

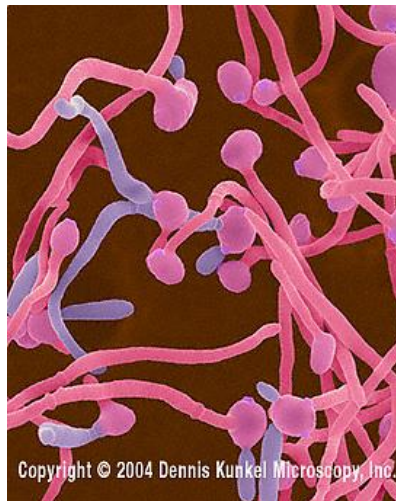
# קנדידה

## Chronic Candidiasis



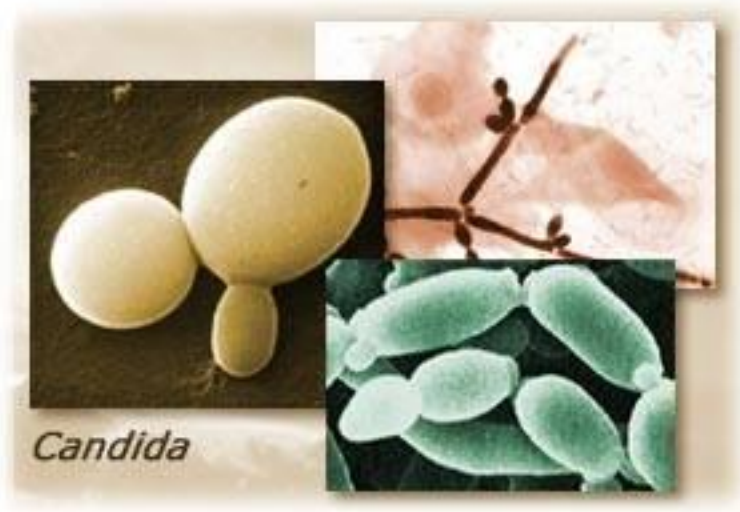
# מהי קנדידה

- קנדידה היא סוג של שמר השייך למשפחת העובשים והפטריות
- היא מתרבה עקב שינוי בסביבה הפנימית של מערכת העיכול וגורמת לסימנים כמעט בכל מערכת בגוף.



# סוגים

- כיום מוכרים ברפואה מעל 100 סוגי קנדידה, שכ-20 מהם יכולים לגרום למחלות.
- השכיחה ביותר – קנדידה אלביקנס.



# קנדידה – אז מה הבעיה?

- הקנדידה מפיקה את האנרגיה שלה מהסוכר שהיא מוצאת בגוף.
- היא מפרישה 79 רעלנים בגוף, הפוגעים בתפקודיו השונים ביניהם:
- סוכר אלכוהולי - arabinitol
- מולקולה מעוררת דלקת – Zymosan
- HWP-I – פרוטאין שהמבנה שלו דומה לגלוטן
- אלכוהול – Acetaldehyde
- רעלן עיצבי - hydrogen sulfide

# קנדידה – אז מה הבעיה?

- הקנדידה מחלישה את מערכת החיסון וכך עוזרת לחיידקים פתוגנים בכל הגוף לגדול ולשגשג
- הקנדידה יכולה לחורר את המעיים וליצור מעיים דליפים
- הקנדידה פוגעת במיקרופלורה הידידותית במעיים.
- הקנדידה היא יצור מאד עמיד. הדופן שלה עשויה מחיטין - חומר שקשה לפרק אותו. הוא אלרגן ומחולל דלקת בגוף.
- היא משתכפלת כל 20-40 דקות....
- הקנדידה חיה על חשבונינו וגורמת לנו לחיות על פי הצרכים שלה.

# מערכות הנוטות להיפגע מהקנדידה



- מערכת העיכול
- מערכת הרבייה
- מערכת השתן
- מערכת אנדוקרינית
- מערכת העצבים
- מערכת החיסון

# התבטאות המחלה



# כללי



- עייפות כרונית
- אובדן אנרגיה
- הרגשת חולי כללית
- ירידה בליבידו
- חולשת שרירים

# סימפטומים במערכת העיכול

- פטרת בפה
- קושי בבליעה
- נפיחות וגזים – שמר עם סוכר גורם לתסיסה, משחרר גז CO2
- עוויתות במעיים, כאבי בטן
- IBS, יציאות משתנות
- גרד ברקטום (לא דמם)



# תלונות במערכת השתן ואברי מין

- זיהום פטרייתי בנרתיק המלווה בצריבה, גרד, הפרשות.
- דלקות תכופות בשלפוחית השתן (בד"כ בדיקת השתן תצא ללא חיידקים)
- דלקת הערמונית אצל גברים, אין אונות
- ירידה בחשק המיני – אצל שני המינים

# תלונות הקשורות למערכת האנדוקרינית

- תלונות הקשורות לווסת

- PMS

- בעיות פריון

- תת פעילות בלוטת התריס

© Randy Glasbergen, 1997



"Welcome to the PMS Diner. Our special today is Hershey Bar lasagna. That comes with M&M soup and mashed Snickers with hot fudge gravy."

# תלונות מערכת העצבים



- דיכאון
- חוסר מוטיבציה
- רגזנות, עצבנות
- אי שקט שיכול להיות מלווה בדופק מהיר
- היפראקטיביות
- מצבי רוח משתנים
- תחושה של סחרחורת, קושי להתרכז, קושי בזיכרון, תחושה שתחת ערפל, עייפות. האדם מרגיש שיכור כי שמרים + סוכר=אלכוהול. הפטרייה מייצרת אלכוהול. מכביד מאד על הכבד.

# תלונות במערכת החיסון

- אלרגיות,
- רגישות למזונות
- רגישות לכימיקלים
- תיפקוד חיסוני ירוד



**"It's your office. They want to know if you can stay home a few more days."**

# עור

- פסוריאזיס, אקזמה, גרד בעור, אקנה, אורטיקריה, קשקשים
- פטרת ציפורניים



# אף , אוזן , גרון , עיניים

- נזלת כרונית, קדחת השחת, סינוסיטיס
- דלקות אוזניים כרוניות, גירוד והפרשות מהאוזניים
- כאבי גרון, צריבה בגרון, דלקות בגרון ללא ממצא חיידקי
- ריאות – אסטמה, בرونכיטיס, שיעול כרוני
- דלקות עיניים חוזרות, גרד וצריבה בעיניים

# פרקים ושרירים

- כאבי שרירים
- כאבי פרקים, נפיחות במפרקים, דלקת במפרקים
- פיברומיאלגיה



# שכיח

- כמיהה למתוק
- כמיהה ללחם
- כמיהה לאלכוהול
- רגישות לריחות
- עלייה במשקל וקושי לרדת במשקל. בעיקר שומן בטני, בטן "נוזלית". הבטן נראית כמו בצק תופח.

## זה מתרבה...

- כל עוד היא בבטן – יהיו בעיקר סימפטומים בעיכול.
- היא מחוררת את המעיים ויכולה להגיע ללימפה ולדם ומשם לאיברים השונים.
- ככל שהיא מתרבה, עם הזמן יש יותר ויותר סימפטומים.
- כאמור משתכפלת כל 20-40 דקות...
- אדם עם תופעות חוזרות שמקבל הרבה אנטיביוטיקה – לחשוד בקנדידה

# אבחנה מבדלת

- רגישות/אלרגיה למזונות
- סטרס
- דיכאון
- הליקובקטר פילורי
- פרזיטים ותולעים במעיים (הרבה פעמים קנדידה תהיה בשילוב עם פתוגנים)
- מחלת הנשיקה
- TSH לא מאוזן
- חסר בוויטמינים ומינרלים

# אבחנה

- **קלינית – על פי הסימפטומים**
- **בדיקות דם – חיפוש נוגדנים לקנדידה. אין בדיקה כזאת בארץ. לא מראה את סוג הקנדידה ורמתה.**
- **בדיקה המבוססת על מכשירי ביו רזוננס – חייב איש מקצוע מומחה. מראה על הימצאות/אי הימצאות קנדידה**
- **בדיקת צואה במעבדה (בארץ – במעבדה פרטית):**
  - תיתן אבחנה לגבי סוג הקנדידה ורמתה. קנדידה גלברטה עקשנית במיוחד וקשה לטיפול.
  - מאפשרת מדידה של הצלחת הטיפול.

# גורמים

- שימוש ממושך באנטיביוטיקה – פוגעת בפלורת המעיים וכן באוכלוסיית החיידקים באף, בפה, בעיניים, בנרתיק.
- שימוש בתרופות – כנ"ל
- תזונה לקויה, מעובדת, דלת סיבים ועתירת סוכר – פגיעה בפלורה והזנת הקנדידה
- אלרגיות ואי סבילות למזון – חדירות של המעי
- היפוכלורידריה – מגביר שגשוג פתוגנים
- תפקוד חיסוני לקוי
- קרוהן וקוליטיס – פוגעים ברירית המעי

## גורמים

- תפקוד לקוי של הכבד – יגרום לפינוי לקוי, להפרשה לקויה של מיצי מרה, לבעיה בתהליכי דה טוקסיפיקציה.
- מחלות וגורמים נוספים הפוגעים בתפקוד תקין של הכבד: השמנה, סוכרת, אבנים בדרכי מרה, שימוש יתר באלכוהול, סטרואידים והורמונים, חשיפה מוגברת לכימיקלים, הפטיטיס ויראלית.
- סטרס – פוגע בעיכול וספיגה, בפלורה, בתפקוד הכבד

# מחלות בהן עולה שכיחות הקנדידה

- סוכרת
- IBS
- IBD
- היפותירואידיזם

# זהירות - הדבקה

- בג'קוזי, בבריכה, באמבטיה
- במגע מיני
- דרך הפה
- דרך הצואה
- ההדבקה תלויה במצב הפרוביוטיקה של האדם ובמערכת החיסון שלו

# החולה הטיפוסי

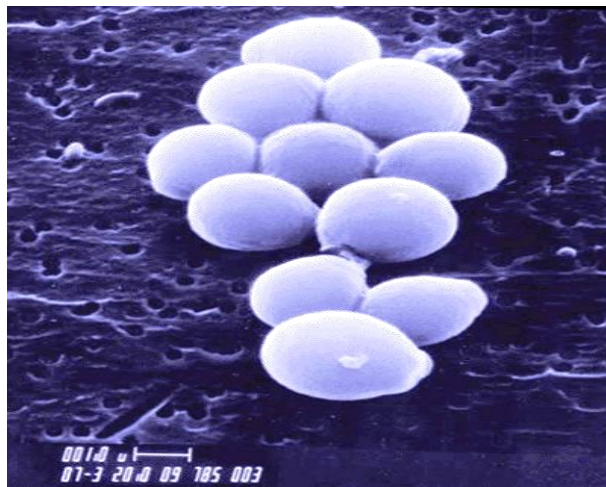
- אישה (שכיחות פי 8)  
בגלל האסטרוגן  
בגלל הגלולות  
בגלל ההריונות  
ובגלל שכיחות בנטילת אנטיביוטיקה
- גיל: 15-50
- יחד עם זאת יכולה לפגוע גם בגברים וגם  
בילדים ובתינוקות

# אסטרטגיה טיפולית

- זיהוי וצמצום של הגורמים שהביאו להתפשטות פטריית הקנדידה
- מתן תזונה שמטרתה לבלום את שגשוג הפטריה
- צמחי מרפא נוגדי קנדידה
- העצמה של תהליכי דה-טוקסיפיקציה ע"י העלאת כמות הסיבים בתזונה וצמחים מפנים
- צמחי מרפא לתמיכה בכבד

# אסטרטגיה טיפולית

- חיזוק הפלורה הטבעית המיטיבה של המעי ע"י מתן תוסף פרוביוטיקה
- שיפור תפקוד מערכת העיכול
- חיזוק המטופל דרך תזונה/צמחים/תוספים



# תזונה לקנדידה



# איסורים מיוחדים



- סוכר ומאכלים המכילים סוכר מזוקק על כל צורותיו, כולל סוכרוז, פרוקטוז, מיצי פירות, סירופ מייפל, דבש, מולסה, סילאן, משקאות ממותקים, עוגות, ממתקים.
- פטריית השמר (קנדידה) צריכה סוכר על מנת להתקיים ולהתרבות.  
שום טיפול לא יכול להצליח אם מצד אחד מנסים להשמיד את הפטריה ומצד שני "מאכילים" אותה ועוזרים לה להתרבות.

# ממתקים

- כל סוגי הממתקים המלאכותיים אסורים



# אלכוהול

- יין
- בירה
- ויסקי
- וודקה
- וכו'..

# שמרים

- שמרים מתרבים בכל מקום שמספק תנאים נוחים לכך: לחות, חום, חושך, אלכוהול וסוכר. אין הבדל אם המקום הוא בקערה של הבצק או במעיים. אכילת שמרים וכל מה שעשוי מהם עלול לגרום להתרבות של פטריות שמר (קנדידה) וכך לעלייה ביצירת טוקסינים. השמרים ממשיכים להיות פעילים גם במעיים למרות שעברו תהליך של חימום
- לחם משמרים, שמרים לאפייה
- רוטב סויה שמכיל שמרים, מיסו
- יין, בירה
- שמרי בירה
- חומץ לסוגיו וחמוצים בחומץ (שנוי במחלוקת)

# חיטה/גלוטן

- מאכלים המכילים חיטה, קמח לבן ומלא – לחם, פיתות, בורקס, ג'חנון, פיצות, עוגות ועוגיות, פסטה, אטריות, קוסקוס, בורגול, סולת, קרקרים מחיטה, מלאווח בייגלה, חטיפים המכילים קמח חיטה, ביסקוויטים, ופלות, לחמית.
- עדיף ללא גלוטן לחלוטין, או להתפשר על כוסמין/שיפון מחמצת – עד 2 פרוסות ליום.



# חלב ומוצריו

- עדיף להימנע לחלוטין.
- אפשר להתפשר על מעט מוצרי חלב עיזים, ובעיקר לבאנה ויוגורט ביו עיזים.
- הפטריה "דבוקה" בין הקפלים במעיים ומאוד קשה להוציא אותה משם. הקזאין בחלב הוא חומר דביק שעלול לגרום לפטרייה להיצמד עוד יותר לדפנות המעיים וע"י כך להפריע לטיפול.
- בנוסף, מוצרי חלב מכילים לקטוז – סוכר.
- רוב המטופלים לא מעכלים טוב מוצרי חלב
- מוצרי חלב מעיזים מכילים פחות קזאין והם קלים יותר לעיכול.

# פירות

- פירות מתוקים (ענבים, מלון, אבטיח, פירות קיץ למיניהם)
- פירות טרופיים
- פירות יבשים, כולל תמרים



# חומץ

- תהליך הכנת החומץ מקורו בתסיסה בין אלכוהול, חיידקים ושמרים. החיידקים והשמרים ממירים סוכרים לחומצה אצטית. לכן, בד"כ מומלץ להימנע מחומץ בקנדידה. עם זאת, היות ולחומץ, ובעיקר חומץ תפוחים, יש פעילות אנטי פטרייתית, יש מטפלים המכניסים חומץ תפוחים אורגני כחלק מהתזונה בקנדידה.

- חומרים משמרים, צבעי מאכל, אבקת מרק, רטבים מעובדים למיניהם, קטשופ, מיונז



# בוטנים (עובש)

- על הקליפה של הבוטנים יש 26 סוגים שונים של פטריות שמייצרות טוקסינים
- להימנע מבוטנים ומחמאת בוטנים.





# **מזונות מותרים/מומלצים**

# ירקות

- כל הירקות חוץ מתפוחי אדמה
- בטטה, דלעת וסלק עמילניים ולכן עד פעמיים בשבוע



# דגנים

- דגנים מלאים ללא גלוטן: קינואה, כוסמת, שיבולת שועל, אורז פראי ואורז בר (מומלץ במיוחד), דוחן (דוחה קנדידה). מומלץ לאכול פעם ביום.
- אורז מלא – עד פעמיים בשבוע. להימנע מאורז לבן.
- ללא תירס



# קטניות

- שעועית לבנה, עדשים, גרגרי חמוס, שעועית מאש וכל שאר השעועיות, טופו, תורמוס.
- להימנע מפול



# אגוזים וזרעים

- גרעיני חמנייה
- גרעיני דלעת
- שומשום
- אגוזי ברזיל
- אגוזי מלך
- לא קלויים ולא מומלחים

# רטבים וממרחים

- ממרח שקדייה ללא סוכר
- טחינה
- ממרח חומוס
- פסטו
- ממרח ירקות: פלפלים, עגבניות, זיתים, חצילים
- אבוקדו
- ממרח טופו, פרוסות טופו (בטעמים למשל)
- רוטב סויה ללא שמרים וגלוטן (של תמרי למשל)
- רסק עגבניות ללא סוכר
- המלצה על ממרחים שמכינים בבית

# בשביל הטעם...

- חמוצים על בסיס מלח
- זיתים

# שמנים

- שמן זית בכבישה קרה
- שמן קוקוס
- שמן אבוקדו
- שמן פשתן בכבישה קרה
- שמן זרעי ענבים

# פירות

- מותרים בצריכה מוגבלת:
- תפוח, אגס, פומלה, אשכולית, פירות יער, לימון.
- עד 2 ליום.



# מהחי

- עוף/הודו ללא עור – עד פעמיים בשבוע
- דגים לא מטוגנים – עד פעמיים בשבוע
- ביצים, עדיף אורגני – עד 3 בשבוע



# תחליפי סוכר מותרים

- סטיביה – באבקה או בנוזל. לשים לב לא לצרוך "סטיביה סוכרזית" שמכילה סוכר.
- אריתritol – סוכר רב כוהלי שלא גורם לתגובות עיכוליות. היחידי מהרב כהליים שלא בעייתי בקנדידה.



# שתייה

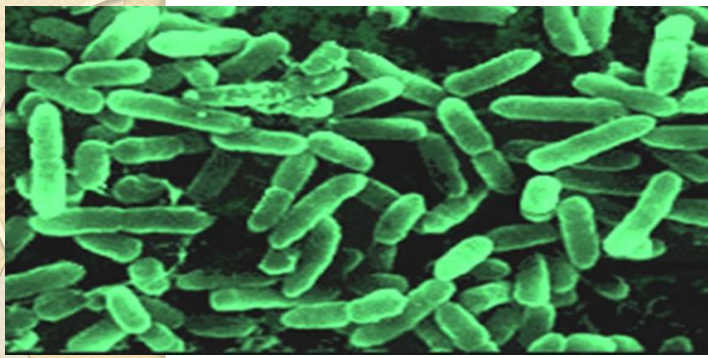
- מים
- תה צמחים
- חליטות תה לניקוי רעלים
- תה ירוק
- קפה – עד פעמיים ביום, ללא חלב פרה וללא סוכר.  
אמנם מעיק על הכבד, אך יעזור למצב רוח ואנרגיה.
- משקאות צמחיים: חלב סויה, חלב שיבולת שועל,  
חלב שקדים. לא חלב אורז.
- מיצי ירקות
- שייקים ירוקים (אפשר להוסיף קצת תפוח ואגס)
- סודה

# "לשעת משבר"

- רסק תפוחים עם קינמון
- תפוחי עץ מיובשים ללא סוכר
- תפוח עץ קריספי

# ומה לגבי פטריות?

- יש הטוענים שאין לאכול פטריות כשיש קנדידה. הסיבה היא שהן מכילות חיטין שיכול להוות חומר מוצא לקנדידה.
- אחרים דווקא ממליצים לאכול פטריות בתזונה לקנדידה שכן הן מכילות פוליסכרידים – רב סוכרים (כמו בטא גלוקן) שמחזקים את מערכת החיסון. נקשרים לפגוציטים ומעוררים הפרשת חומרים במערכת החיסון כמו אינטרפרונים שיגרמו להפרשת ציטוקינים שמעוררים ייצור של תאי T.
- בנוסף, יש להם יכולת לזהות פתוגנים ולגרום לפטרייה להפריש חומרים אנטיביוטיים נגדם שמגנים על הפטרייה וגם על הגוף שלנו.
- מכילות פרה ביוטיקה שמהווה מזון לפרוביוטיקה
- הפטריות משפרות את תפקוד הכבד

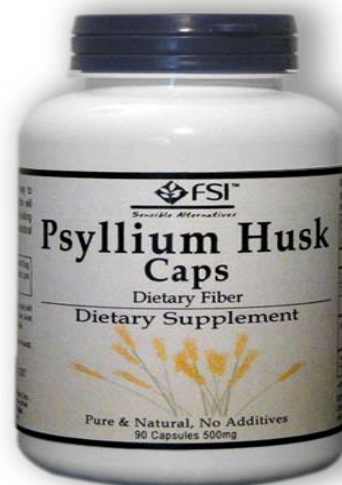


# פרוביוטיקה

- מעכבת שגשוג של קנדידה.
- מגבירה את חומציות המעיים ויוצרים סביבה פחות נוחה עבור הקנדידה שמשגשגת בעיקר בסביבה בסיסית.
- מומלץ להתחיל שבועיים-חודש עם פרוביוטיקה חזקה - 50 מיליארד חיידקים של גרמזה או פרופשונלס או Vivomix של טלפארמה – 450 מיליארד חיידקים חיים. 1 ביום.
- להמשיך עם תוסף עם לפחות 10 ביליון חיידקים טובים, בדגש על לקטובצילי וביפידום, 2-3 כמוסות ביום, על בטן ריקה.

# סיבים תזונתיים

- לתגבר בתזונה
- זרעי פשתן טחונים
- פסיליום - 5 גרם ביום. לשקול לפי הצורך.



# אנטי אוקסידנטים

- הגברת אנטי אוקסידנטים בתזונה לשיפור תפקוד מערכת החיסון וחיזוק הכבד
- דגש על מזון מהצומח שמכיל הרבה C, בטא קרוטן, E, קוורציטין, ביופלבנואידים



# צמחי מרפא אנטי פטרייתיים

- אגוז שחור - *Juglans nigra*
- ברבריס
- קומיפורה מולמול
- שום
- אורגנו
- תמצית זרעי אשכוליות (GSE)
- טבבויה
- קופטיס
- פלודנדרון
- חותם הזהב - *Hydrastis*

# חומצה קפרילית

- החומצה מופקת מקוקוס.
- בעלת תכונות אנטי פטרייתיות. מתערבת בתהליך השכפול של הפטרייה
- אין לה פעולה באברי הרבייה, רק בקיבה
- עלולה לגרום לכאבי בטן, בחילות, כאבי ראש
- עם חומצה קפרילית עובדים רק בשלב שני, אם האופציות האחרות לא עובדות (טיפול קשה).
- 1,000-2,000 מ"ג עם אוכל
- עולים במינון בהדרגה



# חומצה קפרילית

- כדור 1 ביום עם אוכל במשך שבוע (300-400 מ"ג)
- 2 כדורים ליום במשך שבועיים
- 3 כדורים ליום למשך 3 שבועות
- ממשיכים עד שמגיעים ל-6 כדורים ביום
- לרוב הטיפול מסתיים לפני שמגיעים ל-6 כדורים.

# חומצה קפרילית - חסרונות

- הרג מסיבי של הפטרייה עלול לגרום ל"משבר ניקוי" (תופעת הרקסהיימר).
- קונטרה-אינדיקציה: אנשים שסובלים מכיבים ודלקות במערכת העיכול



# פורמולות מוכנות

- Candida clear – של חברת Now: אגוז שחור, טבבויה, חומצה קפרילית, אבקת שמן אורגנו, ביוטין, מגנזיום
- Candidan – פורמולת מדף של דניאלה שפי (כמוסות שמכילות: GSE, Juglans, Coptis, Phelodendron, Commiphora molmol, (DGL, Zingiber
- Cndd – של פרופשונלס



מוצרי PROFESSIONALS נבחרו בקפידה ע"י המומחים בתחום, כדי לספק לך מוצרים מקצועיים עם מרכיבים טבעיים בפורמולות איכותיות

רכיבים: כמוסת תאית צמחית המכילה:

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| Galium aparine        | גאליום    |
| Mentha x piperita     | מנטה      |
| Tabebuia impetiginosa | טבבויה    |
| Sophora flavescens    | סופורה    |
| Taraxacum officinale  | שינן      |
| Silybum marianum      | גדילן     |
| Salvia officinalis    | מרווה     |
| Juglans regia         | אגוז      |
| Inula helenium        | טיון השמש |

כל כמוסה מכילה פחות מ-10 קק"ל.

משקל כל כמוסה: כ-700 מ"ג.

משקל נקי: 34.2 גרם.

מס' אצווה ופג תוקף מוטבעים על גבי האריזה.

כשר למנהג  
בהשגחת הרב אבא שאול  
הרבנות גוש עציון

פרווה

# צמחים כבדיים

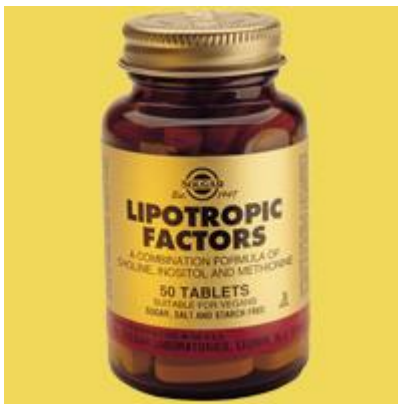
- צמחים לחיזוק והגנה על הכבד וכן אלטרטיבים כבדיים להגברת ניקוי הרעלים דרך הכבד.
- חשוב להתחיל איתם בתחילת הטיפול, מאחר והשמדה מסיבית של הפטריות, על הרעלנים שהן מפרישות, עלול לגרום לתגובת הרקסהיימר (Herxheimer reaction) הבאה לידי ביטוי בתחושה כללית ירודה, כאבי ראש וכאבי שרירים עקב הצטברות חומרים רעילים.

# צמחים כבדיים

- Curcuma •
- Schisandra •
- Silybum •
- Cynara •
- Taraxacum radix •

# חומרים ליפוטרופיים

- כולין, בטאין ומתיונין. משפרים זרימת מרה, ומשפרים מטבוליזם של שומן ואת תפקוד הכבד.
- מעלים בכבד את רמות ה- SAM-e (נגזרת של החומצה האמינית מתיונין) וגלוטטיון, העוזרים לדה-טוקסיפיקציה של הכבד.
- 1,000 מ"ג כולין ו-1,000 מ"ג מתיונין.



# צמחים למערכת העיכול

- Matricaria (בבונג)
- Acorus
- Feoniculum (שומר)
- Pimpinella (אניס)
- Zingiber
- Filipendula

# צמחים מרגיעים ומחזקים

- כדי לטפל בתסמינים הרגשיים/עצביים
- כדי לחזק את המטופל, לתת לו אנרגיה וכוחות על מנת לעורר את כוחות הריפוי
- Withania (אשווגנדה)
- Verbena
- Astragalus
- Eleutheracoccus (ג'ינסנג סיבירי)
- Passiflora

# הפחתת הדחף למתוק

- Gymnema – טינקטורה
- כרום
- ZNC – פורמולה מינרלית של "טבעוני"  
שמווסתת רמות סוכר בדם ומפחיתה חשק  
למתוק.
- ל-גלוטמין – מפחית חשק למתוק וגם עוזר  
לשיקום הריריות

# שמנים אתריים

- תימין, אורגנו, מנטה ורוזמרין – מאוד אפקטיביים נגד קנדידה (יש לקחת בקפסולה כדי למנוע צרבת). **אסור בהריון!**
- 0.2 עד 0.4 מ"ל, פעמיים ביום על קיבה ריקה



# טיפול מקומי בקנדידה וגינלית

- יוגורט ביו + כמוסה של פרוביוטיקה. מורחים על הטמפון למשך 30 דקות, פעמיים ביום.
- 1 כפית חומץ תפוחים לחצי כוס מים עם 2 טיפות שמן עץ התה, אקליפטוס, ברגמוט ולבנדר. על טמפון או שטיפה עם אגס וגינלי (יכול לצרוב)
- חליטה של קלנדולה – 1 כף בספל מים רותחים. לקרר ולשטוף מקומית.
- נרות וגינליים עם צמחים נוגדי קנדידה (ראן פארמה, דניאלה שפי)
- פרוביוטיקה וגינלית (אלטמן)

# טיפול מקומי בקנדידה וגינלית

- שטיפה פנימית

Tinc. Calendula – 70%

Tinc. Commiphora molmol – 30%

- מוצר מדף של דניאלה שפי לשטיפה פנימית:  
סופורה, קלנדולה, אלטה, לבנדר, קומיפורה  
מולמול, בפטיסיה, נים, קופטיס

# מהמטבח

• שום

• בצל



# מהמטבח

- זול ויעיל להכין קפסולה של התבלינים הבאים:
  - קינמון – 3 כפות
  - ציפורן – 1 כף
  - זנגביל – 2 כפות
- מכינים קפסולות של 500 מ"ג שנקראות "00"
- מינון: לוקחים בין 2-3 כמוסות TID
- בגלל הציפורן קשה לקחת כמוסות אלה על קיבה ריקה.  
לכן נמליץ לקחת עם אוכל
- לכמות הזאת יוצאות 100 כמוסות
- להתחיל נטילה בהדרגה



# מהמטבח

- 1 כפית קצח ביום – בסלט או בכריך. לא מבושל!



# מהלך הטיפול

- מומלץ להתחיל בשבועיים של תזונת אנטי קנדידה יחד עם פרוביוטיקה וצמחים לתמיכה בכבד.
- רק לאחר מכן לקחת צמחים נוגדי קנדידה וזאת כדי למנוע הצפת דם באורגניזמים מתיים, Herxheimer reaction ("die-off") שיכולה לגרום להחמרת הסימפטומים.
- הטיפול הצמחי בקנדידה נמשך בין חודשיים ל – 4 חודשים. את התזונה כדאי להמשיך למשך חצי שנה-שנה.
- כשהפטרייה נחלשת, נחלש הדחף למתוק.
- חשוב לדבוק בטיפול ב – 100% לשם מיגור הפטרייה לחלוטין.