

Candida spyt test

Kilden til denne test er ukendt, men den har været anvendt og omtalt længe, som værende ret sikker til at fastslå om der er *overvækst af svampen Candida Albicans*.

Fyld et rent glas med vand, dæk det med en underkop og stil det ved siden af din seng til natten. Straks du vågner op om morgenen, før du ryger, drikker eller synker spyt - saml lidt spyt i munden og spyt det i glasset med vand.

Det er **vigtigt**, at du netop gør det straks og FØR du evt. ryger eller børster tænder, drikker, spiser eller kysser 😊 . Gør det før du står op af sengen.

Læg med det samme nøje mærke til, hvordan spytklatten ser ud. Se igen efter spytklattens udseende efter 2-3 minutter. Derefter tjek spytklattens udseende hver 15 minut, gennem 1-1,5 time.

Sundt spyt vil forblive klart og vil flyde ovenpå vandets overflade til at begynde med. Det vil langsomt opløses i vandet, uden noget tegn på slør og uden at synke. Der kan være lidt bobler eller skum til stede. Det er helt i orden.

Candida spyt vil udvise et eller flere tegn på Candida Albicans tilstedeværelse/*overvækst*:

- spytklatten vil danne strenge, der "hænger" mod bunden af glasset;
- spytklatten vil antage en diffus "vattet" form ved at koagulere og fortsætte med at synke mod bunden af glasset;
- spytklatten synker og ligger synligt "tungt", grynnet på bunden af glasset.

Jo flere strenge, "grums" og omfang spytklatten udvikler, og jo hurtigere det sker, jo større er Candida Albicans *overvækst* i kroppen.

