без съмнение това да изберем приготвените в заведенията за бързо хранене ястия е удобно и изкушаващо.

Можем да ги вземем за из път или просто когато имаме нужда от нещо за похапване. Ядем заради удобството – не задължително от глад.

Но тези пакетирани храни често са лишени от полезни хранителни вещества или имат много ниска (или ненужно висока) хранителна стойност в сравнение с пресните продукти. Затова няма какво да се чудим, че на толкова много от нас те не понасят добре. Или пък, ако се мъчим да отслабнем, не успяваме - защото готовите храни, които избираме, са пълни с наситени мазнини, сол и захар.

За да отслабнем и живеем здравословно има две основни условия - трябва да се храним с полезни продукти и да бъдем активни. За да постигнем това, е време да се върнем в самото начало.

Преди хората да започнат да се занимават със земеделие диетата им се е състояла предимно от плодове, зеленчуци, корени, семена, ядки и бобови култури. Когато се разграждат и храносмилат в организма, всички тези храни освобождават алкална база в кръвта. Тъй като нивото на рН на кръвта ни е между 7,35 и 7,45, се смята, че имаме леко алкална кръв.

Теорията на Алкалната диета е, че може да поддържа идеален рН баланс в организма, а това от своя страна да подобри общото здравословно състояние на човек. Важно е да се уточни, че диетата може да повлияе върху рН-то на урината, но не и на кръвта.

Алкалната диета е предимно вегетарианска. В допълнение към пресните зеленчуци и някои пресни плодове, алкално-стимулиращи храни са още соевите продукти и някои ядки, зърнените храни и бобовите растения. Сайтовете, които популяризират алкалната диета, не препоръчват консумирането на киселинни храни като месо, риба, млечни продукти, преработени храни, бяла захар, бяло брашно и кофеин.

Кои храни са алкални и кои – киселинни

Много преработени храни, включително рафинираните зърнени продукти, меса и млечни продукти, както и храните с високо съдържание на сол и захар произвеждат киселини, когато се храносмелят и метаболизират в тялото, а това нарушава неговото равновесие и го прави по-податливо на заболявания. Киселинни са и алкохолът, черният чай и кафето, спортните и енергийните напитки. Това може да звучи като доста изчерпателен списък, но наистина почти всичко, което не попада в чинията ни в натуралния си вид или което е силно преработено, е добре да се избягва.

Като основно правило можем да приемем, че всяка храна, съдържаща захар и мая или е ферментирала, рафинирана, приготвена в микровълнова, преработена или съдържа fungi, е киселинна. Плодовете с високо съдържание на плодова захар като бананите и ябълките също могат да доведат до формиране на киселини, което е объркващо, ако сме новаци в спазването на алкалната диета. Плодовете с ниско съдържание на захар са грейпфрутите и дините, следвани от домати, авокадото, лимоните и лаймовете.

Ако ограничим предизвикващите киселинно отделяне храни и изберем вместо тях стимулиращи образуването на основи в организма – като зелени листни зеленчуци, броколи, зелени ябълки, краставици – ще се радваме на много ползи за здравето. Суровите семена и ядки, студено пресованите масла, авокадото, лимоните, лещата и бобовите култури, някои зърнени култури, кореноплодните зеленчуци и всички зелени напитки – от зелен чай до зеленчукови шейкове – алкализират организма и са полезни за тялото.

Изследване, публикувано през 2001 г. в изданието *The European Journal of Nutrition*, подчертава колко е важно да балансираме нивата на киселините и основите в тялото, защото в противен случай дисбалансът може да предизвика заболявания или влошено здраве. Резултатите показали, че хроничната метаболитна ацидоза има вредни ефекти върху тялото, включително забавяне на развитието при децата, понижена мускулна и костна маса при възрастните, формиране на камъни в бъбреците. До този момент не са били провеждани задълбочени проучвания върху ефективността на алкалната диета, но влиянието на киселинните храни и връзката им със заболяванията след това се превърнала в по-застъпена тема за научни изследвания в тази област.

Как да алкализираме диетата си

Алкализиращите храни, които включват множество зелени зеленчуци, могат да са особено пречистващи за тялото, затова е препоръчително да ги консумираме всеки..... ден. Суровата краставица е чудесен начин да започнем да пречистваме тялото си, защото тя съдържа витамини А и К, както и пантотеновата киселина (витамин В5), които, според Института „Линус Паулинг“, помагат за детоксификацията на токсините и медикаментите от черния дроб. Целината пък, която е богата на витамин С и други активни съставки като например фталиди, може да ни помогне да понижим хорестерола.

Препоръчва се да алкализираме и водата преди да я пием, за да си осигурим правилна хидратация. Защитниците на идеята за алкализирането на водата препоръчват да пием по 3-4 литра чиста, филтрирана вода всеки ден, за да поддържаме нивото на рН в организма около 7,365, което допринася за пречистването на тялото от токсини и киселини.

Има три начина за алкализирание на водата и един от тях е използването на йонизатор, който осигурява вода с рН от 9,5 плюс много антиоксиданти. Това обаче може да е скъпа инвестиция. Други опции са капки рН, които са много удобни, ако сме навън, алкален стик, който йонизира водата (недостатъкът му е, че трябва да се сменя на всеки няколко месеца) или най-лесният начин – можем да алкализираме водата като просто добавим няколко капки сок от лимон или лайм, тъй като тези плодове се алкализират в тялото.

Независимо дали преценим, че алкалната диета е за нас или не, основното послание на този режим на хранене е позитивен – да ядем повече зелени зеленчуци, да пием повече вода и да консумираме възможно най-малко бързи храни. Ако все пак искаме да пробваме диетата, е разумно да започнем с нещо малко – в крайна сметка може да се окаже, че не е толкова страшно, колкото изглежда, а дълготрайните ползи за здравето като повишеното ниво на енергията и отслабването, си заслужават опита.

Вероятни ползи от Алкалната диета

Диетите, които съдържат много животински протеин, могат да понижат рН-то на урината, като по този начин се засилва рискът от поява на камъни в бъбреците. Алкалната диета има точно обратния ефект, а именно – повишават рН-то на урината и предпазват от камъни в бъбреците.

Според някои учени алкалната диета може да забави загубата на костно вещество и мускулна маса, като същевременно може да увеличи хормона на растежа и да облекчи болките в кръста.

Няма конкретни доказателства, че алкалната или вегетарианската диета може да предотврати рак. Някои проучвания показват, че вегетарианците имат по-ниски ставки на рак, особено рак на дебелото черво. Често вегетарианците са хора, които се въздържат от алкохол и цигари за сметка на повече тренировки. Така че е трудно да се определи ефекта на диетата сам по себе си.

Вероятни рискове от Алкалната диета

Тъй като няма доказателства, че Алкалната диета може да промени значително рН-то на кръвта, евентуални аномалии в рН-то на кръвта могат да бъдат признак за по-голям проблем, може би бъбречна недостатъчност.

Хора с бъбречни проблеми или други медицински проблеми като диабет, не трябва да опитват тази диета, без наблюдението на лекар. Ако кръвната захар на болен човек не се наблюдава правилно, има риск тя да понижи застрашително своите нива. Възможно е също така алкалната диета да понижи нивата на протеин и калций в организма.

Как се разделят храните

високоалкални: хималайска сол, краставица, спанак, магданоз, броколи, маруля, всички кълнове

умерено алкални: авокадо, чушка, зеле, целина, чесън, зелен фасул, лук, ряпа, домати, лимон, боб, леща, аспержи, морков, тиквички, пресни картофи, червено цвекло, зехтин

неутрални храни: сливи, череша, диня, овесени ядки, ориз, сладководна риба, соево мляко, масло, ябълка, кайсия, банан, къпини, грозде, манго, портокал, праскова, ръжен хляб, пълнозърнест хляб, пълнозърнести макаронени изделия

висококиселинни: захар, черен пипер, алкохол, кафе, натурален сок от кутия, телешко, пилешко и свинско месо, морски деликатеси, яйца, млечни продукти

Как да започнем Алкалната диета

С пречистване от 1 до 3 седмици. Детоксът изключва консумацията на газирани напитки, захар, подсладители, фъстъци, бели брашна, шоколад, алкохол. Естественият процес на пречистване се подпомага от 2 л вода на ден и сок на прясно изцедени зеленчуци или плодове. В менюто се включват пълнозърнести брашна, кафяв ориз и киноа, които са богати на фибри, както и зелени салати и кореноплодни зеленчуци – истинска „четка“ за червата. След този процес на подготовка може да се премине към алкална диета.



Лечение на рак със сода за хляб и кленов сироп

25 Февруари 2013

20 хиляди души умират от рак всеки ден. Но нови изследвания променят напълно разбирането ни за причините и лечението на рака. В статията Как да се предпазим и излекуваме от Рак предлагаме много добавки, които спомагат ефективно за превенцията и лечението на раковите заболявания. Но тук ще се спрем главно на причините за лечителното действие на содата за хляб.

Проблемите със здравето на повечето хора частично се дължат на твърде киселинната среда в организма. Хлебната сода помага, понеже тя е силно алкална. Оказа се, че приготвянето на смес от обикновена хлебна сода и кленов сироп , смесени на много слаба температура, предотвратява и дори лекува рак .

Лечението на рак със сода и кленов сироп

Лечението на рак със сода бикарбонат и кленов сироп представлява естествена химиотерапия, която ефективно убива раковите клетки, но и значително намалява бруталните странични ефекти на повечето стандартни лечения с химиотерапия.

В действителност, намалението е толкова голямо, че опасностите, се свеждат до нула. Разходите, които са фактор за мнозинството от хората, при този начин на лечение са нищожни.

Въпреки, че този метод за лечението на рака е много евтин, не си мислете, че не е ефективен. Лечението на рака с бикарбонатен кленов сироп е много важен начин за лечението на рака, с който всеки раково болен пациент трябва да са запознае. Той може лесно да се комбинира с други безопасни и ефективни природни лечения.

Как работи бикарбонатното лечение

При бикарбонатното лечение раковите клетки търсят захар, така че тя играе ролята на троянски кон. Захарта от кленовият сироп няма да доведе до растеж на раковите колонии, тъй като содата за хляб ще убие клетките, преди те да имат шанс да растат.

Вместо изкуствено вкарване на инсулин и по този начин насилствено определяне на нивата на кръвната захар, за да се инжектират след това токсични Химио-агенти, ние комбинираме захар с бикарбонат и го поднасяме на раковите клетки.

Какво представлява лечението със сода и кленов сироп

Това лечение е комбинация от чист, 100% кленов сироп и сода за хляб и е обявено за първи път на сайта на Cancer Tutor. Когато се смесват и се подгриват заедно, кленов сироп и сода за хляб се свързват в едно. Кленовият сироп се прицелва към раковите клетки, (които консумират 15 пъти повече захар, отколкото нормалните клетки). Така и содата за хляб е

вкарана в раковата клетка от кленовия сироп. Содата е много алкална и бързо променя рН, убивайки клетките по този начин.

Рецептата за сода за хляб с кленов сироп

Действителната рецепта е да смесите една част сода за хляб с три части (чист, 100%) кленов сироп в малка тенджера. Разбъркайте сиропа загрявайки сместа за 5 минути. Вземете по 1 чаена лъжичка дневно в началото, но биха могли да направите това няколко пъти на ден увеличавайки дозата постепенно.

Каква е основната причина за появата на ракови клетки

Ото Варбург е открил основната причина за всички форми на рак. Той спечели две Нобелови награди, преди петдесет години за работата си като доказва, че рактът се причинява от липса на кислород в клетките. Той заяви в 'Първопричините и предотвратяване на рака': "Причината за рак вече не е мистерия, ние знаем, че се случва, когато клетка получава по-малко от 60% на изискванията нужния кислород. Рактът, повече от всички други болести, има безброй вторични причини. Но, дори и за рак, има само една основна причина. Обобщени в няколко думи, основната причина за рака е замяната на приемане на кислород в нормалните клетки на тялото от ферментацията на захар." Това е единствената разлика между раковите и нормалните клетки.

Кандида диета за пречистване и отслабване

16 Април 2013



Предлагаме ви с няколко лесни стъпки да се справите с кандидата , която може би упорито ви тормози. Дори и да нямате такива проблеми, в никакъв случай предложеният режим на хранене няма да ви навреди, а дори напротив-той е една здравословна алтернатива, която си заслужава да опитате.

Пречистване на организма

Първата цел на Кандида диетата е да прочисти организма от токсичните странични продукти от Кандида. Постене, прочистване на дебелото черво, консумация на пшенични кълнове, пресни зеленчукови сокове, много вода, билки за детоксикация, упражнения и всичко каквото е необходимо за извличане на токсините.

Заредете се с пробиотици

Пробиотичните бактерии благоприятно променят чревната микрофлора и я балансират, потискат развитието на вредни бактерии, помагат за добро храносмилане, стимулират функцията на имунната система. Хората, които имат в организма си достатъчно от полезните бактерии са по-добре подготвени да се борят с растежа на болестотворните бактерии.

Лактобацилите и бифидобактериите поддържат здравословен баланс на чревната флора чрез производство на органични съединения (млечна киселина, водороден пероксид и оцетна киселина), които повишават киселинността на червата и потискат размножаването на много вредни бактерии. Пробиотичните бактерии също произвеждат вещества, наречени бактериоцини, които действат като естествени антибиотици, за да убият нежеланите микроорганизми.

Кандида диетата е дългосрочен начин на живот и в действителност, тя е защита срещу кандидата, която „обича“ захар и прости въглехидрати. Спазвайте стриктно диетата в продължение на най-малко 3 месеца, а след като симптомите изчезват, разширете диетата си. Но не се връщайте към старите си навици, или симптомите на кандидата бързо ще се върнат.

Продукти, които трябва да се избягват

Узрели сирена, алкохол, шоколад, сушени плодове, пресни плодове, ферментирани храни, гъби, оцет, глутенови храни (пшеница, ръж, ечемик), всички захари, мед и подсладени напитки (които включват изкуствени подсладители, лактоза, захароза и т.н.) и храни, които съдържат мая или мухъл (хляб, кифли, торти, тестени изделия, сирене, сушени плодове, пъпеши, фъстъци – въпреки, че дрождите им са хранителни не са вредни, тъй като те не настаняват в червата).

Продукти, които са разрешени за хранене

Зеленчуци (включително много пресен чесън), протеинови храни (телешко, пилешко, яйца, риба), кисело мляко с жива бактерия, суроватка, зелени водорасли (като спирулина и хлорела), ядки, семена и зърна без глутен (като просо, ориз, трици, овес и овесени трици).

Идеи за ястия:

Пълнени чушки с яйца и извара, печени тиквички с кисело мляко, броколи или карфиол на пара, таратор, яйца по панагюрски, всякакви пържоли, „пастет“ от извара и яйца, зеле.

Препоръчва се повече суровоядство и по-малко готвени /и то само прясно приготвени/ храни. От мазнините - само зехтин и масло.

Задължителен е прием на пробиотици.

Допитайте се до лекаря си, преди да започнете каквато и да е диета!

<http://www.zajenata.bg/%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%BE-%D1%81%D0%B5-%D0%BF%D0%BE%D1%8F%D0%B2%D0%B8-%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%B4%D0%B0-%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%8A%D1%82-%D0%B5-%D0%BF%D0%BE%D1%87%D1%82%D0%B8-%D0%BD%D0%B5%D0%B8%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B6%D0%B5%D0%BD-%D0%B5%D1%82%D0%BE-%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%BE-%D1%82%D0%BE%D0%B7%D0%B8-%D1%81%D1%8A%D0%B2%D0%B5%D1%82-%D0%B5-%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%BD-news26891.html>