

MLADI ZA NAPREDEK MARIBORA 2015

32. srečanje

RADA IMAM SLADKO. NAHRANI ME.

Zdravstvo

Raziskovalna naloga

Avtor: ANJA ŠEGULA

Mentor: NATAŠA ŠTOK

Šola: OŠ TABOR I MARIBOR

Februar 2015

MLADI ZA NAPREDEK MARIBORA 2015

32. srečanje

RADA IMAM SLADKO. NAHRANI ME.

Zdravstvo

Raziskovalna naloga

Februar 2015

KAZALO VSEBINE

KAZALO VSEBINE.....	3
KAZALO GRAFIKONOV	4
POVZETEK	5
1 UVOD	6
1.1 Cilji	6
1.2 Hipoteze.....	6
2 TEORETIČNI DEL.....	7
2.1 Glivične okužbe.....	7
2.2 Candida albicans.....	8
2.2.1 Vzroki razraščanja.....	9
2.2.2 Najljubše tarče	10
2.2.3 Prebavila	11
2.2.4 Razmnoževanje	11
2.2.5 Strupeni stranski produkti	11
2.2.6 Pomen antibiotikov	13
2.3 Zdravljenje.....	13
2.3.1 Kdo sploh potrebuje zdravljenje?	14
2.3.2 Vprašalnik dr. Williama G. Crooka	14
2.3.3 Drugi postopki	15
2.3.4 Test s slino	16
2.3.5 Čiščenje krvi in ledvic.....	16
2.3.6 Očiščevanje telesa.....	16
2.3.7 Zdravljenje kandidoze.....	16
2.3.8 Horopito	17
2.3.9 Bioresonanca.....	18
3 EMPIRIČNI DEL.....	19
3.1 Raziskovalne metode.....	19
3.2 Raziskovalni vzorec.....	19
3.3 Postopki zbiranja podatkov	19
3.4 Rezultati in interpretacija.....	20
4 UGOTOVITVE.....	27
5 SKLEP.....	28

6 DRUŽBENA ODGOVORNOST.....	29
7 LITERATURA.....	30
7.1 Literarni viri.....	30
7.2 Elektronski viri.....	30
8 PRILOGA.....	31

KAZALO GRAFIKONOV

Grafikon 1: SPOL.....	19
Grafikon 2: POGOSTOST GLIVIČNIH OKUŽB.....	20
Grafikon 3: VRSTA GLIVIČNE OKUŽBE.....	21
Grafikon 4: ZDRAVLJENJE GLIVIČNE OKUŽBE.....	21
Grafikon 5: DEJAVNIKI, KI DOLOČAJO ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA.....	22
Grafikon 6: ZDRAVLJENJE GLIVIČNIH OKUŽB.....	23
Grafikon 7: NARAVNA ZDRAVILA ZA ZDRAVLJENJE GLIVIČNIH OKUŽB.....	24
Grafikon 8: POZNAVANJE <i>Candida albicans</i> PRI DEČKIH.....	24
Grafikon 9: POZNAVANJE <i>Candida albicans</i> PRI DEKLICAH.....	25
Grafikon 10: POZNAVANJE <i>Candida albicans</i>	25

POVZETEK

Glivične okužbe so danes pogost pojav pri človeku. Vzrok za nastanek okužb je oslavljen imunski sistem. Glivice se v telesu prekomerno razmnožijo in povzročajo zdravstvene težave.

Začetek glivične okužbe ali kandidoze je prekomerna razmnožitev glivic. Najpogosteje gre za glivico *Candida albicans*, ki jo ima v telesu vsak človek. Okužba bolnikom povzroča številne preglavice kot so utrujenost, pozabljivost, napenjanje v črevesju, težave s kožo in sluznico ter bolečine v mišicah in sklepih.

Glede na mesto okužbe ločimo kožne glivične bolezni, glivične bolezni sluznic in sistemske glivične bolezni.

Raziskala sem poznavanje kandidate in kandidoze med ljudmi, vzroke prekomerne razmnožitve v telesu, kako okužbo zdravimo in preventivne ukrepe.

1 UVOD

Sem učenka osmega razreda. Zanima me področje naravoslovja, še posebej biologija, zato sem se odločila, da bo moja raziskovalna naloga na temo zdravstva. Govori o glivičnih okužbah in kandidozi, saj me to zelo zanima. O tem sem že nekaj vedela, med raziskovanjem pa sem svoje znanje še razširila.

1.1 Cilji

V svoji raziskovalni nalogi sem želela opozoriti ljudi na pomen zdravega življenja. Ugotoviti sem želela, ali anketiranci poznajo glivične okužbe. Osredotočila sem se na kandidozo. Zanimalo me je, kako pogoste so glivične okužbe med ljudmi in kaj storijo, da okužbe preprečijo. Vse odgovore sem skušala pridobiti iz ankete, ki so jo reševali učenci osmega in devetega razreda naše šole. Pri pisanju teoretičnega dela mi je bila v veliko pomoč literatura.

1.2 Hipoteze

Raziskovanja sem se lotila načrtno, zato sem postavila hipoteze. Te so bile:

H1: Ljudem s kandidozo zdravniki odsvetujejo sladkarije.

H2: Oslabljen imunski sistem vpliva na nastanek glivičnih okužb.

H3: Manj kot 20 % anketiranih je seznanjenih s kandido (*Candida albicans*).

H4: Anketiranci vedo, kakšen način življenja je potreben, da ne pride do glivičnih okužb.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Glivične okužbe

Glivične bolezni, z drugim imenom poimenovane tudi mikoza, so bolezni, ki jih povzročajo zajedavske glive. Med glive uvrščamo kvasovke in plesni. Z njimi pridemo v stik zelo pogosto. Na primer, kadar si obrišemo roke v vlažno brisačo ali kadar se rokujemo z nekom, ki jih ima na rokah. Nekatere se celo naselijo v našem telesu, a po navadi ne predstavljajo težav. Pravzaprav je vseeno, koliko jih zasede naše telo, dokler ni motena regulacijska sposobnost telesa (uravnavanje telesne temperature). (Baklayan, 2007)

Znanstvenikom še ni uspelo ugotoviti, kaj natanko povzroča obremenitev z glivicami. Oslabljen imunski sistem je eden izmed glavnih nevarnosti za nastanek oportunistične okužbe z glivami, ki sprožijo različne nevrotične simptome. Zaradi tega je pomembno, da bolniki vedo, da brez zdravljenja glivičnih okužb, ne moremo učinkovito odpraviti depresije. Tudi nihanja razpoloženja so znak, da se glive hranijo s sladkorjem iz našega telesa. Če oseba omedli ali je popolnoma izčrpana, to lahko pomeni, da so glive porabile vso zalogo sladkorja v našem telesu. (Baklayan, 2007)

V veliki večini so glive aerobni organizmi. To pomeni, da za svoj obstoj potrebujejo kisik. Najpogosteje se parazitirajo na koži, lahko pa se naselijo tudi na sluznici in notranjih organih. V tem primeru govorimo o sistemske mikozi. Ta se pojavi pri bolnikih z nevtronopenijo-znižano koncentracijo ene izmed vrst belih krvničk (granulocitov) v krvi in/ali okvarami imunskih T-celic. (Baklayan, 2007)

Sistemske mikoze so v zadnjih letih postale vse pogostejše. Strokovnjaki s področja mikrobiologije menijo, da je vzrok pogostejša nagnjenost posameznikov k mikozam in gostejša uporaba invazivnih metod zdravljenja, vključno s kirurškimi posegi. (Baklayan, 2007)

Nekdo, ki ima zelo močan imunski sistem in njegova konstitucija¹ ni posebno obremenjena z nezdravim načinom življenja ali drugimi dejavniki, lahko obremenjenost z glivami sorazmerno dobro obvladuje. Če bo njegovo življenje urejeno, je možno, da do izbruha okužbe sploh ne bo prišlo. Stanje tega človeka, se lahko dramatično poslabša, kadar eden od dejavnikov tveganja poruši ravnovesje. Takrat se pojavijo alergije, črevesne ali nevrološke težave. (Baklayan, 2007)

¹ Skupek prirojenih telesnih ali duševnih lastnosti (http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj_testa&expression=konstitucija&hs=1 16.11.14, 17.04)

Kadar so kožna obolenja kakor koli povezana z glivicami, jih je nemogoče pozdraviti, dokler z uspešnim protiglivičnim zdravljenjem ne odpravimo glivic. Enako velja tudi za črevesne težave, ki so povezane z glivicami. Če obremenjenosti z glivicami ne odkrijemo in zdravimo, se bodo težave (vetrovi, mazavo blato, slabost, neprenašanje določene vrste hrane), ki jih začasno lahko odpravimo, zagotovo ponovno vrnile. (Baklayan, 2007)

2.2 *Candida albicans*

Obstaja približno 100 vrst kandidate, najpogostejša pa je *Candida albicans*. Je diploidna glivica² kvasovka, ki živi v telesu nas vseh. V zdravem organizmu živi v prebavnem traktu, v sluznici in na koži. Svojemu gostitelju v normalnih razmerah ne povzroča posebnih zdravstvenih problemov. Na žalost se ta neškodljiva kvasovka lahko začne razraščati in s tem povzročati številne preglavice gostitelju. (Boroch, 2012)

Razraščanje kvasovk, ki jih imenujemo kandida, danes zadeva na milijone ljudi. Po grobih ocenah naj bi že vsak tretji človek trpel zaradi simptomov ali stanj povezanih s kvasovkami. (Boroch, 2012)

Kandida je povezana s trdovratnimi bolezenskimi znaki, kot so težave s sinusi in ušesi, okužbe zgornjih dihal, miomi³, endometrioza⁴, hipotirodizem, hipoglikemija, akne in tesnoba. Možna pa so tudi hujša bolezenska stanja. (Boroch, 2012)

Razraščanje kandidate in njenih stranskih produktov, mikotoksinov, lahko napade katerikoli organ ali sistem v človeškem telesu. Če stanja v našem telesu na začnemo zdraviti, glivice spremenijo svojo obliko. Postanejo patogene glivice s koreninami. Izzovejo množico simptomov. (Boroch, 2012)

V članku v reviji *Science* so zapisali, da je *Candida Albicans* najpogostejši človeški sistemski patogeni⁵ dejavnik. Povzroča okužbe sluznice ali celotnega organizma, še posebej pri ljudeh, ki imajo oslabljen imunski sistem. (Boroch, 2012)

Zadnje čase veliko pozornosti povzročamo pomembnosti zdravega imunskega sistema, a kljub temu le malo ljudi ve, da se približno 75 % celic tega sistema, nahaja v prebavilih. Prebavila

² Število kromosomov v jedru diploidnih celic ali organizmov je podvojeno, glede na število razmnoževalnih kromosomov (<http://www.kvarkadabra.net/staticpages/index.php/slovar> 4.12.14, 22.19)

³ Tumorji na gladkem mišičnem tkivu maternice (<http://www.bambino.si/miomi> 30.12.14, 13.35)

⁴ Stanje, v katerem raste tkivo, ki normalno tvori notranjo plast maternice, tudi izvem maternične votline (<http://sl.wikipedia.org/wiki/Endometrioza> 30.12.14, 13.38)

⁵ Takšen, ki gostitelju lahko povzroči bolezen (<http://sl.wikipedia.org/wiki/Patogen> 1.1.15, 14.50)

spadajo med enega najbolj spregledanih sistemov telesa. Neravnovesje v prebavilih je odgovorno za nastop večine bolezenskih stanj in kronično napredujočih bolezni. (Boroch, 2012)

2.2.1 Vzroki razraščanja

Glavni vzroki razraščanja so antibiotiki, steroidi (npr. kortizol⁶), kontracepcijske tablete, estrogenska nadomestna terapija, kemoterapije, obsevanje, težke kovine (svinec, kadmij, živo srebro), pesticidi, parfumi, prekomerno uživanje alkohola, droge, nezdrava prehrana in stres. (Boroch, 2012; Vesel, 2008)

Vse naštetu posredno ali neposredno uničuje dobre bakterije v prebavnem traktu. To omogoča kvasovkam, da prebavni trakt zavzamejo. (Boroch, 2012)

Kvasovke uspevajo ob prehranjevanju s hrano, ki vsebuje veliko prečiščenih ogljikovih hidratov, prečiščenega sladkorja, mlečnih izdelkov, alkohola in predelanih živil. Dobro uspevajo tudi ob prisotnosti hormonov, ki se izločajo zaradi visoke ravni stresa. (Boroch, 2012)

Akutni in kronični stres zviša nivo kortizola (hormon, ki ga izločata nadledvični žlezi). Izdatna količina tega hormona zviša krvni sladkor. Glivice se lahko razraščajo na račun povišanega sladkorja v telesu, ki ga je izzvala tablica čokolade ali epizoda hudega stresa. Glivice bodo sladkor iztisnile kot gorivo, da se bodo lahko množile. (Boroch, 2012)

Ko nastopi neravnovesje, se kvasovke še naprej množijo, ker se hranijo s sladkorjem v vseh oblikah - sladice, alkohol, bela moka, mlečni izdelki ali povišan sladkor v krvi zaradi hudega stresa. (Boroch, 2012)

Sedaj lahko zlahka razumemo, zakaj je kandidoza tako pogosta – glavni dejavniki, ki pripomorejo k razraščanju, so zelo pogost problem v današnji družbi. Med njih spadajo priljubljeni medicinski protokoli, preobremenjenost s stresom in razuzdane slabe prehranjevalne navade. (Boroch, 2012)

⁶ Hormon, ki se sprosti, ko naši možgani dojamemo, da smo v nevarnosti (<http://www.sensilab.si/news/kortizol-hormon-smrti-ki-redi-zalosti-in-skodi-vsem> 1.1.15, 15.21)

2.2.2 Najljubše tarče

Kot že omenjeno lahko *Candida albicans* napade vsako tkivo ali organ, odvisno od genskih nagnjenosti telesa. Najprej napade živce in mišice. (Boroch, 2012)

Blagi simptomi razraščanja te glivice so:

- utrujenost,
- napihnjenost,
- napenjanje,
- oslABLJena sposobnost koncentracije,
- pridobivanje telesne teže,
- zaprtje,
- bolečine v sklepih,
- vnetje sinusov,
- visok ali nizek krvni sladkor,
- alergije,
- depresija in
- tesnoba.

S časoma se lahko razvije več hujših stanj, kot so avtoimunske bolezni⁷ in rak. (Boroch, 2012)

Da bi lažje razumeli, kako kandida prodre v organizem, si lahko predstavljamo, da ima telo dve plasti zaščite, ki preprečujta tujkom, da bi zašli telo. Prva plast zaščite je zunanja koža. Drugo plast predstavlja notranja koža, ki se začne v nosnih kanalih in poteka vse do danke. To tkivo je enako od vrha do dna. Kadar pa se tkivo vname ali razdraži, membrane postanejo poroznejše, kar omogoča tujkom, da vdrejo v krvni obtok. (Boroch, 2012)

Za revijo *Infection and Immunity* sta Michael J. Kennedy in Paul A. Volz dejala: »Po mnenju mnogih je prehajanje živih *Candida albicans* skozi sluznico prebavnega trakta v krvni obtok pomemben mehanizem, ki vodi v sistemske kandidoze.« (Boroch, 2012)

⁷ Bolezen, ki je posledica pretiranega odziva imunskega sistema na celice organizma. (http://sl.wikipedia.org/wiki/Avtoimunska_bolezen, 14.1.15, 15.33)

2.2.3 Prebavila

Neravnovesje v prebavilih (sistem, ki sestoji iz ust, slinavk, želodca, trebušne slinavke, jeter, žolčnika in tankega ter debelega črevesja) je odgovorno za nastop bolezenski stanj in kroničnih napredujočih bolezni, ki pestijo Ameriko. (Boroch, 2012)

Res je, da se zadnje čase veliko pozornosti namenja pomembnosti zdravega imunskega sistema, kljub temu pa le redki vedo, da približno 75 % celic tega sistema nastaja v prebavilih. Zato je pomembno, da se bolniki začnejo zdraviti z osnovnim programom očiščenja in uravnoveženja prebavil. (Boroch, 2012)

Znanstveniki menijo, da se v prebavnem traktu, želodcu in črevesju nahaja desetkrat več bakterij kot je vseh človeških celic. V uravnoveženem ekosistemu prebavnega trakta je 85 % zdravih organizmov, ostali pa so nezdravi. Neprimerna prehrana, ki temelji na hrani brez hranilnih snovi, polni kemikalij in konzervansov, pokvari razmerje in lahko vodi v:

- slabo prebavo,
- porušeno črevesno floro (razraščanje mikrobov - glivice, zajedavci, bakterije, virusi v črevesju) in
- težave z odvajanjem. (Boroch, 2012)

2.2.4 Razmnoževanje

Kandida se razmnožuje nespolno. Ima dobro razvito strategijo prilagajanja na različna življenjska okolja. Naseljuje se na koži in sluznicah ust, grla, črevesja ali vagine. Potuje lahko tudi po krvi in tako prizadene različne dele telesa. (Vesel, 2008)

Kvasovke svoje korenine zarijejo v črevesno steno. Zaradi tega začne črevo puščati in nastanejo porozne odprtine v njegovi steni. To glivicam in njegovim stranskim produktom omogoča uhajanje v krvni obtok. (Boroch, 2012)

2.2.5 Strupeni stranski produkti

Kadar je kandida v stanju razraščanja, se mora telo spoprijeti z razraščanjem in strupenimi stranskimi produkti, ki jih Candida albicans izloča. Imenujemo jih mikotoksini. Doktor medicine C. Orian Truss, meni, da je teh mikotoksinov, ki jih izloča Candida albicans, 79, prav vsi pa oslabijo imunski sistem in napadejo telo. (Boroch, 2012)

Mikotoksini so živčni strupi, ki uničujejo in razkrajajo tkiva ter organe. So tako nevarni, da lahko:

- prizadenejo sporazumevanje med celicami,
- zmotijo sintezo RNK in DNK ali
- poškodujejo in uničijo nevrone.

Ti mikotoksini so lahko rakotvorni in povzročajo ataksijo (pomanjkanje koordinacije) in celo epileptične napade. Pogubni toksini kvasov zmedejo telesne sisteme. To pojasnjuje težave z napačnimi povezavami imunskega sistema, ko telo napade samo sebe, kot se to zgodi ljudem z avtoimunsko boleznijo. (Boroch, 2012)

Toksini kandidate pogosto prodrejo skozi steno črevesja. Ko ta prične puščati, toksini vstopijo v krvni obtok, kjer jih lahko jetra razstrupijo. Kadar pa je sposobnost tega organa oslABLJENA zaradi neprimerne prehrane in preobremenjenosti s strupenimi snovmi, se bodo te strupene snovi začele nalagati v organih in tkivih (npr. možgani, živčni sistem, sklepi, koža ...). Čez čas lahko zaradi tega nastopijo kronične bolezni. (Boroch, 2012)

Acetaldehid je eden glavnih toksinov, ki jih tvori *Candida albicans*. Slednjega jetra pretvorijo v etanol, kar izzove občutke opitosti. Pojavi se lahko tudi vrtoglavica, izguba ravnotežja ali slabša koncentracija. (Boroch, 2012)

Poleg tega lahko acetaldehid spremeni zgradbo rdečih krvničk in prenašalne poti snovi, ki oskrbujejo podaljške živčnih celic (dendrite), zaradi česar se te oslabijo in odmrejo. (Boroch, 2012)

Prav tako pa prisotnost že prej omenjenega toksina izzove pomanjkanje vitamina B1 (tiamin), ki je ključnega pomena za delovanje možganov in živcev. Nujen je tudi za nastajanje enega glavnih živčnih prenašalcev možganov, acetilholina. Zaradi pomanjkanj le-tega nastopi čustvena apatija, depresija, nespečnost, zmedenost, utrujenost ali izguba spomina. (Boroch, 2012)

Acetaldehid izčrpa tudi zaloge vitamina B3 (niacin), ki celicam pomaga sladkorje in maščobe pretvarjati v energijo. Niacin ima pomembno vlogo pri nastajanju serotonina, živčnega prenašalca, ki vpliva na spanje in razpoloženje. Sodeluje tudi pri nastajanju koencima, ki razgrajuje alkohol. Poleg vseh naštetih stvari pa acetaldehid zniža raven encimov v telesu, ki pomagajo tvoriti energijo v vseh celicah (tudi v možganih). (Boroch, 2012)

Še en mikotoksin, ki je stranski produkt širjenja kandidate, je gliotoksin. Ta izniči delovanje pomembnih encimov, ki premikajo toksine po telesu in povzroča spremembe v DNK v belih krvničkah. To zavre delovanje imunskega sistema. (Boroch, 2012)

Med tem, ko imunski sistem še naprej slabi, se pojavlja vedno več okužb in ponovno se znajdemo pri zdravniku, ki nam predpiše še več antibiotikov in s tem začne začaran krog. (Boroch, 2012)

2.2.6 Pomen antibiotikov

Z uporabo antibiotikov se začne začaran krog.

Npr. prehladili ste se ali zboleli za gripo. Obiščete svojega zdravnika, ki vam predpiše antibiotike, ki so narejeni za zdravljenje bakterijskih okužb. Težava nastopi prav tukaj, saj so prehladi in gripe virusne okužbe in niso povezane z bakterijami. (Boroch, 2012)

Antibiotiki so kot zdravilo proti gripi ali prehladu neuporabni. Zdravniki jih pa kljub temu predpisujejo. Ko popijemo antibiotik, ta v našem telesu ubije tako slabe kot dobre bakterije v prebavnem traktu. Med njimi namreč ne opazi razlik. (Boroch, 2012)

Antibiotiki ne vplivajo na *Candido albicans*, vendar se brez prijaznih bakterij, ki jo pomagajo nadzirati, množi. To se zgodi zaradi pomanjkanja dobrih bakterij kot sta *Lactobacillus acidophilus* in *Bifidobacteria*, ki pomagata nadzirati kandido. (Boroch, 2012)

Zagotovo so antibiotiki rešili na tisoče življenj. Veliko napako pa smo storili s prepogostim uživanjem teh zdravil. Pretirana raba je povzročila nastajanje »super mikrobov«, ki so odporni na običajne antibiotike. Sedaj so mikrobi, ki bi jih nekoč lahko iztrebili, začeli ogrožati življenja. (Boroch, 2012)

Že en odmerek antibiotikov zadostuje za zvišanje ravni kvasovk v našem telesu. Pomislite, koliko krat ste jih že vzeli. Zavedati pa se moramo, da so antibiotiki prisotni tudi v mlečnih in živalskih izdelkih. Živinorejci dajejo kravam in piščancem večino danes že proizvedenih antibiotikov. (Boroch, 2012)

2.3 Zdravljenje

Če so testiranja pokazala, da imate kandidozo, je najtežje začeti z zdravljenjem, kasneje pa stvari stečejo- vsaj tako pravijo.

2.3.1 Kdo sploh potrebuje zdravljenje?

Kadar želite ugotoviti, ali imate glivično okužbo, je najbolje, če izpolnite vprašalnik dr. Crooka. Vprašalnik je sestavljen za samodiagnozo in služi kot osnova samo za oceno verjetnosti, da so vaše težave pogojene ali povzročene s povečano kandido.

Kasneje obiščete zdravnika, ki ima izkušnje z zdravljenjem kandidate in se dodatno podučite o tej temi. V knjigi Zdravljenje kandidate je dr. Ann Boroč zapisala, da imajo njeni pacienti možnost, da poiščejo krvi ali blata, sicer pa to odsvetuje. Priporoča obširno anamnezo⁸ in kvantni program, ki pokaže neravnovesja v telesu. (Boroč, 2012)

2.3.2 Vprašalnik dr. Williama G. Crooka

Dr. William Crook je k prepoznavanju in zdravljenju kandidoze prispeval ogromno znanja. Njegov vprašalnik z ustreznim točkovanjem in vrednotenjem spada med enega izmed najbolj dostopnih in zanesljivih metod ugotavljanja stopnje kandidoze pri odraslih. (Vesel, 2007)

Rezultati lahko pomagajo bolniku, kot tudi zdravniku pri odločanju diagnoze in nadaljnega zdravljenja.

V delu A so zastavljena vprašanja o posameznikovi zgodovini zdravljenja. Dela B in C sprašujeta o simptomih, ki se običajno pojavijo pri obolelih s kandidozo.

Na spletu sem našla še nekaj drugih vprašalnikov, s katerimi naj bi ugotavljali stopnjo kandidoze:

	Vprašanje	Da	Ne
1.	Ali ste večkrat naredili kuro s protibakterijskimi zdravili?	4	0
2.	Ali ste imel težave z vaginalnimi, urinarnimi infekcijami ali infekcijami prostate?	3	0
3.	Ali se počutite splošno bolne, vaš zdravnik pa ne najde vzroka?	2	0

⁸ Podatki, o bolnikovem zdravstvenem stanju pred boleznijo (<http://bos.zrc-sazu.si/cgi/neva.exe?name=ssbsj&tch=14&expression=zs%3D1126>, 4.2.2015, 14.20)

4.	Ali trpite zaradi hormonskih motenj (PMS, neredna menstruacija, spolna nesposobnost, hrepenenje po sladkorju, nizka telesna temperatura, kronična utrujenost) ?	2	0
5.	Ali ste po navadi občutljivi na tobačni dim, parfume, kemične dišave ali kolonjske vode?	2	0
6.	Ali imate težave s spominom in koncentracijo? Se kdaj počutite povsem izgubljeni?	2	0
7.	Ali ste jemali kortikosteroide s podaljšanim delovanjem ali katere druge tablete več kot tri leta?	2	0
8.	Ali vam določena hrana ne odgovarja in sproži simptome?	1	0
9.	Ali trpite zaradi bolečin v trebuhu, zaprtjem ali napihnjenostjo?	1	0
10.	Ali vas koža srbi, mravljinči, peče? Ali je vaša koža suha, se pojavljajo izpuščaji?	1	
11.	Ali imate, ko se zbudite, bele obloge na jeziku?	1	0

Kriteriji seštetih točk za moške in ženske so drugačni.

Pri moških 8 točk in več (ženske - 10 in več) pokaže, da so težave verjetno povezane s kandido. Kadar moški sešteje 10 točk, je lahko skoraj prepričan, da ima težave zaradi razraščanja kandidate. Pri ženskah je meja 13 točk.

2.3.3 Drugi postopki

Kandidozo lahko diagnosticiramo na več načinov:

- krvni test- opravite lahko Anti-candida test ali Candida Imuno Complex test; testirajo tri proti telesa imunskega sistema,
- test z bioresonanco,
- test blata- analizirajo nivo razraščanja patogenih glivic in »dobrih« glivic,

- test urina- preverjajo vinsko kislino, ki je stranski produkt razraščanja kandidate,
- test s slino.

2.3.4 Test s slino

Zjutraj, ko še ničesar ne zaužijete in si še niste sprali ust, pljunite v kozarec z vodo. Čez pol ure preverite pljunek.

V primeru, da je ta še zmeraj kompakten, običajno na robu kozarca, je to znak, da nimate kandidoze.

Kadar pa opazimo, da so se iz pljunka proti dnu kozarca potegnile bele nitke, je to kar zanesljiv znak, da se je kandida v vašem telesu preveč razrasla.

2.3.5 Čiščenje krvi in ledvic

Za čiščenje ledvic in krvnega obtoka veliko zdravnikov priporoča čaj črne detelje. Črna detelja pomaga pri razstrupljanju. Počasi povečujte količino popitega čaja do enega litra. (Boroch, 2012)

Čaj črne detelje ne vsebuje kofeina, vendar lahko kljub temu nekateri ljudje opažajo nespečnost (to izzove spodbujanje izločanja blata iz telesa). (Boroch, 2012)

2.3.6 Očiščevanje telesa

Očiščevanja telesa se lahko lotimo na različne načine. Eden od njih je pitje rahlo osoljene čiste vode, to pomeni dva ščepeca soli na liter vode. Čistilna pijača je prav tako voda z dodanim limoninim sokom in česnom. (Vesel, 2007)

2.3.7 Zdravljenje kandidoze

Dr. Ann Boroch je v knjigi Zdravljenje kandidate predstavila svoje 90 dnevno zdravljenje. Piše, naj se v prvem tednu zdravljenja odpovemo mlečnim izdelkom (manj sluzi in vnetja). V drugem tednu naj izločimo prečiščene ogljikove hidrate (beli riž, bela moka, ječmen, koruza, kosmiči, piškoti, pira, žemlje ...). Sladkor naj izločimo tretji teden, kar bo posledično privedlo do manjšega števila bolečin in hitrejšega topljenja odvečnih kilogramov. Četrti teden se naj izogibamo kemikalijam. Peti teden ni namenjen uživanju sadja z veliko sladkorja (ananas, hruške, kivi, slive, melone, papaja, grozdje,...). (Boroch, 2012)

Vesna Vesel je v knjigi Ukrotite kandido na povsem naraven način zapisala, kakšne so njene izkušnje s kandido in dala napotke glede na svoja opažanja. Meni, da se bi med zdravljenjem kandidoze morali izogibati:

- belemu sladkorju,
- izdelkom iz bele moke,
- belemu rižu,
- kisu,
- kvasu,
- alkoholu,
- gobam in
- cigaretnemu dimu ...

2.3.8 Horopito

Med najmanj poznane rastline v Evropi zagotovo sodi maorski poprovec ali horopito. Velja za najstarejšo cvetočo rastlino na planetu in spada med žive relikte⁹ Nove Zelandije. V zadnjem času pa je ta grmovnica pritegnila veliko pozornosti zdravstvene stroke. (Hočevnar Arko, 2015)

Horopito je grmovnica, ki raste samo na Novi Zelandiji. Barviti listi te rastline so pekočega okusa, zaradi tega pa se ga izogibajo žuželke in divjad. Vlažno in toplo okolje, kjer rastlina uspeva, sta idealna za razvoj plesni in gliv. Horopito je razvil odpornost na plesni, glive, bakterije in viruse, kar ga je ohranilo kar 65 milijonov let. (Hočevnar Arko, 2015)

Učinkovitost horopita se veča s kislim okoljem. Aktivni dejavnik poligodial je pokazal močnejše in hitrejše delovanje na *Candida albicans* kot močno zdravilo Amfotericin B. številne raziskave potrjujejo zdravilne učinke sestavin horopita predvsem v povezavi z glivo kandido, pridruženimi bakterijami in plesnimi. (Hočevnar Arko, 2015)

⁹ kar ostane, se ohrani od česa večjega, obsežnejšega iz prejšnjih obdobij, ostanek (<http://bos.zrc-sazu.si/cgi/neva.exe?name=ssbsj&tch=14&expression=zs%3D65900> , 6.2.2015, 11.58)

2.3.9 Bioresonanca

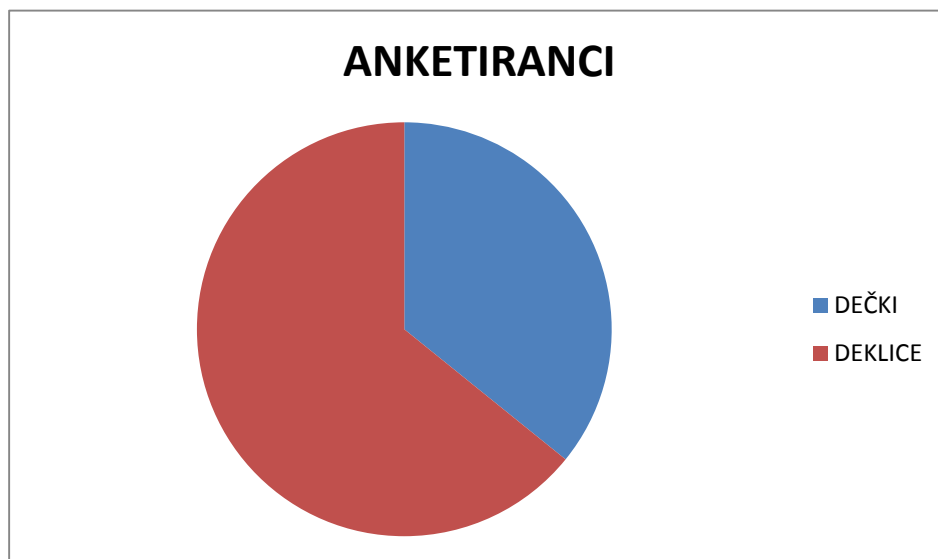
Bioresonanca je eden najsodobnejših in najhitrejših pregledov. Je varen, neboleč in brez stranskih učinkov. V zadnjem času se za bioresonanco odloča vse več bolnikov. Z njo uspešno odkrivajo in zdravijo tudi obremenitev organizma s *Candido albicans*. (Košir, 2014)

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 Raziskovalne metode

Eden izmed mojih zastavljenih ciljev je bil ugotoviti, ali anketiranci poznajo glivične okužbe in kandidozo. To sem preverila z anketnim vprašalnikom.

3.2 Raziskovalni vzorec



Grafikon 1: SPOL

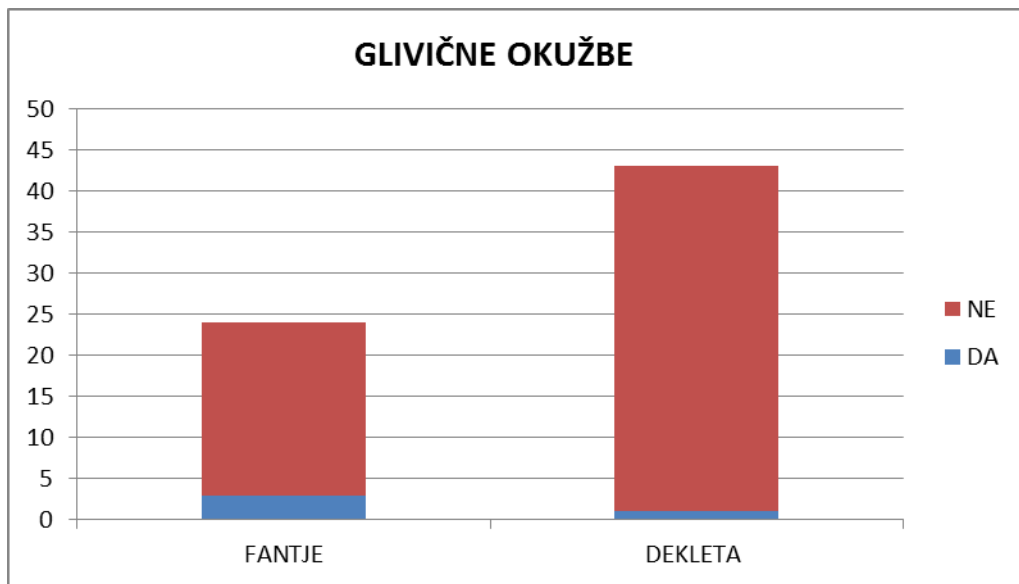
Anketirala sem učence obeh oddelkov osmega in devetega razreda. Vseh anketirancev skupaj je bilo 67. Anketiranih je bilo 43 deklic, kar predstavlja 64 % . Preostali delež so predstavljali dečki. Bilo jih je 24 (36 %).

Iz devetega razreda je sodelovalo 15 dečkov in 21 deklic, kar skupaj predstavlja 54 % vseh anketiranih. Iz osmega razreda sem anketirala 9 dečkov in 22 deklic.

3.3 Postopki zbiranja podatkov

Podatke sem pridobila z anketiranjem.

3.4 Rezultati in interpretacija

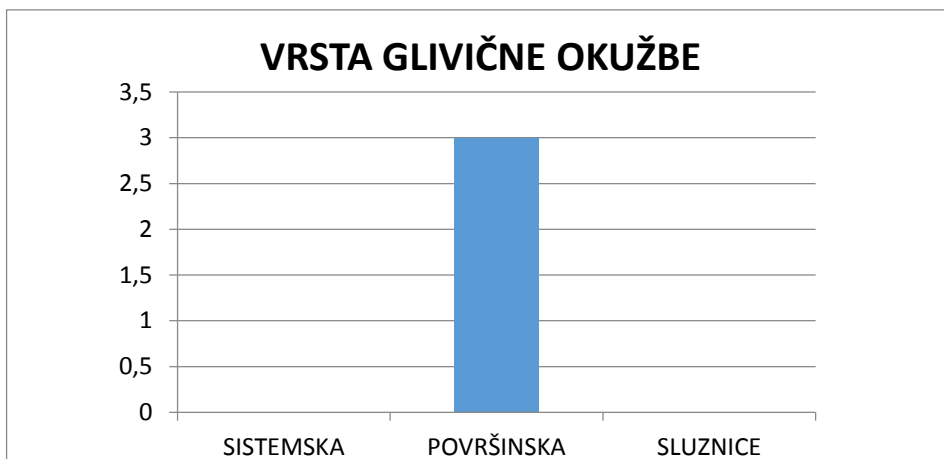


Grafikon 2: POGOSTOST GLIVIČNIH OKUŽB

V prvem vprašanju ankete sem spraševala, ali so anketiranci že imeli glivično okužbo. Zanimala me je pogostost glivičnih okužb. Skoraj vsi anketirani so na to vprašanje odgovorili z NE, le 4 učenci so pritrdili.

Odgovor DA so obkrožili trije dečki (4 %) in le ena deklica.

Vprašanja od 2 do 4 so bila namenjena tistim, ki so že imeli glivično okužbo. Spraševala sem jih po njihovih izkušnjah (katero vrsto glivične okužbe so imeli, kako so se najverjetneje okužili, kako so se zdravili).

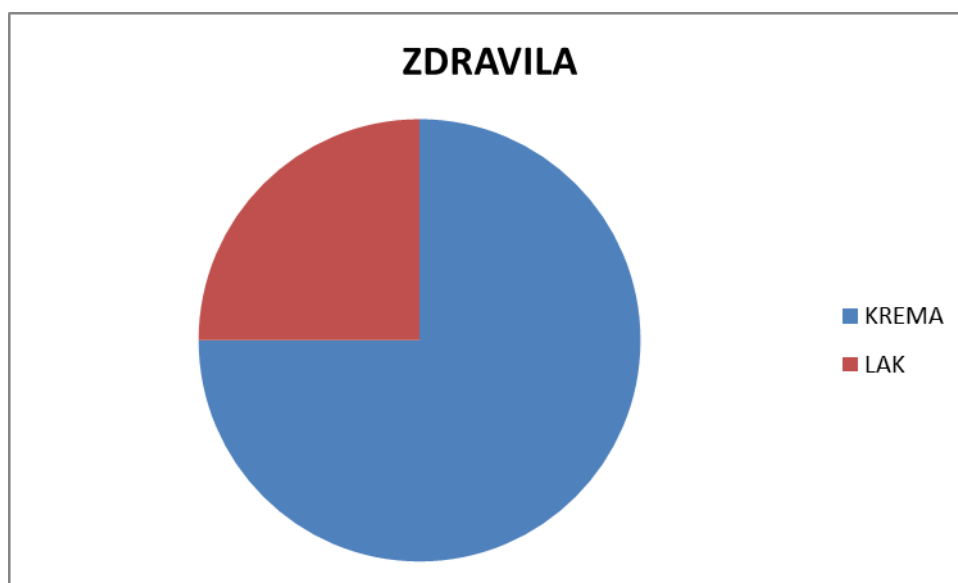


Grafikon 3: VRSTA GLIVIČNE OKUŽBE

Drugo vprašanje v anketi se je glasilo: Katero vrsto glivične okužbe si imel-a? Vsi štirje anketirani, ki so imeli glivično okužbo so napisali, da so imeli površinsko glivično okužbo.

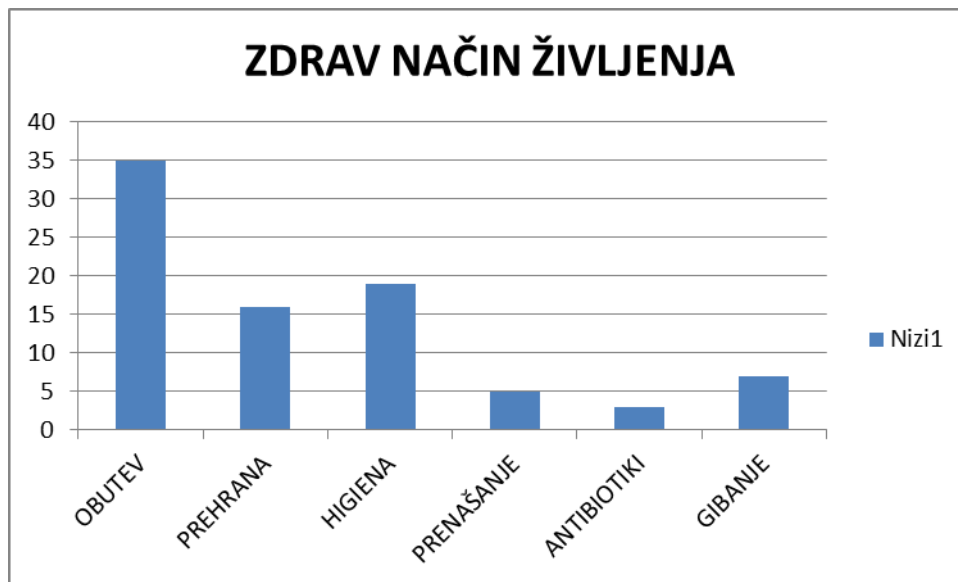
S tretjim vprašanjem sem želela ugotoviti, ali anketiranci sploh vedo, kaj je povzročilo okužbo. Le trije so navedli odgovor, eden od odgovorov pa me je postavil v dvome. Anketiranec je zapisal, da je glivično okužbo izzvala deska, ki mu je padla na nogo. Mislim, da to ni vzrok za nastanek glivične okužbe.

Preostala odgovora sta se nanašala na zračnost čevljev oz. potenje.



Grafikon 4: ZDRAVLJENJE GLIVIČNE OKUŽBE

Anketirance sem spraševala tudi o zdravljenju. Iz vseh štirih odgovorov je bilo razvidno, da so se oboleli zdravili, in sicer z mazili. Eden od odgovorov je bil lak, ostali so navedli kremo. Iz tega lahko sklepam, da so raje poiskali hitro pomoč, kot pa naravna zdravila.



Grafikon 5: DEJAVNIKI, KI DOLOČAJO ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

S petim vprašanjem sem anketirance želela spodbuditi k razmišljanju o zdravem načinu življenja, ki preprečuje nastanek glivičnih okužb. Odgovori so bili zelo različni. Nekateri niso zapisali ničesar, drugi pa so zapisali veliko.

V veliki večini so se anketiranci osredotočili na glivične okužbe nog. Zapisali so, da bi morala biti obutev zračna, lastna (vsak mora imeti svoj par čevljev, čevljev si ne izposojamo), čista, različna oz. raznolika, narejena iz kakovostnega materiala, odprta, udobna, suha in dovolj velika oz. odprta.

Navedli so tudi nekaj odgovorov, povezanih s prehrano. Menili so, da ne smemo jesti nič polnozrnatega ali kislega. Nekateri so bili mnenja, da sladka hrana ne bi smela soditi v naš jedilnik. Najbolj se bi strinjala z odgovorom o sladki hrani. Preveč je res ni dobro jesti, saj lahko povzroči posledice (glivice).

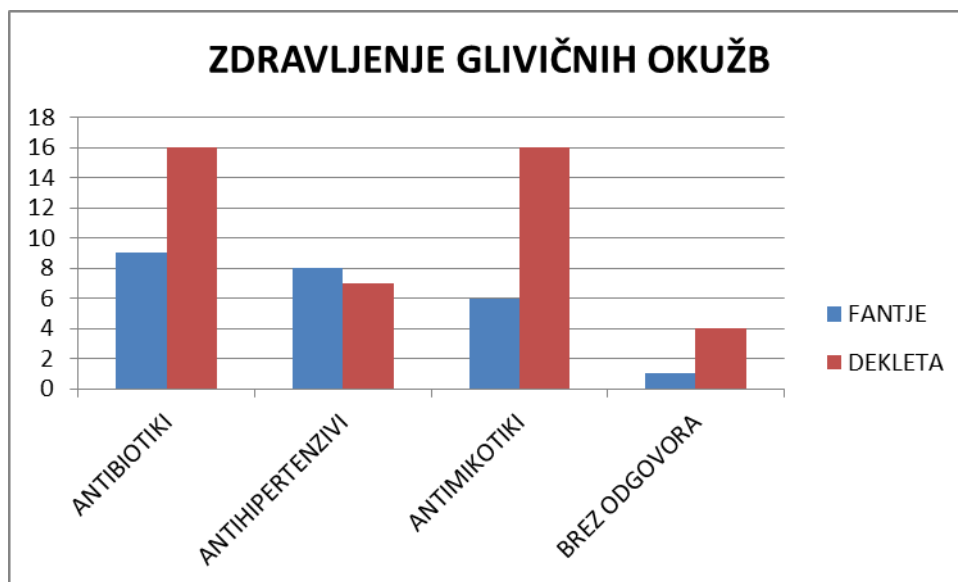
Odgovori so se navezovali na higieno. Anketiranci vedo, da je higiena pomemben del pri ohranjanju zdravja kot tudi načinu zdravega načina življenja in preprečitvi nastajanja glivičnih okužb.

Nekaj odgovorov je bilo povezanih s prenašanjem okužb. Na kopališčih naj bi nosili natikače in se s tem izognili prenosu glivičnih okužb. Previdni bi morali biti tudi pri stiku z bolnikom.

Nekaj anketirancev se je spomnilo tudi na antibiotik - menijo, da bi morali pojesti vse tablete, ki nam jih predpiše zdravnik.

Odgovori so se nanašali tudi na gibanje.

Raznolikost odgovorov mi je bila zelo všeč, saj se mi je zdelo, da so anketiranci razmišljali o zdravem načinu življenja, kar je bil tudi moj cilj.

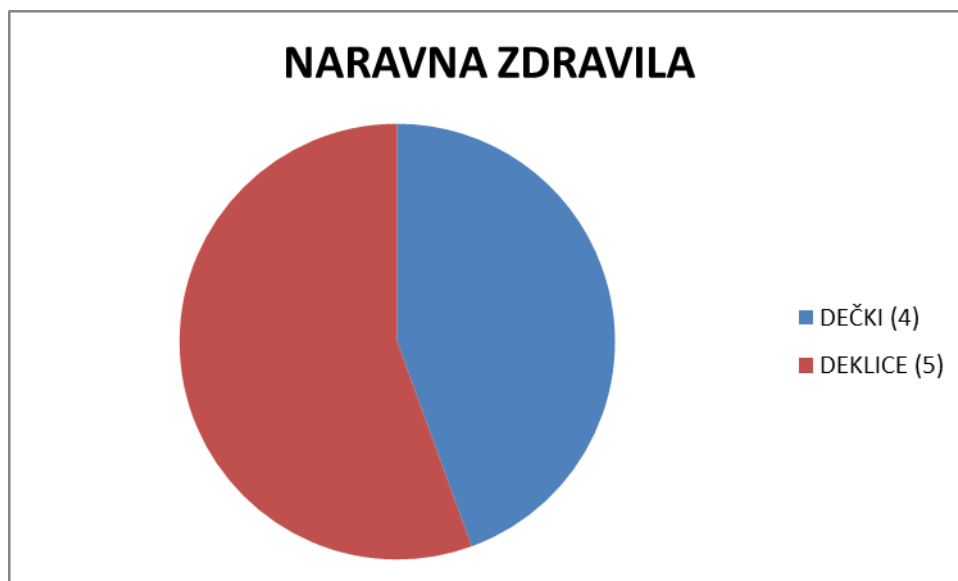


Grafikon 6: ZDRAVLJENJE GLIVIČNIH OKUŽB

Šesto vprašanje se je glasilo: Katero vrsto zdravil uporabljamo za zdravljenje glivičnih okužb? Možni odgovori so bili:

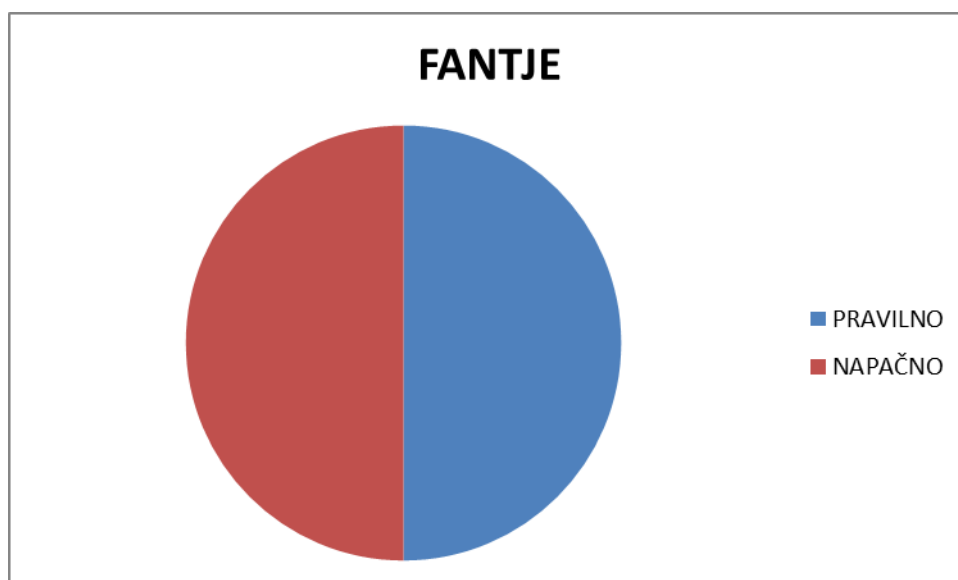
- antimikotike
- antibiotike
- antihipertenzive

Po mojem mnenju anketiranci slabo poznajo vrste zdravil in ne vedo, katero se uporablja za zdravljenje glivičnih okužb.

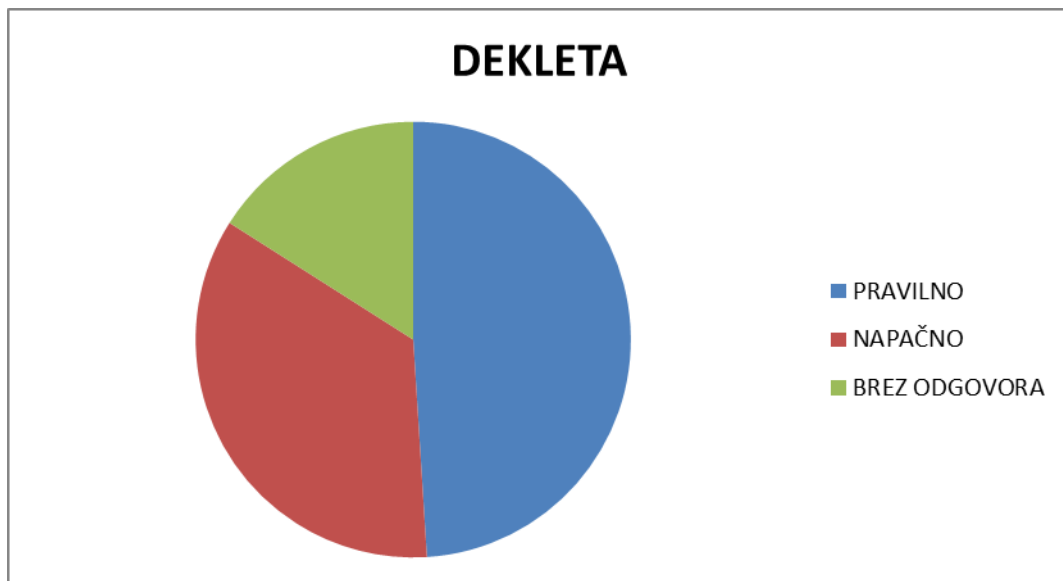


Grafikon 7: NARAVNA ZDRAVILA ZA ZDRAVLJENJE GLIVIČNIH OKUŽB

Odgovori na to vprašanje so bili veliko boljši, kot sem pričakovala. Dečki so zapisali, da so naravna zdravila za zdravljenje glivičnih okužb: kamilica, žajbelj in kopriiva. Deklice so kot naravna zdravila navedle alge, limono, česen in sodo bikarbono. Nekaj odgovorov nisem upoštevala.



Grafikon 8: POZNAVANJE *Candida albicans* PRI DEČKIH



Grafikon 9: POZNAVANJE Candide albicans PRI DEKLICAH

V osmem vprašanju sem preverjala poznavanje Candide albicans. Spraševala sem, ali vedo, če se ta glivica nahaja v prebavilih pri vseh ljudeh. Glede na tortna diagrama, bi lahko rekla, da tako dekleta kot dečki ne poznajo glivice Candida albicans.



Grafikon 10: POZNAVANJE Candide albicans

V devetem, zadnjem vprašanju, me je zanimalo, ali anketiranci vedo, katere okužbe povzročajo Candida albicans. Izkazalo se je, da le dve učenki poznata Candido albicans oz. simptome, ki kažejo na obolenje. Zapisali sta, da glivica Candida albicans povzroča okužbe želodca in spolovil ter napihnjenost.

4 UGOTOVITVE

Z analizo anket in uporabo drugih virov sem prišla do zaključka in potrdila oz. ovrgla hipoteze, ki sem si jih zastavila že pred raziskovanjem.

H1: Ljudem s kandidozo zdravniki odsvetujejo sladkarije. (**HIPOTEZA JE POTRJENA**)

Za zdravljenje kandidate se ljudje v veliki večini poslužujejo diet. Po večini je v dietah predpisano izogibanje sladicam in sladki hrani.

H2: Oslabljen imunski sistem vpliva na nastanek glivičnih okužb. (**HIPOTEZA JE POTRJENA**)

Kadar je naš imunski sistem oslabljen imamo veliko več možnosti, da se bomo okužili. Zanimivo se mi zdi, da se večina celic tega sistema nahaja v prebavilih.

H3: Manj kot 20 % anketiranih je seznanjenih s kandido (*Candida albicans*). (**HIPOTEZA JE OVRŽENA**)

Seznanjenost s *Candida albicans* sem preverjala z anketo. Zadnji vprašanji sta se navezovali na to vrsto kandidate. Zanimalo me je, ali ljudje vedo, da je *Candida albicans* del vsakega od njih in če vedo, katere bolezni lahko povzroča. Ko sem analizirala odgovore, sem nato preverila še povprečje poznavanja kandidate. Pozna jo 25 % anketiranih, kar je dovolj velik del, da svojo tretjo hipotezo ovržem.

Predvidevam, da bi bil odstotek še višji, če bi anketiranje izvajala med starejšimi ljudmi, saj bi v tem primeru obstajala večja verjetnost, da so se s to glivico že srečali.

H4: Anketiranci vedo, kakšen način življenja je potreben, da ne pride do glivičnih okužb. (**HIPOTEZA JE POTRJENA**)

Odgovori na vprašanje, ki sem ga zastavila v anketi in se je navezovalo na poznavanje zdravega načina življenja, so bili pravilni. Veselilo me je, da so anketiranci razmišljali o zdravem načinu življenja.

5 SKLEP

Glivice. To je eno izmed kraljestev živih bitij. Živijo v sladkih vodah, na kopnem, pa tudi v morju. Glivice se razmnožujejo spolno in nespolno. So aerobni in anaerobni organizmi, kar pomeni, da za svoje preživetje potrebujejo kisik oz. se prilagodijo. Zajedavske glivice povzročajo glivične okužbe oz. mikoze.

Mikoze delimo na tri skupine. Te so sistemske mikoze (notranji organi), površinske mikoze (koža nohti) in mikoze sluznic (usta, nos, žrelo, spolovilo). Sistemske mikoze so vse pogostejše.

V našem telesu je veliko glivic. Ena je prav posebna. Imenujemo jo *Candida albicans*. Nahaja se v prebavnem traktu in v normalnih količinah ni škodljiva. Težave začne povzročati, ko se namnoži. Takrat oddaja mikotoksine, ki telo napadejo in oslabijo.

Bolezen, pri kateri se je v našem telesu glivica *Candida albicans* razrasla, imenujemo kandidoza. Simptomi te bolezni so: utrujenost, napihnjenost, napenjanje, oslABLJENA sposobnost koncentracije, pridobivanje telesne teže, zaprtje, alergije, depresija, tesnoba, bolečine v sklepih in vnetje sinusov.

Če vas zanima, ali ste za to boleznijo oboleli tudi vi, obstaja kar nekaj načinov, da to preverite. Najlažji je test s slino, ki ga opravite, ko vstanete. Na voljo imate tudi test blata, urina ali krvi. Ali ste zboleli pa lahko preverite tudi z bioresonanco.

V primeru, da ugotovite, da ste okuženi, je priporočljivo, da se začnete zdraviti takoj. Na voljo je veliko različnih diet in programov, seveda pa obstajajo tudi zdravila.

6 DRUŽBENA ODGOVORNOST

Moja raziskovalna naloga je bila v celoti namenjena seznanjanju ljudi z glivičnimi okužbami. Tiste, ki bodo prebrali moje delo, kot tudi anketirance, sem želela usmeriti v razmišljanje o zdravem načinu življenja.

Kot že rečeno, je prehrana pomemben dejavnik, ki vpliva na razrast glivice *Candida albicans*. Ljudje bi morali biti previdnejši z izbiro hrane.

Prav tako imajo veliko vlogo tudi antibiotiki. Dobro je, če antibiotike jemo le, kadar imamo bakterijsko okužbo in ne po nepotrebnem. Pomembno je, da pojemo ves odmerek, ki nam ga predpiše zdravnik. Predlagam, da bi na škatlicah antibiotikov začeli ljudi seznanjati s posledicami uporabe teh zdravil.

Vsekakor pa ta opozorila ne bodo dovolj, da bi celotno prebivalstvo seznanili s to trdovratno glivico. Mediji bi morali dajati večji poudarek zdravemu načinu življenja in ne reklamam za nezdravo hrano.

Pomembno vlogo ima tudi gibanje. Večina ljudi za to nima časa. Dobro bi bilo, če bi ljudje svoj celoten urnik prilagodili in si vzeli čas za šport. Vsekakor je zaželeno, da se v službo ali šolo ne vozimo z avtomobili; raje sedimo na kolo ali se odpravimo peš.

Upam, da bodo ljudje postali bolj dovzetni da glivične okužbe, njihovo preprečevanje oz. zdravljenje. Zdi se mi pomembno, da večkrat uporabimo naravna zdravila. Glede na rezultate anketiranja sklepam, da vrstniki in njihovi starši raje zavijejo v lekarno, kot pa da bi se zdravili z naravnimi zdravili. Če bi v naravi poiskali zelišče, ki pomaga pri zdravljenju določene bolezni, se bi hkrati tudi gibal in bili na svežem zraku.

7 LITERATURA

7.1 Literarni viri

1. BAKLAYAN, A. E. (2007). Paraziti: skriti vzrok mnogih bolezni. Ljubljana: Ara.
2. BOROCH, A. (2012). Zdravljenje kandidate. Ljubljana: Cangura.com
3. Jana (letnik XLII). – strani 46, 47
4. RESNICE IN ZMOTE O KANDIDI. (2007). Ljubljana: Litera.
5. VESEL, V. (2007). Ukrotite kandido na povsem naraven način. Ljubljana: Agencija Baribal.
6. Zdrave novice (december-januar 2015). – stran 58

7.2 Elektronski viri

1. Avtoimunska bolezen. [Citirano 14. januar 2015; 15.33] Dostopno na: http://sl.wikipedia.org/wiki/Avtoimunska_bolezen
2. Diplodna glivica. [Citirano 4. december 2014; 22.19] Dostopno na: <http://www.kvarkadabra.net/staticpages/index.php/slovar>
3. Endometrioza. [Citirano 30. december 2015; 13.38] Dostopno na: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Endometrioza>
4. Granulocit [Citirano 16. november 2015; 16.49] Dostopno na: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Granulocit>
5. Kortizol. [Citirano 1. januar 2015; 15.21] Dostopno na: <http://www.sensilab.si/news/kortizol-hormon-smrti-ki-redi-zalosti-in-skodi-vsem>
6. Miomi. [Citirano 30. december 2014] Dostopno na: <http://www.bambino.si/miomi>
7. Obrazložitev pojmov. [Citirano 16. november 2014, 4. in 6. februar 2015; 17.05, 14.20 in 11.58] Dostopno na: <http://bos.zrc-sazu.si/sskj.html>
8. Vprašalnik za ugotavljanje prisotnosti kandidate. [Citirano 5. februar 2015; 14.46] Dostopno na: <http://www.bioresonanca-zdravje.si/spekter-indikacij/kandida.html>

8 PRILOGA

ANKETNI VPRAŠALNIK

»RADA IMAM SLADKO. NAHRANI ME.«

Sem učenka 8. razreda in pišem raziskovalno nalogo o glivičnih okužbah. Na podlagi odgovorov želim ugotoviti, ali ljudje dovolj dobro poznamo glivične okužbe, kaj storimo za preventivo in kako se z njimi spopadamo. Prosim, da odgovoriš na zastavljena vprašanja. Anketa je anonimna.

Razred: _____

Spol: M Ž

1.) ALI SI ŽE IMEL -A GLIVIČNO OKUŽBO? (Obkroži odgovor DA ali NE.)
DA NE

Če si na 1. vprašanje odgovoril-a z DA, odgovori na vsa vprašanja.

Če si na 1. Vprašanje odgovoril-a z NE, odgovori na vprašanja od 5 do 9.

2.) KATERO VRSTO GLIVIČNE OKUŽBE SI IMEL-A? (Obkroži črko pred odgovorom.)

- a) POVRŠINSKO (koža, nohti)
- b) SISTEMSKO (notranji organi)
- c) GLIVIČNO OKUŽBO SLUZNIC (usta, nos, žrelo, spolovilo)

3.) KAKŠEN JE BIL NAJVERJETNEJŠI VZROK ZA GLIVIČNO OKUŽBO?
(Odgovor napiši na črto.)

4.) KAKO SI OZDRAVIL-A SVOJO GLIVIČNO OKUŽBO (NA KAJ SI BIL-A POZOREN-A, SI UPORABLJAL-A ZDRAVILA, ...)? (Odgovor napiši na črto.)

5.) KAKŠEN MORA BITI NAČIN ŽIVLJENJA, DA PREPREČIMO GLIVIČNO OKUŽBO?

(Na kaj moramo biti pozorni pri prehranjevanju, pri obutvi, pri znižani odpornosti organizma, če jemljemo antibiotike, ...) (Odgovor-e napiši na črto.)

6.) KATERO VRSTO ZDRAVIL UPORABLJAMO ZA ZDRAVLJENJE GLIVIČNIH OKUŽB?

(Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.)

- a) ANTIMIKOTIKE
- b) ANTIBIOTIKE
- c) ANTIHIPERTENZIVE

7.) ALI POZNAŠ KAKŠNO NARAVNO ZDRAVILO, KI DELUJE PROTI GLIVICAM? (Odgovor zapiši na črto.)

8.) GLIVICA *Candida albicans* SE NAHAJA V PREBAVILIH PRI VSEH LJUDEH? (Obkroži odgovor da ali ne.)

DA NE

9.) ALI VEŠ, KATERE OKUŽBE POVZROČA GLIVICA *Candida albicans*?

(Obkroži odgovor DA ali NE.)

DA NE

ČE SI ODGOVORIL-A Z DA, KATERE? (Odgovore napiši na črto.)

Hvala za tvoje odgovore in pomoč.