

# Quanto diffusa è la Candida nel tuo organismo? Scoprilo con il TEST che segue (adattato da Crook W.G. The Yeast connection Professional Books - Jackson - TN 1984)

**Parte 1:** In caso di risposta affermativa alle seguenti domande cerca il punteggio corrispondente. Effettua poi la somma dei vari punteggi.

	PUNTI
Ha mai assunto antibiotici per l'acne per un mese o più?	25
Ha mai assunto, in qualche periodo della sua vita, altri antibiotici "ad ampio spettro" per infezioni respiratorie, urinarie, o di altri apparati per 2 mesi o più o per brevi cicli 4 o più volte nel periodo di un anno?	20
Ha mai assunto un antibiotico "ad ampio spettro" (anche una sola volta)?	6
Ha mai sofferto, in qualche periodo della sua vita, di prostatiti o vaginiti persistenti o di altre infezioni genitali?	25
È stata mai incinta? Una volta	3
Due o più volte	5
Ha mai assunto la pillola anticoncezionale? Per un periodo da 6 mesi a 2 anni	8
Per più di 2 anni	15
Ha mai assunto prednisone o altri farmaci simili al cortisone? Per 2 settimane o meno	6
Per più di 2 settimane	15
L'esposizione a profumi, insetticidi, esalazioni industriali o chimici le provocano: - Sintomi lievi	5
- Sintomi moderati-severi	20
I suoi sintomi peggiorano nei giorni umidi e afosi o nei posti pieni di muffa?	20
Ha mai avuto il piede d'atleta, la tricofitosi, il "prurito dell'atleta" o altre infezioni croniche della cute o delle unghie? Lievi-moderate	10
Gravi o persistenti	20
Sente il desiderio spasmodico di zucchero?	10
Sente il desiderio spasmodico di pane?	10
Sente il desiderio spasmodico di bevande alcoliche?	10
Il fumo di sigaretta la infastidisce realmente?	10

Punteggio totale di questa sezione: \_\_\_\_\_

**Parte 2:** Per ognuno dei seguenti sintomi, inserisci il punteggio appropriato secondo la seguente scala:  
 • se il sintomo è assente, 0 punti  
 • se il sintomo è occasionale o lieve, 3 punti  
 • se il sintomo è frequente e/o piuttosto grave, 6 punti  
 • se il sintomo è grave e/o inabilitante, 9 punti

	PUNTI
Affaticamento o letargia	
Sensazione di "disidratazione"	
Scarsa memoria	
Sentirsi fuori dal tempo o dalla realtà	
Depressione	
Intorpidimento, bruciore o formicolii	
Dolori muscolari	
Debolezza muscolare o paralisi	
Dolore e/o edema articolare	
Dolore addominale	
Stipsi	
Diarrea	
Gonfiore	
Prurito vaginale persistente	
Brucciore vaginale persistente	
Prostatite	
Impotenza	
Perdita del desiderio sessuale	

Endometriosi	
Crampi e/o altre irregolarità mestruali	
Tensione premenstruale	
Macchie di fronte agli occhi	
Visione alterata	

Punteggio totale di questa sezione: \_\_\_\_\_

**Parte 3:** Per ognuno dei seguenti sintomi, inserisci il punteggio appropriato secondo la seguente scala:

- se il sintomo è assente, 0 punti
- se il sintomo è occasionale o lieve, 1 punto
- se il sintomo è frequente e/o piuttosto grave, 2 punti
- se il sintomo è grave e/o inabilitante, 3 punti

	PUNTI
Sonnolenza	
Irritabilità	
Incoordinazione	
Incapacità a concentrarsi	
Frequenti cambi d'umore	
Cefalea	
Vertigini/perdita dell'equilibrio	
Pressione dietro le orecchie, sensazione di testa gonfia e intorpidita	
Prurito	
Altri rash	
Brucciore di stomaco	
Indigestione	
Eruzzazioni e gas intestinale	
Muco nelle feci	
Emorroidi	
Bocca secca	
Rash o bolle in bocca	
Alito cattivo	
Edema articolare o artrite	
Congestione o scolo nasale	
Gocciolamento retro nasale	
Prurito nasale	
Mal di gola o gola secca	
Tosse	
Dolore o oppressione toracica	
Affanno o mancanza di fiato	
Urgenza o frequenza urinaria	
Brucciore alla minzione	
Diminuzione della vista	
Brucciore o lacrimazione agli occhi	
Infezioni ricorrenti o liquido nelle orecchie	
Dolore auricolare e sordità	

Punteggio totale di questa sezione: \_\_\_\_\_

Punteggio totale di tutte e tre le sezioni: \_\_\_\_\_

## INTERPRETAZIONE

Nel tuo caso, i problemi di salute connessi a candidosi sono:

	Donne	Uomini
Quasi certamente presenti	>180	>140
Probabilmente presenti	120 - 180	90 - 140
Forse presenti	60 - 119	40 - 89
Poco probabilmente presenti	<60	<40