

Test pochodzi z książki William Crook, *Candida leczymy naturalnie*. Udostępniam go za zgodą Wydawcy książki Fundacja Źródła Życia (tel. 46 857 13 54; email: [biuro@fzz.pl](mailto:biuro@fzz.pl); strona internetowa: [www.fzz.pl](http://www.fzz.pl))

## ANKIETA DOTYCZĄCA DROŹDŹAKÓW Z RODZAJU CANDIDA

Jeśli chcesz dowiedzieć się, czy twoje problemy zdrowotne/dolegliwości są związane z chorobotwórczymi drożdżakami, wypełnij poniższą ankietę.

Pytania z części A dotyczą twojej historii choroby – zwracają uwagę na czynniki sprzyjające rozrostowi *Candida albicans*, które często występują u ludzi z problemami zdrowotnymi wywołanymi przez drożdżaki.

Po wypełnieniu ankiety i podliczeniu punktów zarówno ty, jak i twój lekarz prowadzący, będziecie mogli ocenić, jaka rolę w dotykających cie problemach zdrowotnych mogą pełnić chorobotwórcze drożdżaki z gatunku *Candida albicans*.

### CZEŚĆ A: historia

1. Czy kiedykolwiek – co najmniej przez miesiąc – stosowałeś antybiotyki z grup tetracyklin lub inne antybiotyki stosowane w leczeniu trądziku? **35**
2. Czy kiedykolwiek – przez miesiąc, a nawet dłużej, lub w krótszych okresach co najmniej cztery razy w roku – zażywałeś antybiotyki o szerokim spektrum działania lub inne leki przeciwbakteryjne stosowane w leczeniu infekcji układu oddechowego, moczowego albo innych infekcji? **35**
3. Czy kiedykolwiek stosowałeś antybiotyk o szerokim spektrum działania? **6**
4. Czy kiedykolwiek miałeś uporczywe zapalenie gruczołu krokowego, pochwy lub inne problemy zdrowotne związane z układem płciowym? **25**
5. Czy masz kłopoty z pamięcią, koncentracją, a może często czujesz się ośpiały? **20**
6. Czy czujesz się ogólnie chory i mimo wielu wizyt u różnych lekarzy przyczyna złego samopoczucia nie została odkryta? **20**
7. Czy byłeś w ciąży?  
przynajmniej dwukrotnie **5**  
raz **3**
8. Czy kiedykolwiek stosowałaś pigułki antykoncepcyjne?  
więcej niż dwa lata **15**  
od sześciu miesięcy do dwóch lat **8**

9. Czy kiedykolwiek stosowałeś sterydy: doustnie, w zastrzykach lub wziewne?  
dłużej niż dwa tygodnie **15**  
do dwóch tygodni **6**
10. Czy kontakt z perfumami, środkami owadobójczymi, sztucznymi materiałami,  
zapachy unoszące się w sklepie lub inne substancje chemiczne wywołują  
niepożądane objawy?  
od umiarkowanych do poważnych **20**  
łagodnych **5**
11. Czy nie znosisz zapachu dymu tytoniowego? **10**
12. Czy twoje objawy pogarszają się w wilgotne i parne dni lub w miejscach, gdzie  
znajduje się pleśń? **20**
13. Czy kiedykolwiek miałeś grzybicę stóp, grzybicę skóry, intensywne swędzenie  
lub inne infekcje grzybicze skóry lub paznokci?  
poważne i uporczywe **20**  
łagodne i umiarkowane **10**
14. Czy odczuwasz łaknienie cukru lub czegoś słodkiego? **10**

**Wynik ogółem, część A.....**

### **CZĘŚĆ B: główne objawy**

Dla każdego objawów wpisz odpowiednią liczbę punktów:

Jeśli objawy pojawiają się rzadko lub w łagodnej postaci **3**

Jeśli objawy pojawiają się często i/lub uniemożliwiają normalne funkcjonowanie **6**

Jeśli objawy są poważne i/lub uniemożliwiają normalne funkcjonowanie **9**

Zsumuj wszystkie punkty i zapisz wynik po wypełnieniu ankiety.

- zmęczenie i apatia
- poczucie wyczerpania
- depresja lub depresja maniackalna
- odrętwienie, uczucie pieczenia i mrowienie
- ból głowy

- bóle mięśni
- osłabione mięśnie i poczucie bezwładu w ciele
- bolące i/lub opuchnięte stawy
- bóle brzuszne
- zaparcia i/lub biegunki
- wzdęcia, odbijanie lub gazy jelitowe
- dokuczające pieczenie w pochwie, swędzenie i upławy
- zapalenie gruczołu krokowego
- impotencja
- obniżony popęd seksualny i brak zainteresowania seksem
- endometrioza i bezpłodność
- skurcze i/lub nieregularna menstruacja
- napięcie przedmiesiączkowe
- napady niepokoju i płaczu
- zimne stopy i ręce, niska temperatura ciała
- niedoczynność tarczycy
- drżenie na całym ciele i poirytowanie w momencie poczucia głodu
- zapalenie pęcherza moczowego lub śródmiaższowe zapalenie pęcherza

**Wynik ogółem, część B.....**

**CZEŚĆ C: inne objawy**

Do każdego poniżej podanego symptomu wpisz odpowiednią liczbę punktów:

jeśli objawy występują rzadko lub przebiegają łagodnie 1

Jeśli objawy występują często i/lub przebiegają umiarkowanie poważnie 2

Jeśli objawy są poważne i/lub uniemożliwiają normalne funkcjonowanie 3

Zsumuj wszystkie punkty i zapisz wynik po wypełnieniu ankiety.

- senność, w tym senność w nieodpowiednich momentach
- poirytowanie
- niezborność ruchów
- częste zmiany nastroju
- bezsenność
- zawroty głowy/zaburzenia równowagi
- ucisk nad uszami, poczucie puchnięcia głowy
- problemy z zatokami, wrażliwość kości policzkowych lub kości czołowej
- tendencja do łatwego powstawania siniaków
- egzema, swędzące oczy
- łuszczyca
- przewlekła pokrzywka (urticaria)
- niestrawność lub zgaga
- wrażliwość na mleko, pszenicę, kukurydzę lub inne popularne produkty spożywcze
- śluz występujący w kale
- swędzenie odbytu
- suchość w ustach lub w gardle
- wysypka w jamie ustnej, w tym "biały" nalot na języku

- brzydki zapach z ust
- brzydko pachnące stopy, włosy, ciało, nawet po kąpieli
- swędzenie w nosie
- ból gardła
- zapalenie krtani, utrata głosu
- kaszel lub nawracające zapalenie oskrzeli
- ból lub uczucie ucisku w klatce piersiowej
- świszczący oddech lub krótki oddech
- częste oddawanie moczu i parcie na pęcherz
- pieczenie w trakcie oddawania moczu
- plamy przed oczami lub kłopoty ze wzrokiem
- pieczenie lub łzawienie oczu
- nawracające zapalenie uszu
- ból ucha lub głuchota

**Wynik ogółem, część C.....**

**Wynik całkowity po zsumowaniu części A, B i C.....**

Wynik uzyskany po zsumowaniu wszystkich części powyższej ankiety pomoże tobie i twojemu lekarzowi ustalić, czy męczące cię problemy są spowodowane przez chorobotwórcze drożdżaki z rodzaju Candida. Kobiety z pewnością uzyskają wyższy wynik, ponieważ siedem pozycji w ankiecie jest skierowanych wyłącznie do nich, podczas gdy tylko dwa pytania dotyczą wyłącznie mężczyzn.

## **INTERPRETACJA WYNIKÓW**

- Można mieć niemal stuprocentową pewność, że przyczyną dolegliwości zdrowotnych są drożdżaki z rodzaju Candida, jeśli uzyskany ogólny wynik przekroczy:

**u kobiet -180**  
**u mężczyzn – 140**

- Istnieje duże prawdopodobieństwo występowania problemów zdrowotnych wywołanych przez drożdżaki w przypadku jeśli wynik uzyskany jest większy niż:

**u kobiet -120**  
**u mężczyzn – 90**

- Istnieje pewne prawdopodobieństwo, że problemy zdrowotne zostały spowodowane przez drożdżaki, w przypadku jeśli ogólny wynik przekracza:

**u kobiet - 60**  
**u mężczyzn – 40**

- Jeśli ogólny wynik **u kobiet nie przekracza 60 punktów, natomiast u mężczyzn 40 punktów**, wówczas z dużą dozą pewności można stwierdzić, że problemy zdrowotne raczej nie są efektem nadmiernego rozmnożenia drożdżaków z rodzaju Candida.

Jeśli Candida jest przyczyną twoich problemów – zajrzyj do zaleceń zamieszczonych w pliku **ZZ CANDIDA zalecenia** i/lub zgłoś się do swojego lekarza.