

6/Houbové infekce trávicího ústrojí	46
Houbová infekce jícnu	46
Houbová infekce žaludku	47
Refluxní choroba žaludku a jícnu vyvolaná houbovou infekcí	48
Houbová infekce střev	49
Syndrom netěsného (prosakovacího) střeva	52
Syndrom dráždivého střeva	52
Houbová infekce trávicích orgánů	54
Kúry podporující léčbu trávicích orgánů	56
Diagnostika houbové infekce zažívacího ústrojí	57
7/Houbové infekce dýchacího ústrojí	59
Houbová infekce hrtanu, průdušnice a průdušek	59
Houbová infekce plic	60
Houbová infekce pohrudnice	60
Léčba houbové infekce dýchacího ústrojí	60
8/Infekční houbová onemocnění ušní, nosní a krční (ORL)	62
Alergie a jejich spojení s infekcí houbou Candida	62
Houbová infekce středního ucha	63
Houbová infekce dutiny nosní a vedlejších nosních dutin	63
Houbová infekce hltanu a patrových mandlí	67
Houbová infekce hrtanu	68
9/Houbová infekce centrální nervové soustavy (mozku a míchy)	70
Léčba houbové infekce centrálního nervového systému	70
10/Vysoký krevní tlak	72
Léčba vysokého krevního tlaku vyvolaného houbovou infekcí	72
11/Houbová infekce pojivové tkáně pohybového ústrojí	74
Co je to pojivová tkáň?	74
Vývoj nemoci	74
Příznaky houbové infekce pojivové tkáně pohybového ústrojí	75
Léčba osob s houbovou infekcí pojivové tkáně pohybového ústrojí	75
Doplňková léčba léčivými rostlinami	77
12/Houbová infekce močových cest	78
Houbová infekce ledvin	78
Houbová infekce močové trubice a močového měchýře	78
Houbová infekce prostaty	79
Léčba houbových infekcí močových cest	79
Zvlášť připravené roztoky	80

13/Houbová infekce ženských rodidel	82
Příčiny houbové infekce ženských rodidel	82
Houbová infekce jako příčina neplodnosti	83
Faktory podporující houbovou infekci ženských rodidel	83
Příznaky a klinické formy houbové infekce pochvy	84
Léčba žen s houbovou infekcí rodidel	86
Laboratorní diagnostika u žen a u mužů	87
14/Houbová infekce mužských pohlavních orgánů	89
Jak se nákaza přenáší	89
Příznaky onemocnění	89
Houbová infekce příčinou neplodnosti mužů	89
Léčba mužů s houbovou infekcí pohlavních orgánů	90
15/Houbové infekce u dětí	91
Vnější houbové infekce	91
Systémové houbové infekce u dětí	92
Houbová infekce močových cest u dětí	94
16/Autismus u dětí	95
Diagnostika autismu	95
Příčiny autismu	95
Jiné zdravotní problémy spojené s autismem	97
Dotazník pro diagnózu houbové infekce u dětí	98
Léčba osob s autismem	99
17/Houbová infekce ústní dutiny	102
Akutní forma houbové infekce ústní dutiny	102
Chronické houbové infekce ústní dutiny	103
Léčba pacientů s houbovou infekcí ústní dutiny	104
18/Houbové infekce kůže	106
Faktory podporující rozvoj houbové infekce kůže	106
Houbová infekce opruzenin v kožních záhybech	107
Jiné formy houbové infekce kůže	110
19/Houbová infekce kožních derivátů	112
Houbová infekce nehtového valu a nehtové ploténky	112
Houbová infekce vlasových folikulů	113
Léčba jiných houbových infekcí vlasů a kůže	114
20/Houbová infekce jako příčina autoagresivních chorob	116
Imunitní systém	116
Toxémie	117

Autoagresivní nemoci	117
Poznámky k léčbě	119
21/Klimakterium. Hormonální poruchy u žen	121
Hormony	121
Poruchy menstruačního cyklu	122
Menopauza	123
Klimakterium	124
Náhradní hormonální terapie	124
Léčba potíží spojených s klimakteriem	124
22/Zelený zákal oka (glaukom)	127
Houbová infekce jako příčina zvýšení nitroočního tlaku	127
Příznaky nemoci	127
Léčba glaukomu způsobeného houbovou infekcí	128
23/Lupenka	129
Vliv hub Candida na rozvoj lupenky	129
Příznaky lupenky	129
Léčba pacientů s lupenkou	129
24/Průduškové astma	133
Příčina průduškového astmatu	133
Příznaky průduškového astmatu	133
Následky průduškového astmatu	134
Léčba průduškového astmatu	134
25/Příznaky doprovázející léčbu houbové infekce	135
Jarisch-Herxheimerova reakce	135
Hypoglykémie (snížení hladiny krevního cukru)	136
26/Dieta při houbové infekci	138
Všeobecné poznámky	138
Složky výživy	139
Potraviny zakázané při léčbě houbové infekce	143
Cíl zavedení nízkosacharidové diety	143
Zásady tvoření dietního jídelníčku	144
Glykemický index a glykemické zatížení potravin	150
Nejčastěji kladené otázky	153
27/Dieta malého dítěte při léčbě houbové infekce	155
Dieta dítěte do prvního roku života	155
Zásady výživy dítěte od 1. do 3. roku života	157
28/Léčba houbové infekce těhotné ženy	158

29/Dieta kojící matky nemocné houbovou infekcí	159
30/Rozpoznání houbové infekce	160
Slinový test na zjištění infekce houbou Candida	160
Dodatečná vyšetření doporučovaná při ambulantní léčbě	161
Anketa pomáhající při zjištění infekce houbou Candida	162
Nejčastěji kladené otázky týkající se rozpoznání nemoci	165
31/Jak nebyť potravou pro houbu Candida	166
Špatná výživa	166
Zánětlivý stav sliznice trávicího traktu	166
Oslabení funkce imunitního systému	167
Poruchy ve složení mikroflóry tlustého střeva	167
Na závěr	167
Dieta při léčbě houbové infekce: recepty	168
Snídaně	168
Oběd	170
Večeře	184

Droždí zbavené vlhkosti vysychá a mění se ve spory, které se vzduchem snadno přemísťují. Když se dostanou na příhodnou živnou půdu (vlhkou a bohatou na jednoduché cukry) obživnou a znovu se rozmnožují. Proto při výrobě ovocného vína není třeba přidávat droždí, spóry kvasinek ve vzduchu se jistě samovolně ocitnou v demižonu v množství postačujícím pro rozmnožování a zahájení procesu fermentace. Tento příklad dokazuje všudypřítomnost droždí v našem prostředí.

Rozmnožování hub

Houby se rozmnožují zhruba třemi způsoby:

1. Houby kloboukaté vytvářejí plodnice (říkáme jim houby) a plodnice vytvářejí výtrusy, které jsou v podstatě semeny hub.
2. Houby nedokonalé (*Fungi imperfecti*) nevytvářejí plodnice (klobouky), výtrusy však vytvářejí přímo z podhoubí.
3. Houby jednobuněčné, k nimž patří droždí, se rozmnožují pučením. Na povrchu dospělého jedince se vytvoří pupen, který se postupně zvětšuje, odtrhne se a vyrostle z něj buňka kvasinky, která po dosažení dospělosti opět začne pučet, jak jsme popsali výše. Tento způsob vegetativního rozmnožování je primitivní, ale neobyčejně účinný.

Kvasinky *Candida* se morfologicky ničím neliší od droždí, ale za příznivých podmínek (výživa z nekrotických tkání a oslabení imunitního systému organismu) se mohou rozmnožovat pohlavním spojením dvou buněk. Výsledkem tohoto spojení je vytvoření vřecha se 4–8 výtrusy (buňkami kvasinky *Candida*). Výtrusy jsou schopné vyklíčit a vytvořit podhoubí, které proniká do okolních tkání a způsobuje vznik houbové nákazy. Za nepříznivých podmínek se mohou na povrchu kvasinkových buněk vytvářet spory – buňky obalené silnou blánou, která je chrání před nepříznivými vnějšími podmínkami. I po vyléčení houbové infekce mohou buňky spor přežívat v organismu v neporušeném stavu po dobu 2–3 let. Mají bohužel schopnost znovu se proměnit v kvasinku *Candida* a, po vzniku podhoubí, opět v houbu.

2/Kvasinky a houby *Candida*

Houby *Candida* jsou evolučně spjaty s organismy zvířat a lidí, s nimiž jako kvasinky, tj. výtrusy hub, zůstávají ve vztahu komenzál¹ – hostitel, a po přeměně v houbu s vyvinutým podhoubím ve vztahu parazit² – hostitel.

Kvasinky *Candida*

Kvasinky se nazývají droždí, ale ve skutečnosti to jsou výtrusy hub. Jinými slovy: kvasinky mají všechny vlastnosti droždí s tím rozdílem, že za vhodných podmínek mohou vzklíčit a zakořenit se. Z kořenů vyrůstá podhoubí, neboli vegetativní tělo houby. Jinak se od droždí ničím neliší.

Kvasinky *Candida* jsou součástí přirozené mikroflóry střev člověka. Uvnitř nacházejí dokonalé podmínky pro život – náležitou vlhkost, dostatek potravy a stálou teplotu 36,6 °C. Kvasinky, stejně jako droždí, se živí zbytkovými jednoduchými cukry ve výkalech. Jako komenzálové zpracovávají spolu s jinými mikroorganismy zbytky potravy a pro hostitele jsou neškodné – nejsou patogeny³.

Za normálních podmínek spolu střevní mikroorganismy neustále soupeří o přístup k potravě, což přispívá k udržování rovnováhy (homeostázy) mezi nimi. Je však vratká a stačí dočasné zvýšení množství jednoduchých cukrů v tlustém střevě nebo jedna tabletka antibiotika (vůči kterému je kvasinka imunní) a dojde k porušení rovnováhy ve prospěch kvasinky.

Charakteristické vlastnosti kvasinek *Candida*

Četné podstatné vlastnosti svědčí o tom, že se *Candida* přizpůsobuje prostředí, ve kterém žije, tj. prostředí tlustého střeva. Zde jsou nejvýznamnější z nich:

1. Kvasinky *Candida* se stejně jako droždí živí zbytky jednoduchých cukrů ve výkalech a vyvolávají jejich fermentaci, při které vzniká alkohol a oxid uhličitý, které jako produkty látkové přeměny, jsou vylučovány do živné půdy tj. výkalů. Je-li kvasinek v tlustém střevě příliš mnoho, velké množství oxidu uhličitého působí nadýmání a větry.

¹ Komenzál – cizopasný organismus, který existuje v symbióze s vyšším organismem, živí se zbytky jeho potravy a nepřináší mu ani škodu ani užitek.

² Parazit – cizopasný organismus, který využívá organismus hostitele jako zdroj potravy a životní prostor.

³ Patogen – choroboplodný faktor

Zvláštní vlastností, svědčící o přizpůsobení kvasinek *Candida* k soužití s lidským organismem, je jejich schopnost ovlivňovat naši chuť k jídlu. Při nedostatečném množství cukru ve výkalech vytvářejí látku podobnou inzulínu, která po vstřebání do organismu vyvolává pokles koncentrace glukózy v krvi, a tím chuť na sladkosti.

2. V podmínkách rovnováhy mikroorganismů je množství kvasinek *Candida* nepatrné, stejně jako množství látek podobných inzulínu, které produkují. Nemají tedy větší vliv na fungování našeho těla. Pokud se z nějakého důvodu pomnoží a ovládnou prostředí tlustého střeva, množství látky podobné inzulínu, kterou vyrábějí vyhladovělé kvasinky, vzroste natolik, že vyvolá hypoglykémii (snížení hladiny cukru v krvi), a tím nutkání sníst něco sladkého za účelem zlepšení vnitřního rozpoložení.

V nepříznivých podmínkách, při nedostatku potravy nebo vlhka, kvasinky nehynou, ale ztrácejí vodu, a přecházejí do stavu jakési letargie a kvůli přežití se přeměňují ve spory⁴. V této podobě mohou přežít i desítky let. Jakmile se ocitnou v příhodném prostředí, tj. v tlustém střevě člověka nebo zvířete, obživnou a začnou se rozmnožovat.

3. Spory kvasinek jsou lehké a vítr je snadno roznáší. Z toho pramení názor o jejich všudypřítomnosti kolem nás. Známe je pěstování kvasinek ze vzduchu v laboratořích. K vypěstování příslušného druhu kvasinek stačí ponechat vhodnou živnou půdu nějakou dobu bez přikrytí.

4. Kvasinky *Candida* jsou dobře připraveny na život uvnitř trávicího ústrojí a překonání překážky kyselého prostředí žaludku (smrtonosného pro většinu mikroorganismů) pro ně ani pro jejich spory nepředstavuje žádný problém.

Houby *Candida*

Houby *Candida* jsou bezohlední parazité potřebující k životu tkáň organismu hostitele, jež jim slouží jako životní prostředí, potrava i místo, kde vylučují exkrementy. To znamená, že jsou nebezpečnými patogeny využívajícími každé oslabení imunitního systému organismu hostitele k prorůstání jeho tkání a jejich poškození. V narušených tkáních vytváří houba ohnisko nákazy,

kteří je většinou doprovázeno zánětem v daném místě⁵. Po rozpadu buněk tkáně zde zůstávají zbytky látek, kterými se houba neživí. Ale v přírodě je zařízeno, že když je potrava, vždy se najde někdo, komu chutná. Konzumenty této potravy jsou bakterie, obvykle stafylokoky a streptokoky. Proto při laboratorní kultivaci výtěru z ložiska nákazy jsou nejčastěji vypěstovány bakterie a nejméně často skutečný původce chronického zánětu – houba *Candida*.

Charakteristické vlastnosti houby *Candida*

Nejvýznamnější vlastnosti charakterizující houbu *Candida* jsou následující:

1. Výživa aminokyselinami (molekulami bílkovin), které vznikají při rozpadu tkáně hostitele působením trávicích kyselin a enzymů vylučovaných do jeho tkáně.
2. Agresivní působení na rozpad buněk organismu hostitele za účelem získání potravy vylučováním trávicích enzymů do jeho tkáně (tyto houby se nespokojí s nekrotickou tkání). Zdravé, dobře vyvinuté buňky se mohou ubránit enzymatickému útoku houby *Candida*, avšak oslabené buňky se obvykle stanou její potravou.
3. Vylučování toxických látek vzniklých z látkové přeměny do tkání hostitele. Ty se pak dostávají do jeho krevního oběhu a vyvolávají otravu organismu a oslabení imunitního systému.
4. Houby *Candida* jsou praví parazité, protože potřebují k životu tkáň živého organismu a nejsou schopny žít samostatně (zahynou, nenajdou-li v nejbližším okolí potravu).

Rozdíl mezi kvasinkou *Candida* a houbou *Candida*

Houby *Candida* vyrůstají z výtrusů – kvasinek *Candida* jako duby ze žaludů. Dostane-li se žalud na vhodnou půdu, vzklíčí, zakoření, a vyroste z něj statný dub, který bude za nějakou dobu plodit žaludy. S houbami *Candida* je to stejné. Když jejich výtrusy padnou na vhodné podloží, zakoření a vyrostou z nich houby, které budou plodit výtrusy – jako duby žaludy.

Ale zde podobnost dubů a hub i žaludů a výtrusů končí, neboť ze semen, tj. žaludů, mohou vyrůst pouze duby, ale výtrusy hub *Candida* jsou organismy schopné žít samostatně a – v závislosti na podmínkách – mohou v podloží vzklíčit a přeměnit se v houby nebo žít a rozmnožovat se pučením jako kvasinky.

Proč používáme přirovnání hub k dubům a kvasinek k žaludům? Abychom si uvědomili, jak velký je rozdíl mezi houbami *Candida* a jejich výtrusy, kvasinkami *Candida*. Liší se v podstatě vším – vzhledem, tvarem, způsobem výživy a rozmnožování, a také prostředím, ve kterém žijí. Také jejich vztah k našemu organismu je diametrálně odlišný. Výtrusy *Candida* jsou jako kvasinky v podstatě užiteční komenzálové, avšak houby *Candida* jsou nebezpeční parazité vyvolávající nemoci.

Objasnění tohoto problému je důležité k tomu, abychom určili, co se má léčit – zda přítomnost kvasinek *Candida* v tlustém střevě nebo nebo plísňové onemocnění, které vyvolávají. Víme, že kvasinky *Candida* se přirozeně vyskytují v tlustém střevě, jejich přítomnost ve stolici svědčí pouze o tom, že se nacházejí na svém místě, což nemá nic společného s nemocí.

Něco jiného je, pokud se houby *Candida* usadí ve slizniční stěně tlustého střeva. Tehdy se jedná o vážnou nemoc – plísňové onemocnění tlustého střeva!

Druhy hub *Candida*

Existuje 196 všeobecně známých druhů houby *Candida* a 15 z nich je patogeních. Lidský organismus nejčastěji infikuje druh *Candida albicans*, původce 90 % všech plísňových infekcí, zbytek infekcí způsobují: *Candida tropicalis*, *Candida glabrata*, *Candida krusei*, *Candida lusitanae*. Nebezpečným druhem je také houba *Candida parapsilosis*, která osídluje sliznici střev, ústní dutiny, hrdla, močových cest, pochvy a také prostatu.

Toxiny vytvářené houbou *Candida*

Znalost následků působení toxinů a metabolitů produkovaných houbou *Candida* by měla být povinná pro každého nemocného, protože symptomy objevující se v období trvání houbové infekce a v průběhu její léčby nápadně připomínají jiná onemocnění, např. neurózu, neurologické poruchy, chřipkovou a revmatickou onemocnění nebo bakteriální střevní infekci. Jedná se o to,

abychom při objevení zneklidňujících příznaků nepropadali panice a neléčili jsme domnělé nemoci (což bohužel lékaři často dělají), které jsou pouhými projevy houbové infekce.

Houby *Candida* produkují substance s vlastnostmi endotoxinů, které uvolňují toxiny nacházející se v buněčné stěně houby po jejím rozpadu. Všechny mají jednu společnou vlastnost: jsou nebezpečné pro organismus hostitele. Nejlépe byl prozkoumán toxin poškozující imunitní systém a podporující rozšiřování infekce. Poškozením sliznice tenkého střeva zmenšují toxiny její povrch, určený k pohlcování jednotlivých součástí potravy, poškozováním sliznice tlustého střeva umožňují pronikání toxinů, těžkých kovů a potravinových alergenů z výkalů do organismu.

Jednou ze skupin toxinů produkovaných houbou *Candida* jsou neurotoxiny – chemické látky negativně ovlivňující centrální nervový systém (CNS, hlavně mozek). Vyvolávají depresivní stavy a emoční nestabilitu, např. náladovost, nerozhodnost, zmatenost, násilnické chování, hluchost, agresí (i autoagresivitu), uzavírání v sobě pocitů zlosti. Stává se, že se tyto projevy podobají fobii, obsesi a v mnoha případech připomínají schizofrenii. Nemocní otrávení neurotoxiny této houby jsou obvykle podrobováni psychiatrické léčbě, jejímž výsledkem je zhoršení celkového stavu a návyk na psychotropní látky. Tento toxin má podobné složení jako hormon podvěsku mozkového a může snadno rozložit celý hormonální systém člověka, hlavně štítnou žlázu. Dosud postrádá název.

Závěry pro nás

Z uvedených informací se nabízejí čtyři jasné závěry:

1. Přirozeným životním prostředím kvasinek typu *Candida* je tlusté střevo a jejich objevení ve stolici nemusí svědčit o rozvíjející se houbové infekci tlustého střeva nebo mykóze. Potvrzením nemoci mohou být klinické projevy onemocnění.

2. Kvasinky *Candida* jsou oportunisté⁶, znamená to, že bezprostředně neútočí na lidský organismus. Aby se neškodná kvasinka *Candida* mohla

⁶ Oportunismus (pohodlnictví) – je morální postoj; rezignace ze zásad za účelem získání prospěchu. Zde: jedna z forem soužití mikroorganismů s vývojově vyššími organismy.

změnit v nebezpečného parazita, musí mít vhodné životní podmínky, tj. výživu z nekrotických nebo slabých buněk a také oslabený imunitní systém organismu. Tato podstatná informace by měla vyznačit nový směr léčby, spočívající nejen v odstranění houby z organismu, ale hlavně posílení imunitního systému pacienta.

3. Není třeba léčit symptomy působení houbových toxinů na organismus nemocného, protože se nejedná o samostatnou nemoc, nýbrž dočasné nahromadění toxinů v krvi. Jediné rozumné řešení je začít posilovat organismus, aby mohl přirozeně eliminovat toxiny pomocí orgánů vylučovacího systému – ledvin, trávicí a dýchací soustavy a kůže.

4. Likvidace houby pomocí antibiotik nemá žádný smysl, v příznivých podmínkách – existence potravy a oslabení imunitního systému – dovede v těle znovu vyrůst během 2–3 týdnů. Významné posílení funkce imunitního systému je možno zaznamenat až po 6 měsících intenzivní léčby. Od této doby pozorují zřetelné pokroky v terapii pacienta a likvidaci houby *Candida*.

3/ Kvasinková infekce tlustého střeva

Kvasinková infekce tlustého střeva je stav nerovnováhy, kdy převažuje množství kvasinek nad ostatní mikroflórou. Za normálních podmínek kvasinky *Candida* osidlují nevelkou část tlustého střeva, kde soupeří s ostatními mikroorganismy o jednoduché cukry, kterými se živí. Množství kvasinek v tlustém střevě záleží na dvou faktorech:

- množství jednoduchých cukrů ve stolici;
- celkovém množství ostatní mikroflóry v prostředí, hlavně bakterií žijících se jednoduchými cukry a soupeřících s kvasinkami o potravu.

Jednoduché cukry jako potrava kvasinek

Abychom pochopili podstatu rozvoje kvasinkové infekce, jakmile se objeví v tlustém střevě větší množství jednoduchých cukrů, je třeba vysvětlit, co jsou to jednoduché cukry. Jsou to monosacharidy, které se lehce tráví, hlavně glukóza s fruktóza, a v nezměněné podobě se vstřebávají do tenkého střeva; (aby mohly být vstřebány složené cukry⁷, musí být dvanáctníkem přetráveny na cukry jednoduché).

Vzhledem k tomu, že trávicí trakt je dokonale připraven na trávení a vstřebávání jednoduchých cukrů, objevují se tyto ve výkalech v nepatrném, téměř symbolickém množství a žádným způsobem neovlivňují rozvoj kvasinek. Samozřejmě hovoříme o bezproblémovém trávení složených cukrů, kdy slinivka břišní produkuje příslušné množství amylázy, a tyto cukry jsou správně vstřebávány v tenkém střevě jako cukry jednoduché. Za normálních podmínek ani snědení hrsti bílého cukru by nemělo porušit rovnováhu mikroorganismů v tlustém střevě, neboť do tohoto střeva se by tento cukr neměl dostat. V čem tedy spočívá problém jednoduchých cukrů, potravy kvasinek?

Jednoduché cukry se mohou objevit v tlustém střevě v množství, které umožní nadměrný rozvoj kvasinek ze třech zásadních příčin:

- nedostatečně rozžvýkaná potrava znemožňuje trávení ovoce a potravin obsahujících škrob, tím se ztěžuje jejich vstřebávání v tenkém střevě a jednoduché cukry se dostávají do tlustého střeva;

⁷ Složené cukry (polysacharidy) – jsou tvořeny monosacharidovými jednotkami (2 a více), které jsou spojeny glykosidickou vazbou.

- nadměrný příjem složených cukrů tj. řepného (sacharózy) a potravin obsahujících škrob vede k jejich nedostatečnému přetrávení na jednoduché cukry a k problémům se vstřebáváním do tenkého střeva. Následkem toho se do tlustého střeva dostávají jednoduché cukry;
- nemoci žaludku, tenkého střeva, trávicích orgánů, a s nimi spojené další nemoci, způsobují, že se jednoduché cukry dostávají do tlustého střeva.

Příčiny kvasinkového onemocnění tlustého střeva

Protože má kvasinkové onemocnění tlustého střeva nepříznivý vliv na fungování celého organismu, je třeba se důkladně seznámit s nejdůležitějšími faktory ovlivňujícími vznik této nemoci. Jsou to:

- nadměrná konzumace jednoduchých a složených cukrů;
- polykání potravy bez důkladného rozkousání;
- užívání léků snižujících množství a kyselost vylučované žaludeční šťávy;
- léčba antibiotiky, sulfonamidy a farmaceutickými přípravky akutního i chronického stavu infekčních nemocí, používání chemoterapie a radioterapie během léčby nádorových onemocnění;
- užívání hormonálních přípravků a hormonální antikoncepce.

Vliv množství kvasinek na prostředí tlustého střeva

Populace střevních bakterií je desetkrát větší než početní stav všech buněk organismu a skládá se ze 400 různých druhů. Není těžké si tedy uvědomit, že tyto mikroorganismy ovlivňují stav našeho zdraví. Všechny živé bakterie ve střevech jsou ve vzájemném vztahu představujícím buď antagonismus⁸, symbiózu⁹ nebo oportunistus.

S bakteriemi užitečnými pro zdraví vstupuje člověk do symbiotického vztahu, když dodává mikroorganismům vhodnou potravu a „výměnou“ od nich získává kyselou chemickou bariéru chránící proti vniku a rozmnožení patologických bakterií a hub. Symbiotické bakterie zneškodňují toxické chemické sloučeniny ve složkách potravy, neutralizují obzvláště škodlivé látky – volné

radikály kyslíku – a produkují chemické sloučeniny působící jako antibiotika proti bakteriím, plísním a virům.

Střevní mikroflóra má neobyčejnou schopnost udržovat stabilní vnitřní prostředí (homeostázu), i když se vnější podmínky mění. Tato stabilita má velký význam pro zachování zdraví zažívacího traktu, a tím i celého organismu. Přítomnost „přátelských“ mikroorganismů typu *Lactobacillus acidophilus* a *Bifidobacterium bifidum* přichycených na střevní výstelce způsobuje, že se kvasinky *Candida* nemohou na ni snadno usídlit, proměnit se v houby, proniknout do střevní stěny a infikovat celý organismus.

Narušení normálního složení střevní mikroflóry – dysbakteriíza nebo dysbióza – se projeví tehdy, když tato přestane plnit funkci ochrany před pomnožením patogenních bakterií a hub ve střevech. Setkáme se s tím nejčastěji při léčbě antibiotiky, kdy jsou ničeny nejen patogenní bakterie, nýbrž i „přátelské“ k našemu zdraví.

Vliv kvasinkového onemocnění tlustého střeva na otravu organismu

Typickým projevem kvasinkového onemocnění tlustého střeva je nadýmání způsobené alkoholovou fermentací kvasinek *Candida*. V situaci, kdy plyny nemohou opustit střeva jako „větry“, např. při zácpě nebo ve společnosti, kde se nesluší „pouštět větry“, tlak v tlustém střevě pošle tyto plyny do krevního oběhu. Organismus usiluje o jejich vyloučení dýchacími cestami, což se projevuje nepříjemným zápachem z úst a často i celého těla.

Toxiny a metabolity alkoholové fermentace (ethylalkohol, aldehyd octový a formaldehyd), které se dostanou do krevního oběhu, mohou způsobit chronický zánět jater, žlučníku i slinivky břišní. Nedostatečná činnost slinivky vede k poruše tvorby inzulínu a vylučování trávicích enzymů, projevující se poruchami trávení, přijímání a zpracování uhlovodanů, bílkovin, tuků, glukózy a tuků a nedostatečným vytvářením energie z glukózy a mastných kyselin.

Všechny toxické látky produkované kvasinkami putují krví do jater, kde musí být neutralizovány. Tyto toxiny blokují přístup do jaterních buněk ostatním odpadním látkám vznikajícím při normálním procesu látkové výměny. Při procesu neutralizace toxinů vylučovaných kvasinkami musí organismus spotřebovat vlastní enzymy a kyslík, určené ke spalování výživných látek

⁸ Antagonismus – soupeření, vzájemný boj.

⁹ Symbióza – úzké soužití druhů přinášející užitek každému z nich.

dodávajících organismu energii. Důsledkem je pokles tělní teploty (výhodný pro kvasinku), často hodně pod 36,6 °C, oslabení obranyschopnosti organismu následkem snížení aktivity bílých krvinek a nepříjemný pocit studených končetin, dokonce i za horkého dne.

Nahromadění toxických látek vede k poruchám funkcí nejen vnitřních orgánů, nýbrž celého organismu. Negativně ovlivňuje trávicí proces, přijímání živin, vytváření energie, vylučování pozůstatků látkové výměny, ochranu organismu před negativním působením vnějšího prostředí, regeneraci krevních a pojivových tkání, žláz s vnitřní sekrecí a nervových buněk. Tímto způsobem lavinovitě vzrůstá množství nevyloučených toxinů, dochází k toxémii tj. otravě organismu.

Nedostatek vitamínů způsobený kvasinkovým syndromem tlustého střeva

Je nutné vědět, že acidofilní bakterie tlustého střeva vyrábějí z vlákniny všechny vitamíny. Pokud se sníží množství příznivých bakterií a nadměrně vzroste počet kvasinek, proces výroby vitamínů se naruší, což vede k narušení všech metabolických procesů v organismu. Když se přidají problémy s nedostatkem vitamínů způsobené nesprávnou výživou a jejich nedostatečným vstřebáváním v tenkém střevě, výsledkem je porucha činnosti imunitního systému organismu a malá odolnost proti bakteriální a virové infekci.

Příznaky kvasinkové infekce tlustého střeva

Nadbytek kvasinek v tlustém střevě se projevuje specifickým způsobem a je poměrně snadno diagnostikovatelný. K typickým příznakům kvasinkové infekce tlustého střeva patří:

- silné větry a nadýmání celého břicha;
- přelévání a bubláni ve střevech;
- neurčité bolesti břicha projevující se nejčastěji v oblasti pravé a levé jámy kyčelní;
- charakteristická stolice, zpočátku tvrdá jako zátka, pak se uvolní a skončí vodnatým a páchnoucím průjmem;
- tzv. citlivý žaludek, neboli reakce po snědení některých potravin, projevující se jednotlivými, bolestivými stolicemi nebo středně silným průjmem;

- nepříjemné, chvílemi neurčité nutkání na stolicí, objevující se ihned po vyprázdnění střev a přetrvávající několik hodin.

Léčba kvasinkového onemocnění tlustého střeva

Léčba všech druhů mykóz způsobených houbou *Candida* musí spočívat v odstranění příčiny onemocnění. Příčinou kvasinkového onemocnění je porušení rovnováhy mezi mikroby v tlustém střevě a kvasinkami *Candida* ve prospěch těch druhých. Při léčbě nepoužíváme žádné farmaceutické výrobky. Jediná věc, kterou bychom mohli udělat, je snažit se o znovuzískání stability (homeostázy) složení mikroflóry tlustého střeva:

1. Důkladně kousat a rozzvýkat potravu.
2. Pokud je to možné, potravu nezapijet, abychom ji polkli.
3. Eliminovat z jídla cukr, sladkosti a výrobky očištěné od vlákniny, hlavně bílou pšeničnou mouku a pečivo z ní vyrobené, bílou loupanou rýži, vařené brambory a bramborové hranolky.
4. Pokud je to možné, neužívat antibiotika a jiné chemické farmaceutické výrobky (alternativou jsou homeopatika a bylinná léčba).
5. Zvýšit v potravě množství rostlinné vlákniny.
6. Používat probiotika, která obnovují rovnováhu střevní mikroflóry.

4/Systémová houbová infekce

Systémovou houbovou infekcí nazýváme stav oslabení obranného systému, který přestane plnit funkci ochrany před houbovou infekcí šířící se do celého organismu a postupně napadající všechny vnitřní orgány. V takovém stavu oslabení se z neškodné kvasinky *Candida* stává agresivní a nebezpečná parazitická houba.

Systémová houbová infekce je obzvláště nebezpečná. V počáteční fázi se skrývá pod maskou jiných nemocí, které lékařská věda považuje za samostatné choroby – neurózy, alergie, chronické záněty vedlejších nosních dutin, refluxní chorobu jícnu a žaludku nebo dvanáctníku a žaludku, syndrom dráždivého střeva, mykózu nehtů, kůže atd., atd.

Léčba systémové houbové infekce je dlouhodobý proces a vyžaduje mnoho odříkání, ale vyléčení z této zákeřné a velmi nebezpečné nemoci je možné!

Houby vyvolávající systémovou infekci

Systémová infekce je vyvolána nejčastěji houbou *Candida albicans*, avšak rok od roku vzrůstá počet infekcí vyvolaných jinými druhy hub *Candida*, jako jsou *Candida glabrata*, *Candida tropicalis* a *Candida crusei*.

Primárním zdrojem nakažení houbou *Candida* je zpravidla tlusté střevo, i když nákaza může pocházet i z jiného místa. Za příznivých podmínek se podhoubí rozrůstá, prorůstá všechny tkáně a orgány hostitele, kromě kostice.

Klinické příznaky onemocnění vyvolaných jednotlivými druhy hub *Candida* jsou stejné. Rozdíly, které pozorujeme, jsou ovlivněny způsobem a rychlostí šíření infekce a hlavně stavem imunitního systému organismu, a s ním bezprostředně spojenými osobními predispozicemi k onemocnění.

Příznaky systémové houbové infekce a faktory podporující rozvoj nemoci

Příznaky systémové houbové infekce mohou mít velmi rozdílné formy a všechny zde ani není možno uvést. Rovněž faktory podporující rozvoj nemoci se od sebe liší.

Největší vliv na rozvoj houbové infekce mají stravovací návyky. Nepravidelné stravování nebo podvýživa mohou způsobit náhlé nebo chronické oslabení obranyschopnosti organismu. Je tím míněn nedostatek všech, nebo jen některých, součástí výživy, jako jsou bílkoviny, sacharidy, tuky, vlákniny, vitamíny a minerály. K tomu se mohou přidat ještě problémy s jejich vstřebáváním ve střevech způsobené poruchami trávení – vylučování trávicích šťáv žaludkem, slinivkou břišní, játry atd.

Zde se nabízí jakoby jasný závěr: když se houby *Candida* živí tím, že tráví obsah buněk svého hostitele, nemůže mít snědení hrsti bílého cukru žádný vliv na růst hub. Kdepak! Tento způsob myšlení je nesprávný a je pokusem ospravedlnit snědení nadměrného množství sacharidů. Pokud někdo pravidelně konzumuje příliš mnoho cukru a výrobků z něj, stejně jako vysoce přetvořených škrobových potravin, riskuje kvasinkovou a později i houbovou infekci! Kvasinkovou proto, že tyto vysoce přetvořené výrobky neobsahují vlákninu, živnou půdu pro růst acidofilních bakterií v tlustém střevě. Snížení počtu těchto bakterií má za následek nedostatek vitamínů, které produkují. K tomu všemu ještě při zpracování cukru vznikají toxické produkty látkové výměny a pro jejich vylučování je třeba velkého množství vitamínů a minerálů. Protože vysoce přetvořené výrobky neobsahují dostatečné množství vitamínů, je organismus nucen sáhnout do rezerv uložených v játrech, pokud nejsou ani tam, bere vitamíny a minerály ze zásob ve tkáních. Následkem nedostatku vitamínů a minerálů se ve tkáních objevují buňky nedokonalé a oslabené, snadněji podléhající (při srovnání se zdravými buňkami) enzymatickému útoku houby *Candida*. Snížení obranyschopnosti způsobené nedostatkem vitamínů znamená odstranění poslední překážky rozvoje této houby.

Systémovou houbovou infekci kromě toho podporuje dlouhotrvající působení stresu, který snižuje odolnost organismu, proto lidé žijící ve stálém psychickém napětí jsou ohrožováni různými nemocemi, proti kterým se obvykle neobvykle silně angažuje imunitní systém.

Zbývající faktory napomáhající rozvoji hub

Z mnoha faktorů napomáhajících nadměrnému rozvoji kvasinek v organismu je třeba jmenovat následující:

Můžeme se vyléčit z houbové infekce?

Někdo by mohl správně poznamenat, že kdyby vyléčení houbového onemocnění nebylo možné, nenapsal bych tuto knihu, proč psát o léčbě, která je neúčinná? Podle mého názoru houbové onemocnění vyvolané *Candidou* je obtížně léčitelné, ale ve většině případů je možno je vyléčit. Léčebný proces zakončený vyléčením vyžaduje od nemocného člověka přísné dodržování doporučení, o kterých budu hovořit v této knize.

Z lékařského hlediska systémová houbová infekce (napadající vnitřní orgány) je těžké a chronické onemocnění s častým zhoršováním stavu a recidivami. Často slýchávám, že pacienti nabývají po mnoha terapiích přesvědčení, že tato nemoc je nevyléčitelná. Mají tak trochu pravdu, z důvodů, které uvedu dále.

Je obtížné krátce popsat, co prožívá pacient, který ke mně přijde, a jakými slovy popisuje svou dosavadní léčbu. Avšak pokusím se o to.

Nemocný člověk se snaží zjistit příčinu neurčitých silicích zdravotních potíží postihujících různé vnitřní orgány a hledá pomoc u svého lékaře. Rutinní vyšetření neobjeví žádnou podstatnou odchylku od normy. Nejčastější a zdánlivě spolu nesouvisějící příznaky houbové infekce jsou: poruchy trávení, kožní alergie a alergie na určité pokrmy, suchý kašel, záněty kloubů, vedlejších nosních dutin, spojivek, pohlavních orgánů i psychické problémy, deprese, podráždění, chronický únavový syndrom. Zdravotní problémy narůstají, ale jejich příčiny není možno zjistit. Po mnoha návštěvách lékařské ordinace je pacient poslán k odbornému lékaři. Ani tam není možno zjistit příčinu potíží, a tak se nemocný znovu vrací ke svému lékaři se složkou obsahující výsledky vyšetření různých orgánů a systémů spolu s informacemi o stanovené diagnóze. Bludný kruh se uzavírá. Vzhledem k tomu, že není možno určit příčinu potíží, je pacient považován lékaři i svým okolím za hypochondra nebo psychicky nemocného člověka. Nakonec, omámený léky, poddá se svému osudu s myšlenkou, že se nedá nic dělat.

Zoufalá rodina se někdy obrací s prosbou o pomoc na léčitele, dietology a homeopaty, ale ti nejsou většinou připraveni zahájit příslušnou komplexní léčbu houbové infekce.

Univerzitní vzdělávání lékařů nezahrnuje výuku stanovení diagnózy nemocí vyvolaných houbou *Candida*, proto ani lékaři nejsou připraveni diagnostikovat a léčit nemoci způsobené těmito houbami. V učebnicích pro studenty medicíny informace o houbových infekcích buď chybí nebo jsou

velmi neurčité. Jelikož lékaři nerozeznají příznaky těchto nemocí, nejsou ani laboratoře připraveny je diagnostikovat. Přes existenci vědeckého výzkumu a četných publikací na toto téma, informace o epidemiologii houbových infekcí vyvolávaných *Candidou* nejsou ani v lékařském prostředí všeobecně rozšířeny. Když nedovedou určit tyto nemoci ani lékaři, veřejnost si neuvědomuje velké nebezpečí, které přináší infekce tohoto typu.

A zde si tedy můžeme položit otázku: proč tyto informace nejsou dostupné celé veřejnosti? Myslím, že jsou utajovány záměrně, neboť bezprostřední příčinou masového vzniku houbových infekcí vyvolávaných *Candidou* jsou změny ve složení střevní mikroflóry způsobené všeobecným používáním antibiotik a jiných farmaceutických přípravků. Producenty těchto léků nezajímá zdraví lidí, hlavní je pro ně dosažení co největšího zisku prodeje.

Je třeba se zamyslet nad tím, proč lékaři, kteří mají chránit naše zdraví, jen všemu pasivně přihlížejí?

Lékařská věda je neúspěšná při léčení houbových infekcí hlavně proto, že nevnímá houbu *Candida* jako choroboplodný faktor, který je příčinou několika desítek zdánlivě spolu nesouvisějících nemocí. Protože není možno oficiálně stanovit jejich příčinu, léčbou se pouze zmírňují jejich projevy. Pro každou z těchto chorob se stanoví nová samostatná vědecká teorie zdůvodňující příčinu jejího vzniku. Za tímto účelem se neustále zavádějí nové speciální diagnostické metody. Přes veškeré úsilí se nedaří stanovit zdroj nemocí, proto jsou nazývány idiopatickými – vzniklými z neznámé příčiny.

Někteří lékaři obeznámení s problematikou, rozeznají nákazu vyvolanou *Candidou*, jsou však pro svůj názor kritizováni a vysmíváni. Pokoušejí se léčit kandidózu podáváním antibiotik proti houbové infekci, avšak významného a trvalého úspěchu nedosahují. Léčba antibiotiky je neúčinná, protože po několika týdnech choroba recidivuje. Pozitivní výsledky terapie se nedostavují, protože lékaři neberou na vědomí úlohu imunitního systému v boji s nemocí. Jeho úkolem při léčbě a po vyléčení musí být trvalá a účinná blokáda opětovného rozšíření výtrusů a jejich likvidace dříve, než osídlí vnitřní orgány. Místo toho se použije další, ještě účinnější antibiotikum atd.

Neúspěchy v léčbě houbové infekce jsou zapříčiněny tím, že organismy hub dosáhly vyššího stupně vývoje než bakterie, a proto se také dokáží lépe a rychleji přizpůsobit změnám životních podmínek. Je tedy obtížnější je zničit, rychle získávají odolnost vůči používaným antibiotikům. Výtrusy (buňky) houby, nezničené antibiotikem ani slabě fungujícím obranným systémem, putují po ukončení léčby v krvi 2–3 roky a v té době mohou znovu

vyvolat infekci. V podmínkách příznivých pro rozvoj se usadí ve vnitřních orgánech, vyklíčí a vytvoří podhoubí, jehož vlákénka zanedlouho prorostou celý organismus.

Tento smutný fakt potvrzují na základě svého pozorování. Při léčbě houbové infekce se proto zaměřuji na dvě základní věci – likvidaci onemocnění a zároveň posílení imunitního systému organismu. Během mnohostranné antimykózní terapie si lékař musí stanovit za úkol naučit pacienta používat v praxi zdravotní prevenci to znamená změnit své stravovací návyky i způsob života.

Každý z nás se musí naučit, že zdraví je nejcennější věcí v životě a že se o ně musíme starat sami, stálým dodržováním zásad zdravotní prevence. Doufám, že informace v této knize Vám umožní rozšířit si vědomosti o nemocích vyvolávaných houbami *Candida*, že i lékařům pomohou v jejich práci.