



Holistic Bio Spa

¿Cómo eliminar la causa de la Candida?

Elimina la raíz de la infección por levaduras (Candida)
con esta dieta estricta.



CONTENIDO:

- ✓ Como eliminar la causa de la infección por levaduras (Candida)
- ✓ Cuestionario de Síntomas del Candida – ¿Tienes Candida?
- ✓ ¿Qué es Candida (Candidiasis)?
- ✓ Síntomas de Candida
- ✓ Prácticas para eliminarlo
- ✓ Comidas que hay que EVITAR
- ✓ Comidas para DISFRUTAR

¿TIENES PREGUNTAS?

Tel. +52 (322) 221 1607 | info@holistic-bio-spa.com

Plaza Marina, Local. B-10, Puerto Vallarta, Jalisco 48335

Cuestionario y hoja de puntuación

Nombre _____ Fecha _____
Dirección _____ Teléfono _____
Ciudad _____ Pronóstico _____

Sección A: Historial

1. ¿Ha tomado tetraciclina (Sumycin, Panmycin, Vibramycin, Minocin, etc.) u otros antibióticos para acné por 1 mes (o más)? 35 _____
2. ¿Alguna vez, en cualquier tiempo de su vida, ha tomado antibióticos de “amplio espectro” para infecciones respiratorias, urinarias o de cualquier otro tipo (por 2 meses o más, o en periodos cortos como 4 veces o más en un año)? 35 _____
3. ¿Ha tomado antibióticos de amplio espectro alguna vez? 6 _____
4. ¿Ha tenido, alguna vez en su vida, problemas por prostatitis o vaginitis persistentes u otros problemas en su órgano reproductor? 25 _____
5. ¿Ha estado embarazada 2 veces o más? 5 _____
¿Solo 1 vez? 3 _____
6. ¿Ha tomado píldoras anticonceptivas por más de 2 años? 15 _____
¿De 6 meses a 2 años? 8 _____
7. ¿Ha tomado prednisona, decadron u otros medicamentos con cortisona desde hace más de 2 semanas? 15 _____
¿Por 2 semanas o menos? 6 _____
7. ¿La exposición a los perfumes, insecticidas, olores de fábrica y otros químicos le produce síntomas moderados o severos? 20 _____
¿Síntomas leves? 5 _____
8. ¿Los síntomas empeoran en días húmedos o en lugares con moho? 20 _____
¿Ha tenido el pie de atleta, tiña, "tiña inguinal" u otras infecciones fúngicas crónicas de la piel o las uñas? ¿Han sido estas infecciones graves o persistentes? 10 _____
¿Leves a moderadas? 5 _____
11. ¿Sufre de antojos por azúcar? 10 _____
12. ¿Sufre de antojos por panes? 10 _____
13. ¿Sufre de antojos por bebidas alcohólicas? 10 _____
14. ¿El humo del tabaco realmente le molesta? 10 _____

Total: Sección A

Sección B: Síntomas Mayores

Circule la figura apropiada y póngala en la columna de puntuación.

	Leve	moderado	severo	puntuación
1. Fatiga o letargo	3	6	9	_____
2. Sentimiento de estar “drenado”	3	6	9	_____
3. Depresión	3	6	9	_____
4. Poca memoria.....	3	6	9	_____
5. Sentirse “espacioso” o “irreal”.....	3	6	9	_____
6. Inhabilidad de tomar decisiones.....	3	6	9	_____
7. Adormecimiento u hormigueo	3	6	9	_____
8. Dolor de cabeza.....	3	6	9	_____
9. Dolor muscular.....	3	6	9	_____
10. Debilidad muscular o parálisis.....	3	6	9	_____
11. Dolor o hinchazón en articulaciones.....	3	6	9	_____
12. Dolor abdominal.....	3	6	9	_____
13. Constipación o diarrea.....	3	6	9	_____
14. Hinchazón, eructos o gases intestinales.....	3	6	9	_____
15. Problemas vaginales como ardor, picazón o secreción.....	3	6	9	_____
16. Prostatitis.....	3	6	9	_____
17. Impotencia	3	6	9	_____
18. Perdida del deseo o sentimiento sexual.....	3	6	9	_____
19. Endometriosis o infertilidad.....	3	6	9	_____
20. Cólicos y/u otras irregularidades menstruales	3	6	9	_____
21. Tensión Premenstrual.....	3	6	9	_____
22. Ataques de ansiedad o llanto.....	3	6	9	_____
23. Manos o pies fríos y/o escalofríos	3	6	9	_____
24. Temblor o irritabilidad cuando tiene hambre.....	3	6	9	_____

Total: Sección B

Sección C: Otros Síntomas

Circule la figura apropiada y póngala en la columna de puntuación.

	Leve	moderado	severo	puntuación
1. Soñoliento.....	3	6	9	_____
2. Irritable o nervioso.....	3	6	9	_____
3. Descoordinado.....	3	6	9	_____
4. Inhabilidad para concentrarse.....	3	6	9	_____
5. Cambios de humor frecuente.....	3	6	9	_____
6. Insomnio	3	6	9	_____
7. Mareos/perdida de equilibrio.....	3	6	9	_____
8. Presión arriba de las orejas/ sentimiento de cabeza hinchada.....	3	6	9	_____
9. Tendencia a tener moretones con	3	6	9	_____
10. Erupciones o comezones	3	6	9	_____
11. Sentimiento de que sus nervios están calientes.....	3	6	9	_____
12. Indigestión o acidez.....	3	6	9	_____
13. Sensibilidad o intolerancia a la	3	6	9	_____
14. Mucosidad en la materia fecal.....	3	6	9	_____
15. Comezón rectal.....	3	6	9	_____
16. Boca o garganta seca	3	6	9	_____
17. Erupciones o ampollas en la boca.....	3	6	9	_____
18. Mal aliento.....	3	6	9	_____
19. Mal olor de pies, cabello o corporal persistente.....	3	6	9	_____

20. Congestión nasal o goteo postnasal.....	3	6	9	_____
21. Comezón nasal.....	3	6	9	_____
22. Garganta adolorida.....	3	6	9	_____
23. Laringitis, pérdida de voz	3	6	9	_____
24. Toz o bronquitis recurrente	3	6	9	_____
25. Dolor u opresión en el pechot.....	3	6	9	_____
26. Suspiros o dificultad para respirar	3	6	9	_____
27. Frecuencia o urgencia de orinar.....	3	6	9	_____
28. Ardor al orinar	3	6	9	_____
29. Las manchas delante de los ojos o la visión errática.....	3	6	9	_____
30. Ardor o lagrimeo de los ojos.....	3	6	9	_____
31. Infecciones recurrentes o fluido en los oídos.....	3	6	9	_____
32. Dolor en oído o sordera.....	3	6	9	_____

Total: Sección C

Hombres con puntuación menor de 40 o mujeres con menos de 60 son menos son aptos a tener candida.	Sección A	
Hombres con puntuación de 40 o mujeres con puntuación de 60 posiblemente tienen candida.	Sección B	
Hombres con puntuación de 90 o mujeres con puntuación de 120 probablemente tienen candida.	Sección C	
Hombres con puntuación de 140 o mujeres con puntuación de 180 casi seguro que tienen candida.	TOTAL	
Series de Autoayuda en Holistic Bio Spa • México • +52 322 221 1607		

¿Usted tiene Candida?

	<i>SÍ</i>	<i>NO</i>
1. ¿Ha tomado repetidas “rondas” de antibióticos píldoras y/o corticosteroides?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Ha estado preocupado por tensión premenstrual, dolor abdominal, problemas menstruales, vaginitis, prostatitis, o pérdida del interés sexual?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿El olor del tabaco, perfume y otros químicos provoca síntomas moderados o severos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Tiene antojos de azúcar, chocolate, panes o bebidas alcohólicas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Es constantemente molestado por síntomas digestivos como (diarrea, constipación, gas, hinchazón)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Es molestado por la fatiga, depresión, pérdida de memoria, olvido o “nervios”?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ¿Es molestado por urticaria, eczema, tiña, psoriasis u otras erupciones cutáneas crónicas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ¿Ha tomado píldoras anticonceptivas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ¿Es molestado por dolores de cabeza, dolor muscular o de articulación o incoordinación?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ¿Se siente mal por todo y no ha encontrado la causa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si tiene 3 o 4 "sí", las levaduras posiblemente juegan un papel en la causa de sus síntomas.

Si usted tiene 5 o 6 "sí", las levaduras probablemente juegan un papel en la causa de sus síntomas.

Si tiene 7 o más respuestas "sí", sus síntomas son casi con toda seguridad a causa de la levadura conectada. Para estar realmente seguro, consulte a su especialista local para una evaluación completa.

Series de Autoayuda en Holistic Bio Spa • México • 221 1607

Explicación de la Candida

¿Qué es Candida (Candidiasis)?

Las levaduras conocidas como "Candida Albicans" o "Monilia" se encuentran normalmente en el cuerpo y cuando su sistema inmunológico es fuerte, no te molestan. Sin embargo, su sistema inmune puede debilitarse de muchas maneras:

Cursos múltiples o repetitivos de antibióticos de amplio espectro, corticosteroides, píldoras anticonceptivas, la carne del siglo XXI y la dieta típica de lácteos ricos en azúcares y carbohidratos refinados, aditivos alimentarios y colorantes, dos o más embarazos, y/o toxinas ambientales.

El efecto de estos puede acabar con las bacterias sanas normales del tracto digestivo y la levadura (cándida) están libres para multiplicarse y emiten toxinas que hacen que usted se sienta enfermo. Y por lo que el efecto de círculo vicioso puede continuar durante años a menos interrumpida por el tratamiento y la dieta. La candida no tratada se conoce por generar otras enfermedades más graves (esclerosis múltiple, fatiga crónica, enfermedades del corazón, los pulmones, el hígado, el cerebro, la piel, los trastornos mentales, cáncer, etc....).

Síntomas

Los problemas de salud que están conectados con las levaduras _ocurren en personas de todas las edades y de ambos sexos, pero las mujeres son más propensas a ser afectadas. Los síntomas pueden incluir:

La fatiga, la depresión y el malestar en general sin ninguna razón aparente. Sentirse "espaciados", mala memoria, falta de memoria, dolores de cabeza, irritabilidad, antojos por dulces o carbohidratos _ . La psoriasis, erupciones en la piel, infecciones , hongos e infecciones persistentes zorzal , tiña, sarna, el pie de atleta. Alergias inexplicables o reacciones a sustancias químicas o la humedad. Estreñimiento, diarrea, hinchazón abdominal, gases, trastornos urinarios, hiperactividad, síndromes premenstruales, periodos muy pesados y los dolores pélvicos, dolores musculares y articulares.

Lo que puede hacer

La dieta de la candida junto con remedios anti-levaduras como vitaminas, acidophilus y mucha agua alcalina o de manantial lo acompañaran en un largo camino para recuperar su salud. Los productos anti-levaduras rompen las paredes celulares impermeables de Candida Albicans para que el mecanismo de defensa natural del cuerpo pueda hacer su trabajo en la eliminación de las células no deseadas. Los remedios homeopáticos trabajan a nivel constitucional para eliminar la amenaza de re infestación. Las vitaminas ayudan a fortificar el sistema inmunológico del cuerpo. Acidophilus repone las "buenas" bacterias en los intestinos. Y el agua filtrada limpia las células Candida muertos fuera del cuerpo. Enemas diarios son muy beneficiosos.

La Dieta de la Candida

¡Si la dieta es Estricta-debemos matar de hambre a la bacteria de la levadura!

Usted desea mejorar, ¿verdad? Entonces coma una dieta rica en proteínas, baja en carbohidratos,, alimentos frescos, sin procesar, sin químicos e incoloras. Evite el azúcar, la levadura, el moho, productos fermentados, los aditivos alimentarios, los esteroides, alimentos preparados, envasados, alimentos ahumados, todo esto alimenta la candida. Usted tendrá que hacer esta dieta durante 4-6 semanas. Después del tratamiento, despacio, con cuidado volver a introducir los alimentos en su dieta (atento a las reacciones).

Alimentos que deben evitarse

Bebidas alcohólicas, sidra espumosa (fermentado, azúcar, levadura).

Los panes y pasteles, panecillos, danesas, donas, pan rallado, mezclas para pasteles, postres, magdalenas, etc. (levadura, azúcar, lácteos).

Quesos, crema agria, requesón, mantequilla, leche, leche pura (fermentados, moho).

Condimentos: mostaza, salsa inglesa, salsa de tomate, condimentos, encurtidos, carne, barbacoa, chile, tamari y salsas de soja, vinagre, aceitunas verdes, chucrut, rábano picante, (azúcar, aditivos, alimentos fermentados).

Productos lácteos (lactosa = azúcar). Alimentos "enriquecidos" (aditivos alimentarios) de frutas; frescos, secos o enlatados, jugos, melones, (azúcar, molde).

Sobras (moho). Productos malteados (azúcar). Marmite, Vegemite (levadura). Carne (coloración, aditivos alimentarios, los esteroides). Setas, hongos (moho, levadura). Carne procesada y enlatada, excepto el atún (aditivos alimentarios, azúcar).

Azúcar, blanco, marrón, bastón o cruda, miel, sustitutos de azúcar, melaza, jarabe de glucosa, fructosa, sacarosa (todos estos son gran no-no de!).

El té, el café, el café instantáneo (moho en los granos), especias secas, hierbas (moho).

Alimentos para comer

Todas las verduras frescas cocidas y crudas (preferiblemente orgánicos-sin pesticidas). Pan plano, chapati, arroz o galletas (sin azúcar o levadura).

Agua alcalina o de manantial (2 litros), jugo de limón, arroz o leche de soja. Pescado, pollo (orgánicos) y los huevos (que sean de rancho, los comerciales son alimentados con esteroides). Hummus (diseminación de garbanzos). Braggs (sustituto de salsa de soja)., Yogur sin azúcar natural (con moderación).

Pasta (centeno, la espinaca, la comida entera, no enriquecido). Tofu. Tahini. Frutos secos sin transformar (excepto cacahuets), semillas y aceites (prensados en frío).

Los granos enteros; arroz integral, avena, cebada, avena, trigo inflado, muesli casero (sin azúcar, sin frutos), el mijo, el cuscús.

Ideas para Menú

Desayunos

1. Grano inflado, galletas integrales.
2. Huevos hervidos, papa hash Brown, chapati.
3. Avena, pan plano con mantequilla de almendra.
4. Tofu revuelto con papas, pimiento verde y ajos.
5. Muesli con yogur natural sin azúcar.

Almuerzos

1. Papa al horno, brócoli al vapor y ensalada verde (jugo de limón vestidor).
2. Arroz café y vegetales salteados con tofu.
3. Ensalada de vegetales mixta con pan casero (polvo para hornear sin levadura)
4. Sopa de verduras frescas y chapati.
5. Atún en Ryvita con lechuga fresca y coles.

Cenas

1. Pescado a la parrilla con eneldo fresco, ajo y limón, papa dulce horneada.
2. Pasta con vegetales al vapor, tofu, vegetales crudos ensalada con coles.
3. Pimientos horneados con arroz al jazmín y tomates.
4. Quiche de vegetales con arroz queso y zanahorias y coco crudo.
5. Pollo al sartén (con aceite de sésamo), puré de papa y ejotes.

Natural Medicines

Suplementos Diarios (¿Preguntas? Llame a su especialista)

1. Multivitamínico libre de levadura con minerales (zinc, selenio, cromo).
2. Vitamin C—3,000 mg., Calco/magnesio/fosforo—1,500 mg.
3. Acidophilus—2 capsulas. Spirulina—1000 mg. (mantenga ambos en refrigeración)
4. Ajo (fresco es mejor) —un clavo de olor, capsulas de aceite de onagra—1,000 mg., Té de Tahebo—3 tazas.

Remedios Diarios (¿Preguntas? Llame a Holistic Bio Spa)

1. Kolorex (1 tableta en la mañana y en la noche) La levadura muere de malestares estomacales—esto pasará. Beba 2 litros de agua para descargar. Use la crema tópica.
2. Candida Albicans LM1 (homeopático—2 gotas en medio vaso de agua alcalina, agitar enérgicamente, mantenga en la boca durante 30 segundos y tómelo 1 vez al día lejos de alimentos). Tome cada día durante todo el tratamiento.