

АНТИКАНДИДНЫЙ ПРОТОКОЛ

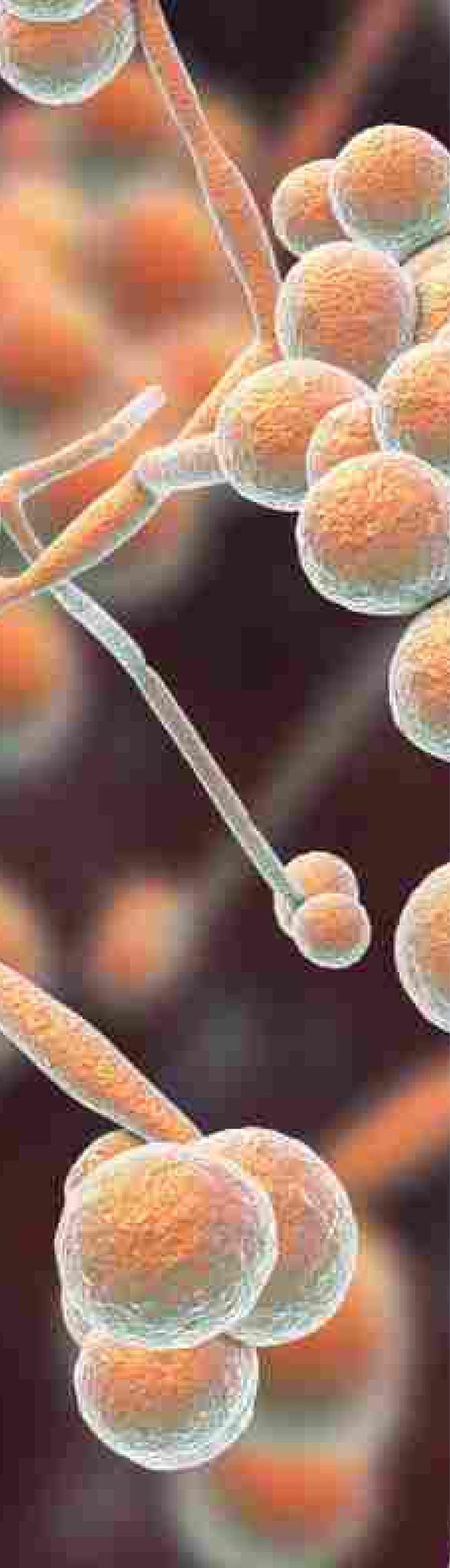


КАНДИДА

— это самый распространённый дрожжеподобный грибок в организме человека, и он есть у каждого. Не образно, а буквально — у 100 % людей. Он относится к условно-патогенным, так как его влияние на организм напрямую зависит от его количества.

Существует более 150 штаммов кандиды, но патогенными из них считается всего 15. Кандиду можно найти во рту, на коже, в ЖКТ, на ногтях, во влагалище. По сути, этот гриб безвреден до определённой численности. А патогенным он становится, только если случается его активное разрастание. Самая частая причина — снижение иммунитета.





КАНДИДА

и многие другие подобные грибки всегда присутствуют в нашем организме. Их невозможно и не нужно полностью вытравливать.

Цель антикандидного протокола — помочь организму вернуть кандиду в её нормальную численность и потом удерживать баланс.

Главное, что надо знать про грибки — у них очень короткий цикл жизни. Они быстро разрастаются, но и быстро «уходят» при изменении условий их жизни. А это значит, что успеха в борьбе с кандидой не достичь, если не применять диету. Как бы хорошо вы не вытравили кандиду самым крутым дорогим средством, если продолжаете её «кормить» определёнными продуктами, она мгновенно восстановит свою колонию. И придётся начинать дорогой курс сначала.

Хорошая новость: в ряде случаев удаётся справиться с кандидой вообще без антикандидного протокола, одной диетой. Не убивать, а просто ухудшить условия для её размножения и роста. И баланс восстанавливается.



Принципы диеты и даже конкретные продукты обсудим в отдельном разделе. А сейчас очень важно не упустить одну деталь из вида: обязательным этапом **до** и условием **во время** антикандидного протокола является **соблюдение диеты**.



Вот это всё, что на картинке, временно нельзя. «Убрать булки» — не единственный принцип диеты, и разные продукты будут уместны в большей или меньшей степени.

Но: мучное и сладкое на время протокола нельзя совсем. Поддержание диеты даст возможность не подкармливать колонию патогенных грибков и выиграет время на заживление слизистой ЖКТ. Нарушение диеты будет отбрасывать ваши усилия по борьбе с кандидой на нулевую отметку. Съел булку — и снова на старте.

	Действие →	Средства
Шаг 1 (натошак утром)	Принять антикандидное средство (АК).	АК: Душица (лучшая форма – ореганол Oreganol), грейпфрутовые семечки GSE, Кандекс Candex, UVA Ursi, Berberine Complex, Undecylenic acid, Цитросепт Citrosept, масло тимьяна, кора муравьиного дерева Pau D'Arco.
Шаг 2 (через 30 минут) необязатель ный	Только при наличии сильной реакции отмирания принять сорбент.	Сорбент: Полисорб, Энтеросгель, Фильтрум-сти, Зостерин Ультра или любой знакомый и привычный вам.



Шаг 3 (через 30 минут после шага 2 или шага 1)

Завтрак (возможно, другой прием пищи). С едой **принять фермент.**

Фермент: Креон, Мезим, Trienza, Панзинорм, Вобэнзим, фермент, содержащий папаин.

Шаг 4 (через 1-1.5 часа после еды)

Принять пробиотик

Пробиотик: Витафлор, Эвиталия, Нормофлорин, Ветом, Максифлор, Симбионты Кутушова, Биовестин Лакто, Бифидумбактерин, Лактобактерин, Бактисубтил, SymbioLactPlus, HealfyBiom, LactoBif, Culturelle.



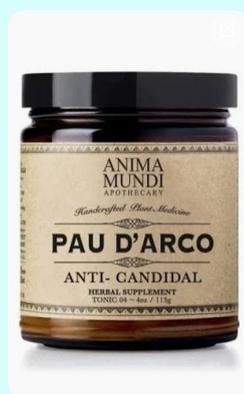
ШАГ 1: ПРИНЯТЬ АНТИКАНДИДНОЕ СРЕДСТВО (АК)



ВАЖНОЕ ПРО ШАГ 1. ФОРМА ПРЕПАРАТА

Приём антикандидного средства начинаем всегда с малой дозы. Меньшей, чем написано в рекомендации на упаковке, плавно доводя до рабочей дозировки. Как бы подбираем препарат, даём возможность организму к нему приноровиться и по возможности смягчить реакцию отмирания.

Обратите внимание, что практически каждый из рекомендованных препаратов выпускается и в **жидкой**, и в **капсулированной** форме, а иногда и в **таблетированной**, и в **порошке**. Самая биодоступная форма — жидкая, но недостатком этой формы является запах и вкус. Если ситуация серьёзная и вам крайне важен быстрый результат, выберите жидкую форму.

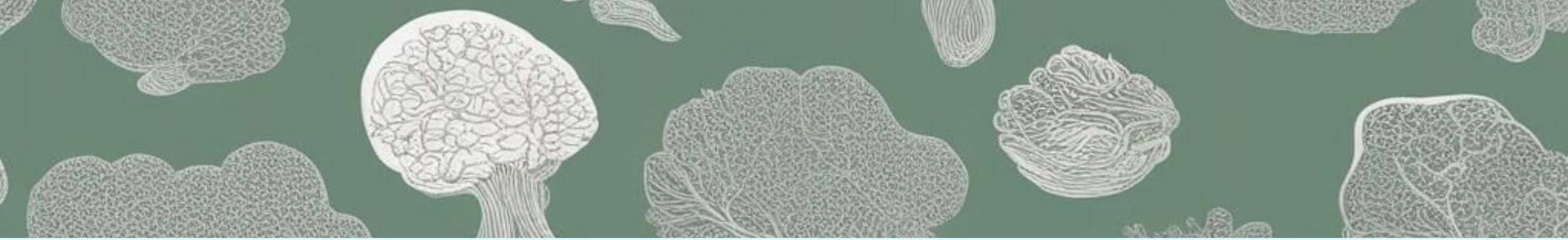


Если важен комфорт и вам нестерпимо невкусно, то выбирайте капсулы или таблетки.



ШАГ 2: ПРИНЯТЬ СОРБЕНТ





ВАЖНОЕ ПРО ШАГ 2.

СИМПТОМЫ РЕАКЦИИ ОТМИРАНИЯ

Такая реакция может возникнуть во время массового отмирания грибковых колоний. Кандида выделяет значительное количество токсинов, в частности ацетальдегид — крайне токсичный агент. Доказано, например, его разрушительное действие на мембраны эритроцитов, что снижает их способность переносить кислород. И только по одной этой причине вы будете чувствовать недомогание.



Внешние симптомы:

- Тошнота
- Головная боль, слабость, головокружение
- Увеличение шейных лимфоузлов
- Вздутие, диарея
- «Беспричинные» боли в суставах и мышцах
- Тахикардия
- Озноб
- Зуд тела, крапивница, высыпания на коже
- Потливость
- Лихорадка

Это временное состояние.

Однако оно портит нам жизнь в момент протокола, снижает работоспособность и настроение и имеет накопительный эффект плохого самочувствия.

Поэтому мы **не игнорируем его**, а непременно принимаем **сорбент** в момент проявления реакции.

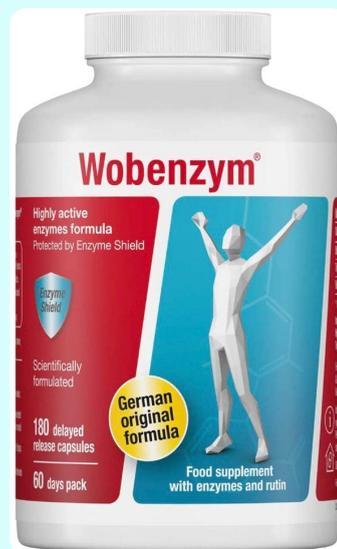
А ещё выбираем из списка ниже дополнительные меры и помогаем себе серьёзно:



- Начните делать мануальное **обдавливание** 2 раза в день!
- Принимайте БАДы, поддерживающие **желчеотток**. Подойдут и травяные чаи (например, корень одуванчика, корень лопуха, крапива, молочный чертополох), и **детоксифицирующие** функцию печени (например, молибден, НАС, глутатион).
- Помогите детоксикации альтернативными методами (баня, лимфодренажный массаж сухой щёткой, лимфодренажная гимнастика, быстрая ходьба, другая физическая нагрузка, контрастный душ, душ Алексеева).
- Пейте больше воды, чтобы уменьшать концентрацию токсинов и быстрее выводить их из организма.
- Принимайте дополнительно **магний** (оптимально — цитрат магния. Он снимает спазмы при головных болях, работает как лёгкое слабительное). Также симптоматику облегчают магниевые ванны (английская соль, магниевые хлопья, бишофит).
- Спите. **Сон** действительно лечебен в данной ситуации, поэтому необходимо спать минимум 8 часов. И ложиться спать пораньше.



ШАГ 3: С ЕДОЙ ПРИНЯТЬ ФЕРМЕНТ



ВАЖНОЕ ПРО ШАГ 3.

ФЕРМЕНТОЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Ферменты пьются непосредственно с едой, чтобы не осталось нерасщеплённого, не использованного организмом «для себя», чтобы не оставить пищу для патогенных бактерий.

Важный вопрос: принимать ли фермент с каждым приёмом пищи? Не обязательно. Важно принять его с первой едой после приёма АК. И можно добавить фермент в случае обильной пищи.

Принимайте ферменты только на этапе антикандидного протокола. После окончания протокола — отменяйте и приём фермента.



ШАГ 4: ПРИНЯТЬ ПРОБИОТИК



ВАЖНОЕ ПРО ШАГ 4.

ПРОБИОТИК

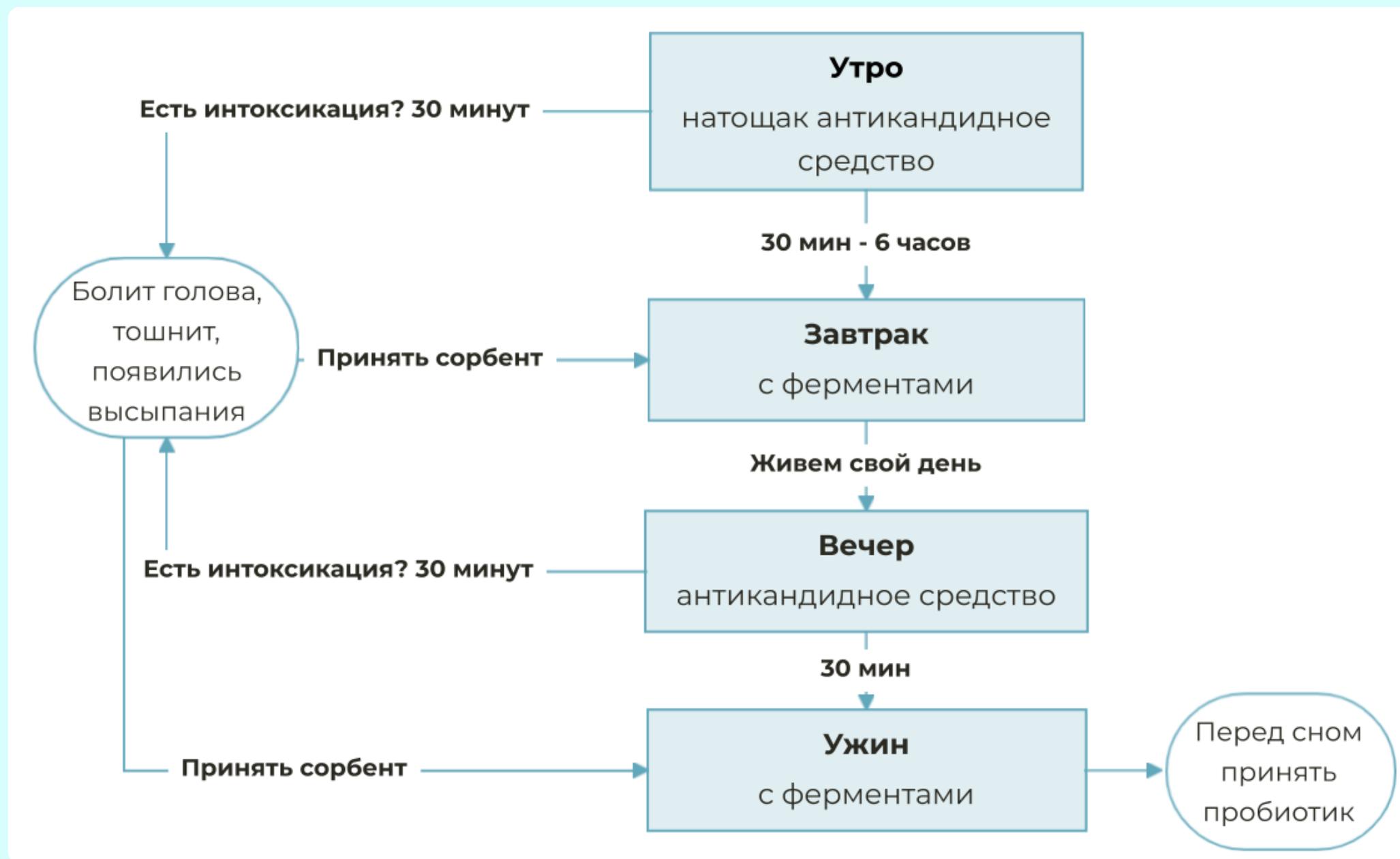
Принимается на «условно пустой» желудок, то есть когда после еды прошло достаточно много времени. Сложно сказать точное время этого «после». Это напрямую зависит от обильности приёма пищи и используемых продуктов, но не раньше, чем через час.

Про пробиотики важно понимать, что нет одного «правильного» препарата. Нам нужны разные бактерии, и потому мы используем принцип ротации (использования по очереди, смены) препаратов.

В выборе пробиотика важно количество полезных бактерий (наш референс 10-20 млрд) и условия хранения. По возможности отдавайте предпочтение тем, которые хранятся в холодильнике. Минимальный срок приёма пробиотика равен минимальному сроку антиканديدного протокола (2 недели). Но ещё лучшим вариантом будет принимать пробиотики несколько месяцев, ротируя препараты.



Мы подробно разобрали протокол с однократным использованием АК, но в сложных случаях схема приема АК может быть и двукратной.



РАСШИРЕННЫЙ АНТИКАНДИДНЫЙ ПРОТОКОЛ (БИОФИЛЬМ-ПРОТОКОЛ)

Что это такое и зачем?

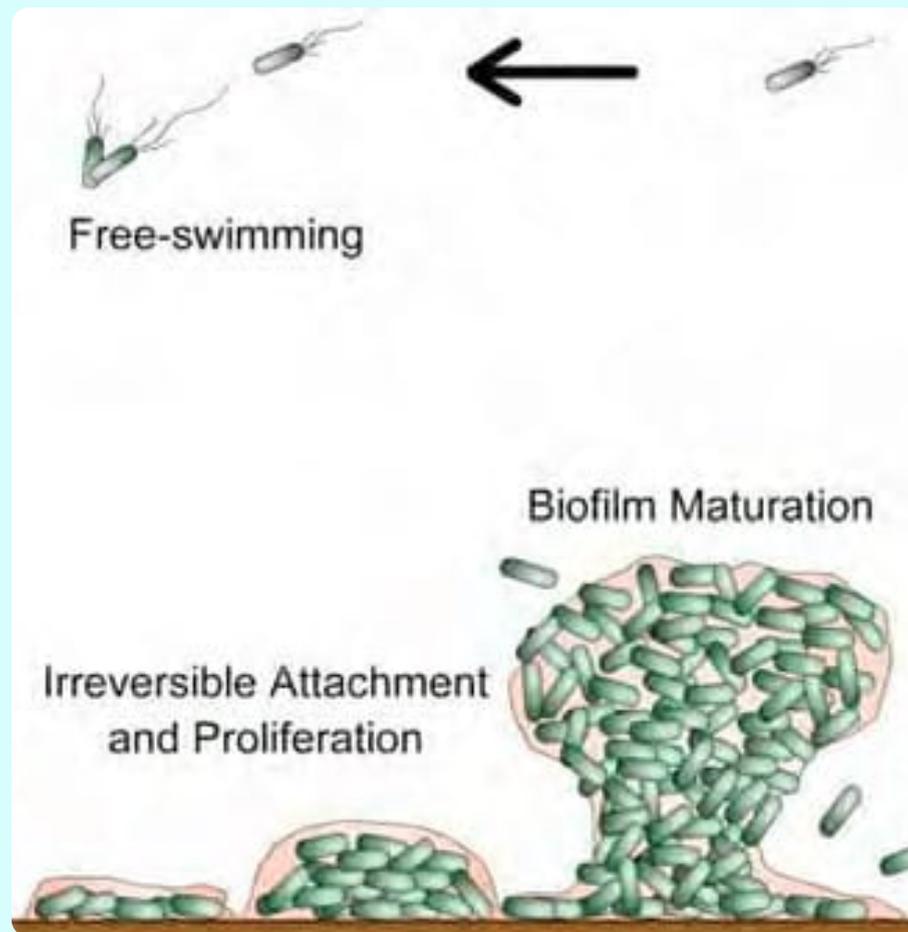
На практике вы можете встретиться с ситуацией, когда видите симптомы наличия кандидоза, проводите антикандидный протокол, а лучше не становится, толку как-то нет.

Скорее всего, это означает, что кандида прошла на следующую ступень развития, на которой клеточная стенка гриба покрывается **ХИТИНОВЫМ биополимером**, и организованная колония кандид получает возможность защититься от воздействия препаратов **защитной плёнкой**. А также производит различные виды нейротоксинов, так что эта форма становится более вредной для нашего организма.



Биоплёнки, которые содержат защищённые колонии, по-английски называются biofilm, отсюда и название

«БИОФИЛЬМ-ПРОТОКОЛ»



Выходом из этой ситуации будет добавить один дополнительный шаг в протокол — шаг расщепления плёнки. Этот шаг становится первым, но, чтобы не вносить путаницу, назовём его нулевым.

ШАГ 0: ЗА 30 МИНУТ ДО ШАГА 1 ПРИНЯТЬ СРЕДСТВО ДЛЯ РАСЩЕПЛЕНИЯ ПЛЁНКИ

Mucostop, Biofilm Defence, InterFase, Enzymedica, Candidase, Caprylic Acid и другие, содержащие муколазу, серрапептазу, наттокиназу



ОБЛЕГЧЁННЫЙ АНТИКАНДИДНЫЙ ПРОТОКОЛ

Его используют для детей до 2-х лет, для ослабленных людей, для людей с тяжёлыми заболеваниями печени и в случае, если вы делаете протокол для профилактики. В этой ситуации мы на шаге 1 вместо АК используем **отвары растений**, которые считаются пригодными для использования для детей: алтей, артишок, бузина, гранатовые корки, имбирь, крапива, лист оливы, мята, одуванчик, орегано, ржавый вяз, ромашка, тимьян, турмерик, фенхель, черный тмин, шалфей, шиповник. Отвары используем как чай, в невысокой концентрации, **небольшие и частые дозы**, а не большие и редкие. Хоть каждые 20 минут по ложечке, но не стакан за 1 раз. Обязательно ищите информацию о безопасности травы для вашего ребёнка и внимательно подбирайте комфортную дозировку. Используйте **моготравы**, а не сложные сборы. Мы **не используем** полноценный АК препарат, поскольку печень ребёнка или серьёзно больного человека может быть не готова к нему. Но мы не игнорируем все остальные шаги протокола! Наоборот, в более мягких протоколах диета и приём пробиотика, к примеру, становятся более важными, не пропускайте эти шаги.



И ЕЩЁ НЕСКОЛЬКО ЧАСТЫХ ВОПРОСОВ

А ЕСЛИ КАНДИДОЗ НЕ В КИШЕЧНИКЕ?

Пусть вас не смущает, что ваш личный кандидоз располагается где-то далеко от кишечника (полость рта, область половых органов, глаза или даже уши). Лечим всё равно кишечник! Препараты принимаем через рот.

Кишечник — основная база, центр управления микробиомом всего организма. Наведётся порядок там — удержится и на периферии.



КАК ДОЛГО ДЕРЖАТЬ ПРОТОКОЛ?

На этот вопрос нет общего для всех ответа. Смотря с каким запросом и ситуацией вы стартуете. Минимальный антикандидный протокол – 14 дней.

Даже если симптомы прошли за 2 дня, постарайтесь додержать протокол до двух недель. Помните: нам важно установить баланс так, чтобы организм после отмены препаратов его удержал.

Если вы видите, что две недели вам не хватает, смело продолжайте протокол до 8 недель.

Бывают ситуации, когда и протокол разумно удерживать дольше – до полугода. На этот случай уместно ротировать препараты через 3-4 недели. А ещё уместнее – заручиться поддержкой специалиста, кто бы вас наблюдал.

Если после прохождения протокола неприятные симптомы быстро вернулись, значит, организму не хватило поддержки и стоит вернуться к протоколу.



КАК ДОЛГО ДЕРЖАТЬ ДИЕТУ?

1. Диету следует начать минимально за несколько дней до старта антиканديدного протокола. В идеале – за 10-14 дней.
2. Диету следует держать строго в течение всего протокола.
3. После окончания протокола стараемся ещё 14 дней если и не держать строгую диету, то питаться низкоуглеводно.
4. При отмене диеты запрещённые продукты вводите постепенно. Чем дольше будут отсутствовать сахар, глютен, молочная продукция, алкоголь, фастфуд, тем лучше.

Выглядит так, что не осталось ни одного невыясненного вопроса про антиканديدные протоколы?



Тогда время для примера! **АНТИКАНДИДНЫЙ** протокол на 21 день

Подъём

Обдавливание/
лимфодренажная
гимнастика

Полстакана
горячей воды

Биофильм для разрушения плёнки: Candidaze -2 капсулы.

Антикандидное средство GSE: 1-й день — 1 капля, 2-й день — 2 капли, 3-й день — 5 капель и т. д. За 10 дней довести до 30 капель. Затем сменить АК на Rau D'Arco: 1-й и 2-й дни — 1 капсула, далее — по 2 капсулы, всего 11 дней.

В случае интоксикации
ФильтрумСти — 4 таблетки.

Во время еды энзимы папайи —
1 капсула.

На ночь Биовестин — 1 флакон в течение 20 дней. Затем Энтерол — 1 месяц, затем Максифлор — 1 месяц.



КАНДИДАНЕТ!



ПОСЛЕДНИЙ СЛАЙД ШЁПОТОМ

Мне, как автору антикандидного протокола, вроде как надо объяснить людям его важность и повсеместную применимость.

Но то, что я вижу сегодня вокруг себя, — это какая-то кандидофобия. Очень много людей, объективно не имея проблем с кандидой, ищут методы её вытравить, покупают редкие горечи и составляют сложные протоколы.

Я прошу вас не торопиться «лечить кандиду», если у вас нет реальных диагностированных проблем. И даже если проблемы есть, начать не с пятиступенчатого биофильм-протокола, а с диеты и отвара душицы поутру. Вдруг у вас тот случай, когда будет достаточно минимальных мер?



Ваша Инга
Дубинина

