

Anti-kandida dijeta

(po Ardis Emmerton, ICPKP faculty, Taree, Australia)

Restrikcije koje se odnose za _____ broj dana:

1. Kruh, krompir, žitarice, mlijeko, voće.
2. Šećer i hrana koja sadrži šećer.
Šećer i brzo djelujući karbohidrati uključujući sukrozu, fruktozu, maltozu, laktozu, glikogen, glukozni sorbitol, galaktozu, monosaharide i polisaharide. Također izbjegavajte med, molase, javorov sirup i druge šećere.
3. Kvasac, razni kruhovi, pite i jela sa jufkom:
4. Peciva, nadignuta tijesta, kifle, kolači, kroasani, i ostala tijesta koja sadrže kvasac.
5. Alkoholna pića svih vrsta
6. Kondimenti, marmelade, džemovi, sosovi i hrane koje sadrže sirće:
Majoneza, senf, paradjz sos, soja sos, ukiseljeno povrće, hren. Također izbjegavajte klice. Zamijenite sirće sa svježim limunovim sokom.
7. Procesovano i dimljeno meso:
Paštete, hrenovke, salame, kobasice, šunke, slanine.
8. Sušeno i ušećereno voće:
Suhe grožđice, kajsije, datule, šljive, smokve, jabuke, ananas, razna slatka, itd.
9. Ostaci hrane od prijašnjeg obroka:
Kolonije gljivica i buđi rastu u ostacima hrane. Kuhajte manje količine hrane da izbjegnute ostatke hrane.
10. Voćni sokovi svih vrsta
11. Čaj i kafa:
Regularna kafa, instant kafa, svi čajevi uključujući biljne čajeve.
12. Lubenice i dinje
13. Jestive gljive svih vrsta
14. Sirevi:
Svi sirevi (žuti, bijeli, itd), jogurti, milerami
15. Kvasac i germa:
16. Vitamini i minerali (suplementi) koji u sebi sadrže kvasac ili gore navedene proizvode
17. Orahovice:
Kikiriki i pistacije jer često sadrže buđ.

Hrana koja je dozvoljena u Anti-kandida dijeti:

1. Svo povrće osim klica i gljiva
2. Piće: isključivo samo čista voda

Povrće:

Artičoke	Patlidžan	Ostalo povrće
Brokoli	Tikva	
Buranija	Crni luk	
Celer	Blitva	
Cikla	Paškanat	

Karfiol	Rotkva
Krastavac	Kelj
Kukuruz	Paradajz
Kupus	Bijeli luk
Mrkva	Raštika
Peršun	Špinat
Prokule	Grašak
Šparoge	Salata

Svi proteini:

Životinjski

Govedina
Piletina
Patka
Janjetina
Zečetina
Puretina
Jaja

Morski

Rakovi
Svježa riba
Jastog
Školjke
Kozice
Losos
Tunjevina

Biljni

Almond orah
Indijski orah
Pinjoli
Košpice

Ulja

(2 kašike dnevno):

Avokado
Buter
Hladno-prešana ulja
omega-9 ulja:
Djevičansko
maslinovo ulje
omega-6 ulja:
Sezamovo ulje
Suncokretovo ulje
omega-3 ulja:
Laneno ulje
Orahovo ulje
Lososovo ulje
(kapsule)

Važna napomena:

Ova dijeta se provodi određeni broj dana i ni u kom slučaju ne može da predstavlja zamjenu za normalnu ishranu. Nikada se ne podvrgavajte bilo kakvoj dijeti samoinicijativno. Uvijek se konsultujte sa vašim terapeutom ili doktorom. Ukoliko sumnjate na gljivičnu infekciju konsultujte se sa vašim terapeutom i ne počinjite ovu dijetu ukoliko niste pribavili sve potrebne informacije vezano za gljivične infekcije i dužinu trajanja dijetu. Pijenje čiste vode je od izuzetnog značaja i ne počinjite bilo kakvu dijetu ako niste razmotrili sve ove opcije. Terapije **MORA Bioresonance** i **Kineziologija** mogu uspješno tretirati gljivične infekcije.

Zoran Milišić
Kineziolog
Tel.: +387-62-386-585