

A candida diéta

A Candida-diéta **nem jelent radikális változást** - legalábbis nem beláthatatlanul hosszú ideig. A Candida-elleni diétát nők esetében 3-6 hónapig, férfiaknál többnyire 1-2 hónapig elég betartani.

A szigorú, teljesen élesztő- és szénhidrátmentes diétát **minimum egy-két hétig érdemes következetesen folytatni** megalapozva ezzel a kúra sikerét. Muszáj ugyanis megvonnunk gombáink táplálékát, mert ezzel is szűkítjük a természetes étletterüket.

A Candida szénhidráttal táplálkozik. Tehát mindent, aminek alapja a cukor - így természetesen a méz is - ki kell vonnunk étkezésünkéből. Még a diabetikus cukrot is, mivel van benne fruktóz.

Sajnos a szigorú diéta idején a legtöbb gyümölcsöt is, hiszen még a savanyú gyümölcsfajtákban is, mint például a grapefruitban, van gyümölcscukor. **Egyedül a tejcukor az engedélyezett**, mivel a laktózt a gombák nem tudják lebontani, így az nem szolgál számukra táplálékkul.

Fontos, hogy az ember sok ballasztanyagot egyen, mert azokkal a bélnyálkahártya tisztul, és a gombák is kipucolódnak. Nem jók azok az élelmiszerek sem, amelyek elszigetelt keményítőt tartalmaznak. Vigyázni kell a „teljes-őrlésű” termékekkel is, mert gyakran több bennük a fehérleiszt, mint a többi.

Az élesztőalapú termékek is tilosak: bor, sör és a legtöbb sajtermék - különösen a penészes sajt. Húsnál, felvágottaknál is vigyázniuk kell. Kerüljük a tartósított termékeket, ugyanis gyakran mézzel és cukorral is konzerválják ezeket.

Amit semmiképpen ne együnk:

- | | | |
|----------------------|------------------------------|-----------------------------|
| ☛ kefir, | ☛ sajt (a legtöbb fajta) | ☛ dinnye |
| ☛ sütőpor | ☛ fehérkenyér, zsemle, kifli | ☛ gomba |
| ☛ élesztő | ☛ tejföl | ☛ gyümölcslevek |
| ☛ barbecue-szószkok | ☛ édességek | ☛ kész salátaöntetek, |
| ☛ élesztővel készült | ☛ kechup, majonéz, mustár | ☛ mártások (pl. Worchester) |
| ☛ termékek, ételek | ☛ szárított gyümölcs | ☛ fehér rizs |
| ☛ sör, bor, pezsgő | ☛ szójatermékek | ☛ tészták |

Eleinte ne, később azonban nyugodtan:

- | | | |
|--------------------------------|---|---------------------|
| ☛ bab | ☛ kukorica | ☛ gombás érleléssel |
| ☛ kopasz barack | ☛ tej | ☛ készületek |
| ☛ borsó | ☛ alma | ☛ avokádó |
| ☛ banán | ☛ körte | ☛ cseresznye |
| ☛ szőlő (max. 12 szem naponta) | ☛ könnyű sajtfélék, amik nem penészképződéssel, | |

Csak bátran fogyasszunk:

- | | | |
|-------------------|-----------------|--------------------------|
| ☛ padlizsán | ☛ spárga | ☛ petrezselyem |
| ☛ zeller | ☛ teák | ☛ hidegensajtolat olajak |
| ☛ fehérrépa | ☛ sárgarépa | ☛ retek |
| ☛ ananász | ☛ spenót | ☛ korpatermékek |
| ☛ joghurt (natúr) | ☛ burgonya | ☛ minden sovány hús, hal |
| ☛ karfiol | ☛ fehérkáposzta | ☛ kelbimbó |
| ☛ fejes saláta | ☛ juhtúró | ☛ hajdina kagylófélék |
| ☛ kávé | ☛ zöldpaprika | ☛ cékla |
| ☛ brokkoli | ☛ hagyma | ☛ natúr rizs |
| ☛ hagyma | ☛ kecsketej | ☛ tojás |
| ☛ ásványvíz | ☛ paradicsom | |
| ☛ uborka | ☛ vöröskáposzta | |

A zöldségeket, gyümölcsöket lehetőleg frissen fogyasszuk! Az alkohol elvben nem más, mint cukor – ezt nem szabad elfelejteni!

Fontos, hogy **immunrendszerünk erősítéséhez** sok vitamint és nyomelemet vigyünk be szervezetünkbe. Így A-, B1-, B3-, B6-, C- és E-vitamint, folsavat, biotint, magnéziumot, kalciumot, rezet, krómot, lítiumot és cinket. Az általános immunerősítésről az [„óvjuk, hogy védelmezzem” című cikkünkben](#) olvashat bővebben.

A candida legyőzése pusztán a diétán keresztül hosszú, fáradtságos, lelkileg és fizikailag is megterhelő folyamat. **A candida legyőzését** a kiéheztetésén túl, a **természetes ellenségeinek felhasználásával tudjuk felgyorsítani**. Erről olvashat a [„rejtélyes támadó” című írásunkban](#).