



ОПРОСНИК НА ПРОВЕРКУ РАЗРАСТАНИЯ КАНДИДЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Если вы хотели бы узнать могут ли ваши проблемы со здоровьем или неважное самочувствие быть связаны в разрастанием кандиды, то я предлагаю сделать данный опросник.

ЧАСТЬ А	Кол-во баллов	
1. Принимали ли вы тетрациклин или антибиотики для лечение акне в течении 1 месяца или дольше?	35	
2. Принимали ли вы в какой-либо период вашей жизни антибиотики широкого спектра или другие антибактериальные медикаменты для инфекций мочевыводящих или дыхательных путей или других целей в течении 2-х месяцев подряд ил более короткими курсами, но 4 или более раз в течении одного года?	35	
3. Принимали ли вы антибиотики широкого спектра хотя бы один раз в течении свой жизни?	6	
4. Были ли когда-либо у вас проблемы с репродуктивными органами (простатит, вагинит, др.)	25	
5. Есть ли у вас проблема с памятью или концентрацией внимания или дезориентацией?	20	
6. Бывает ли так, что у вас «все болит», однако врачи не могут найти причину.	20	
7. Была ли у вас беременность? - 2 или 3 раза (5 баллов) - 1 раз (3 балла)	5 3	
8. Принимали ли вы когда-то противозачаточные таблетки: - более двух лет подряд (15 баллов) - от 6 месяцев до двух лет (8 баллов)	15 8	
9. Принимали ли вы стероиды орально, путем инъекции или через дыхательные пути?- Более двух недель (15 баллов) - Две недели или меньше? (6 баллов)	15 6	
10. Реагируете ли вы сильные или резкие запахи (духи, инсектициды, магазины тканей или другие запахи): - средне или сильно? (20 баллов) - слабо? (5 баллов)	20 5	
11. Сильно ли вас беспокоит табачный дым?	10	
12. Ухудшаются ли ваши симптомы в сырую погоду или в сырых помещениях или в местах где пахнет плесенью?	20	
13. Было ли у вас следующее: грибок на ногтях, грибок на коже (пальцы ног или рук), стригущий лишай, зуд в паху или другие грибковые инфекции? - были ли эти симптомы очень серьезными/их сложно было вылечить?(20 баллов) - несильные проявления? (10 баллов)	20 10	
14. Тянет ли вас на сладкое?	10	
Общее количество баллов, часть А		

ЧАСТЬ В		
Если симптомы были редкими или несильными – 3 балла		
Если симптомы были частыми и/или средними – 6 баллов		
Если симптомы были сильными и/или сильно усложняли ваши повседневные дела – 9 баллов		
1. Повышенное чувство усталости		
2. Чувство опустошенности		
3. Депрессивное состояние или маниакальная депрессия		
4. Онемение или покалывание или жжение		
5. Головные боли		
6. Боли в мышцах		
7. Мышечная слабость или невозможность двигаться		
8. Боли или припухлость или отеки суставов		
9. Боли в области живота		
10. Запоры или диарея		
11. Отрыжка, вздутие живота или повышенное газообразование		
12. Выделения из влагалища, зуд или другие неприятные ощущения		
13. Простатит		
14. Импотенция		
15. Снижение или потеря сексуального желания или ощущений		
16. Эндометриоз или невозможность забеременеть		
17. Нерегулярные месячные или боли во время менструации		
18. ПМС		
19. Периодические атаки слезливости или тревожности или беспокойства (anxiety)		
20. Пониженная температура тела, холодные конечности (руки или ступни)		
21. Гипотиреоз (снижение функции щитовидной железы)		
22. Раздражительность или дрожь во время чувства голода		
23. Цистит или внутритканевый цистит		
Общее количество баллов, часть В		

ЧАСТЬ С Если симптомы были редкими или несильными – 1 балла Если симптомы были частыми и/или средними – 2 баллов Если симптомы были сильными и/или сильно усложняли ваши повседневные дела – 3 баллов		
1. Повышенная сонливость или вялость		
2. Раздражительность		
3. Проблемы с координацией		
4. Частая смена настроения		
5. Бессонница		
6. Потеря баланса или головокружения		
7. Давление надо ушами или ощущение что опухает голова		
8. Проблемы с носовыми пазухами, чувствительность щек или лба		
9. Легко появляются синяки на теле		
10. Экзема или чешутся глаза		
11. Псориаз		
12. Хроническая крапивница		
13. Изжога или расстройство желудка		
14. Непереносимость молочных продуктов, пшеницы, кукурузы и других продуктов		
15. Слизь в стуле		
16. Зуд ануса		
17. Сухое горло или рот		
18. Язык покрыт белым налетом или высыпания во рту		
19. Плохой запах изо рта		
20. Плохой запах от ступней, волос или тела, даже после душа		
21. Заложенный нос, слизь в носоглотке		
22. Зуд в носу		
23. Больное горло		
24. Ларингит, потеря голоса		
25. Кашель или периодически возникающий бронхит		
26. Боль или чувство сдавливания в груди		
27. Сложности с дыханием		
28. Частое мочеиспускание или внезапное желание к мочеиспусканию		
29. Жжение при мочеиспускании		
30. «Звездочки» в глазах или периодические проблемы со зрением		
31. Слезятся глаза или жжение глаз		
32. Часто появляющиеся ушные инфекции или жидкость в ушах		
33. Боль в ушах или снижение слуха		
Общее количество баллов, часть С		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ (ЧАСТЬ А, В и С)		

РЕЗУЛЬТАТЫ

Сложите результаты по частям А, В и С. Общее количество баллов поможет понять какова вероятность того, что у вас разрастание кандиды.

Если вы **женщина** и у вас общее количество более **180**, то у вас почти наверняка есть проблемы с разрастанием кандиды. Если вы **мужчина** и у вас более **140**, то у вас тоже почти наверняка есть разрастание кандиды.

У женщин с общим количеством баллов более **120** и у мужчин более **90** – скорее всего есть разрастание кандиды.

У женщин с общим количеством более баллов **60** и у мужчин более **40** – может быть разрастание кандиды.

У женщин с общим количеством менее **60** баллов и у мужчин менее **40 баллов** – кандида скорее всего не должна доставлять проблем.

Информация получена и переведена с английского из книги “The Yeast Connection Handbook”, автор William. G. Crook, M.D. Перевод Наталья Кларк.

Наташа Кларк
Натуропатический нутрициолог, нутри-терапевт Dip NNT

<https://nclarknutrition.com/>

Instagram @nataly_nutrition