

Obsah

Předmluva	11
Kvasinky užitečné i škodlivé	13
Co jsou to kvasinky?	13
Kde žijí kvasinky?	13
Choroboplodné kvasinky	14
Jak se chrání naše tělo	14
Kyselý ochranný povlak a bakteriální flóra	14
Imunitní systém	15
Narušení přirozené ochrany	15
Poruchy obranyschopnosti	16
Kvasinky jako příčina onemocnění	17
Možnosti nákazy	17
Místa osídlovaná kvasinkami	18
Celkové, neurčité obtíže	20
Rozšíření kvasinek v celém organismu	21
Projevy kvasinkové nákazy	21
Změny na povrchu těla	21
Potlačení normální flóry na sliznicích	22
Produkce jedů a plynů	22
Odčerpávání cukru z krve	22
Projevy obtíží u dětí	23
Projevy obtíží u dospělých	24
Onemocnění, která se v souvislosti s kandidózou často vyskytují	25
Které okolnosti vedou k onemocnění způsobenému kvasinkami?	26
Životní styl	26
Obtížné životní situace	29
Poškození ochranné ústní flóry	29
Alergie	30
Nemoci	31

Následky užívání léků a léčebných postupů	33
Vliv pracovního a životního prostředí	36
Stanovení diagnózy	37
Malý test pro dospělé	38
Malý test pro děti	39
Anamnéza	39
Laboratorní vyšetření	40
Vyšetření stolice	40
Vyšetření krve	42
Souvislost s alergiemi	42
Metody používané při vyšetřování alergií	43
Alternativní vyšetřovací metody	45
Léčení	47
Potřebujete zkušeného lékaře	47
Předpoklady úspěchu v léčbě	48
Potíže u dětí	49
Léčebný program	50
Kdy by se mělo začít s léčením?	51
Průběh léčení	52
Příprava na léčení	52
Vyléčení kvasinkového onemocnění střev pomocí léků	54
Léky s lokálním účinkem	54
Léky s celkovým účinkem	55
Celkové vedlejší účinky	56
Protiplísňová dieta	56
Plnohodnotná strava	57
Potraviny povolené a vhodné	58
Zcela nevhodné potraviny	60
„Zlatá pravidla“ protiplísňové diety	61
Odpovědi na často kladené otázky	62
Jak napravit dietní chyby	63
Posílení dietních opatření dělenou stravou	64
Opatření podporující léčbu	65
Obnovení střevní flóry	66
Obnovení poševní flóry	67
Vyrovnání minerálního a vitamínového hospodářství	67
Povzbuzení obranyschopnosti	68
Detoxikace organismu	70
Bylo léčení úspěšné?	72

Kontrolní vyšetření	72
Co dělat po skončení léčení	73
Seznam možných příčin recidivy	74
Jak předejit opakování kvasinkové infekce	75
Denní hygiena	75
Péče o tělo	75
Údržba prádla	79
Hygiena v koupelně, ve sprše a na záchodě	79
Výživa	80
Udržování acidobazické rovnováhy	80
Strava bez alergenů	81
Kyslíková terapie	83
Přírozená léčba lehčích onemocnění	84
Vyvážený životní styl	86
Neztrácejte odvalu!	86
Prosba o spolupráci	88
Další vhodná literatura	89
Rejstřík	90