

Candida Testi - Sabah dişler fırçalanmadan yapılacak ↓

Bağırsaklarınızda Candida (Candida albicans) maya mantarının varlığına dair basit bir test yapacaksınız.

Sabah uyandığınızda aç karnına, dişlerinizi fırçalamadan ve ağzınızı çalkalamadan önce, cam bardağı 2/3'ü kadar içme suyu ile doldurun ve suya tükürün. Bunu 15 dakika izleyin.

1 Eğer tükürük suyun üstünde kalıyorsa, sağlıklı bağırsak florasına sahipsiniz demek oluyor.

2 Eğer tükürük dibe çöküyorsa, saçak gibi aşıya iniyorsa veya kar yağmış gibi oluyorsa ya da suya rakı konmuş gibi bulanıyorsa candida maya mantarı bağırsak floranızı bozmuş anlamına geliyor.

Peki, Candida mantarı nelere yol açabiliyor?

Bir parça yeseniz bile karnınız şişiyor ve ağrıyorsa, lifli besinler tükettiğiniz halde çoğu zaman kabızlık sorunu yaşıyorsanız, yeme krizlerinize çare bulamıyorsanız sebebi büyük ihtimalle candida maya mantarı olabilir.

Bağıışıklık sistemindeki bozukluğa bağlı başta obezite olmak üzere daha birçok hastalığın başlamasına neden oluyor. Özellikle kadınlarda tekrarlayan idrar yanmaları, vajinal mantar enfeksiyonları, depresif ruh hali, sinirlilik, uyuşukluk, migren türü baş ağrıları, ishal, karında gaz, kabızlık, mide ekşimleri, buna bağlı boğazda yanma, ağız kuruluğu, sık aft oluşumu, ağız kokusu, kilo verememe veya kilo alamama, ağızda tat bozukluğu, hazımsızlık, el ve ayak tırnaklarında geçmeyen mantar enfeksiyonu, çocuklarda öğrenme bozuklukları, ajitasyon, bebeklerde ishal veya kabızlık yanında popoda kızarıklık ve geçmeyen pişik durumu, ağızda pamukçuk ile kendini gösterir.

Nasıl hastalık oluşuyor?

Hazır gıdalar, rafine un ve rafine şeker tüketimi, mayaların çoğalması için uygun besini sağlar. Antibiyotik kullanımı, stres, düzensiz beslenme, bilinçsiz yapılan detoks ve diyet uygulamaları bağırsakta bulunan bakteri florasına zarar veriyor. Candida mantarları gıdalardan aldığınız sofraya şekerle imal edilmiş ürünleri ve unlu mamülleri önce piruvat'a sonradan asetaldehid ve karbondioksit'e dönüştürür. Asetaldehid, hem karaciğer hem de mantar tarafından etil alkole çevrilir. Açığa çıkan karbondioksitin etkisiyle karnınızda şişkinlik ve sertlik oluşur.

Peki bu durumda uzak durmamız gerekenler ne?

Bütün vücuda zarar veren mantardan kurtulmak pek o kadar kolay olmuyor. Candida tedavisi için öncelikle bunlardan uzak durun:

- Şarküteri et ürünleri (salam, sosis, sucuk)
- Hazır veya katkılı gıdalar
- Rafine un ile yapılmış gıdalar.
- Şeker içeren gıdalar ve tatlandırıcılar.
- Mayalanmış unlu ve nişastalı ürünler
- Süt ve su yerine kullanılan şekerli veya asitli içecekler
- Her türlü abur cubur gıdalar

Tüketilmesi gerekenler neler?

Tüm sebze ve salatalar, bakliyatlar, zeytinyağı, tereyağı ve Hindistan cevizi yağı, ev yoğurdu, soğan, sarımsak, lahana turşusu, sirke, zeytin yaprağı çayı, zencefil çayı ve su içmeye gayret edin. Tedaviyi desteklemek için eczaneden aldığınız probiyotik takviyeleri de yüksek dozda kullanabilirsiniz. Günlük dozun en az 10 milyar bakteri içermesi gereklidir.

Ve sizden ricam, lütfen Candida tükürük testini ara ara yapıp gidişatını kontrol edin.

Fadime Derin