



ПРОТОКОЛ АНТИ-КАНДИДА

Профилактика и лечение

Катерина Эльмалек



Привет!

Меня зовут

**КАТРИНА
ЭЛЬМАЛЕК**

Я дипломированный хэлс-коуч, нутрициолог и специалист **по модификации образа жизни** и немедикаментозному лечению.

Эта информация направлена на **полное избавление от кандидоза**, а значит, на тотальное очищение организма от неприятных симптомов.

Соблюдение протокола питания и прием БАДов способствуют **изменению ваших пищевых привычек** и **избавлению от сахарной зависимости**.

Всего за один месяц лечения Вы полностью избавитесь от пищевой зависимости и **кардинально улучшите самочувствие**.

Звучит многообещающе, верно?

Это не просто слова!

Это системные знания, проверенные
многолетним опытом.

Протокол Анти-кандида - это лучшее, что
может произойти с Вашим организмом.

- 👉 **Определите подходящее время для
своего лечения;**
- 👉 **Устраните отвлекающие факторы;**
- 👉 **Настройтесь на месяц активной работы;**
- 👉 **И приступайте к изучению протокола.**

Если Вы планируете проходить лечение с детьми,
позаботьтесь о том, чтобы их питание состояло из
рецептов приведённых ниже.

Правила для детей: питание по системе анти-
кандидного протокола за исключением БАДов.



ПОМНИТЕ,

что у каждого препарата, рекомендации или БАДа, и тем более медицинского препарата, имеются свои противопоказания.

*Требуется консультация
специалиста!*

Читая этот документ, вы автоматически соглашаетесь с этими правилами и условиями.



? Вы часто чувствуете себя **усталым**?

? У вас повышенная тяга к **сахару** и **мучным продуктам**?

? Частые **вздутия** живота, **сыпь** на коже и аллергические реакции?

? Неприятные **выделения** и **запахи** от тела?



Многие люди, не связанные с микробиологией, даже не подозревают, что множественные неприятные болезни и симптомы, могут быть вызваны **грибковыми инфекциями**.

Кандида – это самый распространённый и наиболее патогенный вид грибков. Кандида — хроническая грибковая инфекция вызывающая заболевание — **Кандидоз**.

Грибки встречаются в кишечной флоре каждого человека в небольшом количестве. Но под воздействием различных факторов, они стремительно размножаются. Проблемы со здоровьем возникают тогда, когда их численность превышает норму. При этом они круто подавляют остальную микробиоту, деформируют стенки кишечника и проникают в кровь.

Попав в кровь, паразиты начинают поедать железо, снижая уровень гемоглобина, вызывая анемию.

Кандида производит ОГРОМНОЕ количество токсинов и может дополнительно усиливать симптомы других заболеваний.

5 ФАКТОРОВ РАЗМНОЖЕНИЯ ГРИБОВ:



Внутриутробное заражение



Половые контакты



Питание с повышенным содержанием быстрых углеводов



Приём антибиотиков без коррекции диеты



Снижение иммунитета (простуды, болезни, стрессы и тд)



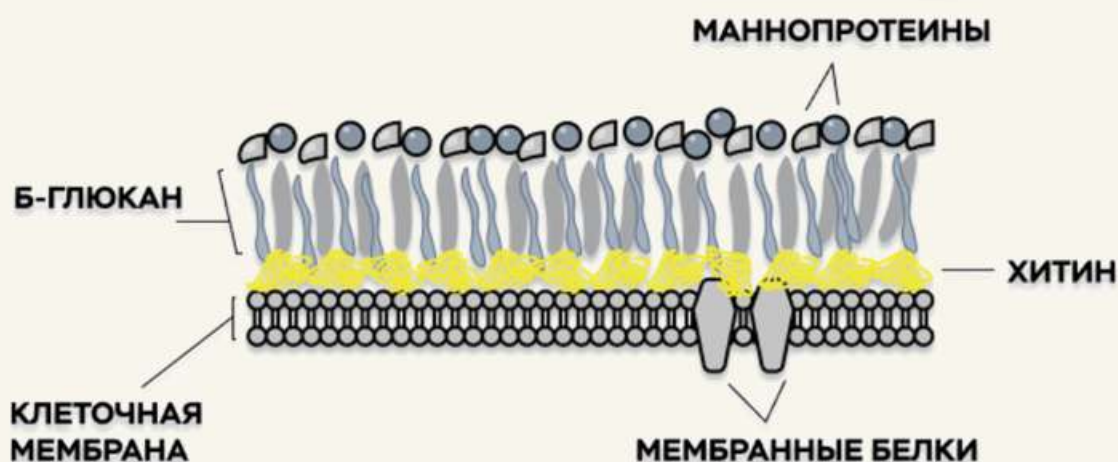
Виды кандиды:

дрожжи

ХИТИН

Дрожжи — это практически безобидная, еще только зарождающаяся форма грибка Кандиды, которую легко подавляет иммунитет.

Хитин — это большая мощная колония со сформированной хитиновой броней. Хитиновая форма является наиболее опасной.



Что такое ХИТИН?

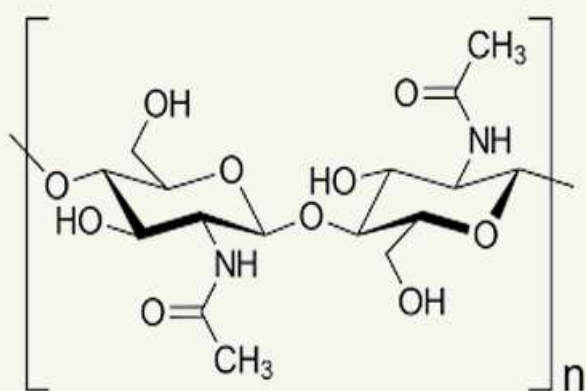
Хитин — это очень прочный биополимер, который защищает оболочку грибов. Полностью сформированная оболочка из хитина делает грибок практически неуязвимым. Хитин во много раз повышает естественную сопротивляемость и живучесть грибов даже при самых агрессивных колебаниях внешней среды.



Просто представьте себе, что грибок носит броню, которую иммунная система не может пробить. Вот почему от Кандиды так трудно избавиться!

Поскольку хитиновые колонии забирают на себя большую часть внимания и ресурсов иммунитета, то возникает иммунологическая толерантность или слабость иммунитета.

Хитиновая форма Кандиды выживает в разных температурах, в аэробной и анаэробной средах, в абсолютно разном pH крови. Именно поэтому, от уже сформированного в организме мицелия невероятно сложно избавиться, а в традиционной практике это зачастую остается невозможным.



Симптомы грибковых инфекций

Кандида подавляет иммунитет и отравляет организм продуктами своей жизнедеятельности, при этом вызывает следующие симптомы:

Внешние проявления:



Перхоть, шелушение, покраснение, дерматит, нейродермит, микоз, псориаз, экзема



Трещины на пятках, сухая кожа, утолщение эпидермиса



Утолщение ногтевых пластин, пожелтение и деформация.



Специфические белые выделения, зуд, боль при мочеиспускании и половом акте, молочница, инфекции половых путей, болезни мочеточников, бесплодие – всё это болезни, вызванные грибами.



Частые отиты, бронхиты, тонзиллиты, синуситы

Со стороны психической / эмоциональной / нервной системы:



- Головные боли и мигрени, головокружения и обмороки
- Проблемы со сном, беспокойный сон, бессонница, лунатизм
- Депрессии, приступы плохого настроения, невроз
- Раздражительность, нервные срывы, ощущение запутанности, нервное истощение
- Дефицит внимания и гиперактивность (СДВГ)
- Рассеянность, забывчивость, провалы в памяти, склероз
- «Туман в голове», спутанность сознания
- Тревожные состояния и панические атаки
- Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)
- Нерегулярное или учащенное сердцебиение
- Проблемы сексуального характера – импотенция, преждевременная эякуляция, вагинизм, аноргазмия, повышенное либидо или наоборот, отсутствие желания
- Биполярное расстройство, отсутствие мотивации
- Суицидальные мысли и наклонности
- Хроническая усталость, слабость

Со стороны пищеварительной системы:



- Тяга к сладкому, шоколаду, кофе, белому хлебу, мучному и дрожжевому, плесневому сыру, дрожжевому кефиру, уксусу, соленьям, алкоголю, орехам, винограду и бананам, химическим добавкам, сладким напиткам
- «Метаболический синдром»: диабет, высокий уровень холестерина или триглицеридов
- «Пивной живот» — избыточный вес в районе брюшной полости
- Значительный избыточный вес по всему телу (мягкий на ощупь углеводный жир)
- Кислотный рефлюкс (изжога), язвы, гастрит
- Гипогликемия (низкий уровень сахара в крови)
- Вздутие, метеоризм (газообразование) или боль в животе
- Запор и/или диарея (понос)
- Эрозии и воспаления
- Белый налёт на языке, запах изо рта
- Белый налёт и сгустки в кишечнике

Со стороны кожи, глаз, волос



Едкий запах пота, сильные запахи от тела

Инфекции кожи и ногтей (текущие или прошлые), в том числе: грибок стопы или ногтей, микоз, влажные дрожжевые инфекции, стригущий или разноцветный лишай, зуд в области паха и/или век, отслоение ногтей на пальцах ног

Проблемы с кожей – экзема, сыпь, псориаз, дерматит

Преждевременно седеющие волосы, прочие проблемы с волосами – шелушение, перхоть, себорейный дерматит, покраснения и воспаления кожи, зуд, выпадение волос

Постоянно расширенные зрачки

Со стороны иммунитета:



Астма, аллергии и бронхит

Повторяющиеся инфекции – боль в горле, насморк, ангина, ОРВИ, постоянные простуды, воспаления ушей, носоглотки, почек, мочеполовой систем, хронические отиты, ларингиты, синуситы

Аутоиммунные заболевания (рассеянный склероз, волчанка, гипотиреоз, артрит, энцефаломиелит, полиневрит, склеродермия, сахарный диабет и т.д.)

Кисты, полипы и прочие инородные разрастания в теле

Аллергия на пенициллин

Общие симптомы:



- Физическая и психическая усталость
- Боль в мышцах или суставах, фибромиалгия
- Болезнь Рейно – холодные стопы, руки, иногда нос, потливость
- Повышенное потоотделение, особенно ночью
- Дискомфорт при любой температуре

Со стороны половой сферы:



- Болезненный предменструальный синдром (ПМС)
- Эндометриоз
- Жжение и зуд половых органов
- Белые творожистые выделения из влагалища и головки полового члена
- Отёк и покраснение слизистой оболочки половых органов
- Боль при половом акте
- Боль при мочеиспускании
- Молочница

Грибы — главные триггеры большинства заболеваний!

Общие правила во время лечения кандиды



Исключить сахар и переработанные крупы, глютен



Не употреблять ферментированные напитки



Принимайте пищу 3 раза в день



Убедитесь в том, что в вашем питании достаточно клетчатки



Следуйте данной программе питания минимум 1 месяц



Исключите сладкие фрукты



Ешьте достаточное количество жиров и белков в течение дня



Исключите все продукты, которые содержат дрожжи и разрыхлитель



Исключите все кислые соусы, уксус, молочные продукты, особенно молоко

МОЖНО

Овощи

Бобовые

Орехи

Имбирь

Гречка

Зелень и все виды
салатной зелени

Тыква

Индейка, курица, рыба

Растительные масла, кроме
подсолнечного и
кукурузного

Инжир

Ягоды

Брокколи

Яйца

Натуральные йогурты и
кисломолочные продукты
из козьего или овечьего
молока

НЕЛЬЗЯ

Продукты из коровьего
молока, в особенности
молоко

Грибы

Продукты с плесенью

Сахара / фрукты, дыня, мед

Все виды капусты

Финики

Яблочный уксус

Черный чай

Лимон / цитрусовые

Овсянка

Пшеница / рожь

Белые вина

Кукуруза, морковь

Говядина, баранина, утка,
свинина

Картофель

Батат

Какие БАДы принимать во время курса?

- Экстракт расторопши или Силимарин (lherb)
- Черный редис
- Экстракт артишока или Хофитол (аптека)
- Экстракт Розмарина
- Кандекс (PURE)
- Глутатион
- Лецитин подсолнечный
- Экстракт Орегано

Экстракт расторопши или Силимарин	1 капс. за 15 мин до завтрака, обеда и ужина
Черный редис	1 капс. за 15 минут до завтрака, обеда и ужина
Экстракт артишока или Хофитол	2 таб. за 15 минут до завтрака, обеда и ужина
Экстракт Розмарина	1 таб. после еды 3 раза в день
Кандекс (PURE)	1 таб. За 2 часа до обеда, 1 таб. За 2 часа до ужина
Глутатион	1 капс. После обеда и ужина
Лецитин	1 капс. С едой 3 раза в день
Экстракт орегано	1 капс. 3 раза в день после еды

В начале лечения первую неделю принимать кандекс, затем добавить экстракт розмарина и орегано.

РЕЦЕПТЫ

-  Яйцо в лососе
-  Гуакамоле
-  Фаршированные томаты по-итальянски
-  Тар-тар из тунца
-  Солнечные овощи
-  Чечевица Дали
-  Чечевица и киноа с капустой кэйл
-  Яйца в смятку с чечевицей и цветной капустой
-  Салат из красной фасоли
-  Салат из киноа
-  Салат из редиса и авокадо
-  Салат Нисуаз с цельно-зерновым рисом
-  Чесночный суп-пюре
-  Суп-пюре из лука-поррея
-  Куриная грудка с лимоном
-  Куриная грудка в соусе «Провансаль»
-  Эскалоп из индейки в сливочном соусе
-  Кролик в зелёных оливках
-  Рулетики из баклажана в специях
-  Тортилья из овощей
-  Креветки в томатах
-  Филе скумбрии
-  Запеченные устрицы Сабайон
-  Рыба в морепродуктах
-  Гребешки в кремовом соусе
-  Креветки в кокосовых сливках со шпинатом

ЯЙЦО В ЛОСОСЕ

Приготовление: 30 минут

Охлаждение: 3-4 часа

Порций: 6

Развести желатин в холодной воде 1:6, подождать до полного растворения желатина, посолить по вкусу

Заполнить 6 форм водой с желатином на 1 см, добавить эстрагон

Поместить в холодильник на 1 час до состояния желе

Нарезать лук и тонкие слейсы лосося

Отварить яйца 5 минут в воде с добавлением уксуса

Очистить яйца, разместить их по формам сверху на желатин, обернуть лососем

Вылить сверху оставшийся желатин

Отправить в холодильник на 3-4 часа

Ингредиенты:

12 яиц
40 г желатина
2 тонких слайса лосося
Уксус
Соль
Эстрагон
Зеленый лук



ГУАКОМОЛЕ

Приготовление: 10 минут
Порций: 4

Авокадо разрезаем и помещаем мякоть в блендер, туда же отправляем чеснок, соль, перец и взбиваем до однородной консистенции.

Лук нарезаем мелким кубиком.

Из помидоров удаляем мякоть и нарезаем стенки, мелко рубим кинзу.

Перемешиваем все ингредиенты.

Ингредиенты:

Авокадо — 2 шт
Лук — 40 г
Помидор — 40 г
Чеснок — 1 зубчик
Кинза — 10 г
Соль — 3 г
Перец — 1 г
Сок лимона или лайма — 10 г



ФАРШИРОВАННЫЕ ТОМАТЫ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Приготовление: 30 минут

Порций: 4

Вымыть томаты, обрезать шапочки, установить на основание для стабильности.

Убрать сердцевину, посолить внутри.

Нарезать моцареллу, сушёные томаты и оливки на мелкие кусочки, присолить, добавить кайенский перец.

Добавить базилик, кедровые орешки, оливковое масло

Зафаршировать томаты начинкой, накрыть шапочкой, выпекать в духовке до готовности

Ингредиенты:

4 крупных томата
300 гр. Моцарелла
8 сушеных томатов
3 ст.л. кедровых семечек
6 лист. базилика
10 черных оливок
2 ст.л. оливкового масла
Кайенский перец
Соль и перец



ТАР-ТАР ИЗ ТУНЦА

Приготовление: 15 минут
Порций: 4

Нарезать тунец небольшими кусочками в виде квадрата.

Добавить соль, перец, оливкового масло.

Добавить лук, зелень, кунжут.

Ингредиенты:

1 кг свежего тунца
1/2 лук репчатый
2 лимона
Кинза свежая
3 ст л оливкового масла
2 ст л петрушки мелко нарезанной
1 ст л зеленого лука мелко нарезанного
Соль, перец
2 ст л кунжута



СОЛНЕЧНЫЕ ОВОЩИ

Приготовление: 40 минут
Порций: 6

Разогреть духовку до 200 С.

Разрезать баклажаны на 2 части, посолить, добавить оливковое масло, запечь в духовке 30 минут.

В это время нарезать болгарский перец и лук.

Обжарить на сковороде перец и лук до мягкости.

Натереть кабачок на терку.

Добавить нут.

Смешать с соусом.

Украсить базиликом.

Ингредиенты:

1 кабачок
1 болгарский перец
1 баклажан
1 лук
200 гр консервированный нут
Несколько листиков базилика
1 ст л кунжут
Оливковое масло
Соль, перец

Для соуса:

100 гр натуральный йогурт
1 ст л тахины
1 зуб чеснока (раздавленный)
1 ст л лимонный сок



ЧЕЧЕВИЦА ДАЛИ

Приготовление: 40 минут
Порций: 4

Замочить чечевицу в холодной воде на 2 часа.

Отварить чечевицу в течение 20 минут.

Нарезать томаты и лук, обжарить лук до мягкости, затем добавить томаты и специи, обжарить 5 минут.

Смешать чечевицу и овощи.

Перед употреблением добавить кориандр.

Ингредиенты:

120 гр чечевица светлая
1 лук
1 томат
1 ст л карри
1 ст л сухого имбиря
2 ст л свежий кориандр
1 ст л оливкового масла



ЧЕЧЕВИЦА С КИНОА И КАПУСТОЙ КЕЙЛ

Приготовление: 20 минут
Порций: 2

Ингредиенты:

60 г чечевица
60 г киноа
2 стебля кейл
2 шт морковь
10 орехов фундука
2 ст л любого орехового масла
1 ст л бальзамического уксуса
1 ст л кунжута
1 щепотка карри
Соль, перец

Отварить отдельно киноа и чечевицу.

Добавить масло, уксус, кунжут, карри, соль, перец.

Вымыть кэйл, очистить от стебля, нарезать мелкими кусочками.

На сковороде поджарить кейл несколько минут.

Вымыть и нарезать морковь.

Размять орехи на крупные кусочки.

В тарелке разместить вначале киноа, затем чечевицу, морковь и кейл.

Присыпать размятыми орехами, добавить ореховое масло смешанное с уксусом.

