

Kurkuma i cimet ubijaju kandidu

Gljivične infekcije postale su veliki problem prije otprilike pedesetak godina, kao posljedica široke uporabe lijekova koji potiču rast gljivica - antibiotici, steroidi, pilule za kontracepciju. Ako nešto poremeti osjetljivu bakterijsku ravnotežu (lijekovi, stres, loša ishrana, bolesti), gljivica može početi bujati i na kraju se manifestira kao gljivična infekcija. Ako imate simptome kandidijaze u vrijeme trudnoće savjetujte se sa svojim ginekologom. Infekcija može prijeći na novorođenče

Gljivične infekcije izazivaju gljivice slične kvascu, zajedničkog naziva kandidate. Najčešći uzročnik oboljenja je **Candida Albicans**. Žive na vlažnim mjestima u organizmu, najčešće na sluznici spolnih organa, usta i cijelog probavnog trakta, u dišnim organima, na koži, naročito pod noktima i između nožnih prstiju. Nakon njihovog razmnožavanja javlja se infekcija. Neki od simptoma su crvenilo kože ili sluznice, svrbež oko vulve ili vagine, pojačani bijeli sirasti iscjedak jakog i neugodnog mirisa, problemi u probavi, vlažna, ljuskava i ponekad napukla koža između prstiju, nervoza zbog dugotrajne terapije itd. Osim toga, i snošaj pa čak i mokrenje mogu biti bolni.

Gljivične infekcije postale su veliki problem prije otprilike pedesetak godina, kao posljedica široke uporabe lijekova koji potiču rast gljivica - antibiotici, steroidi, pilule za kontracepciju. Ako nešto poremeti osjetljivu bakterijsku ravnotežu (lijekovi, stres, loša ishrana, bolesti), gljivica može početi bujati i na kraju se manifestira kao gljivična infekcija. Ako imate simptome kandidijaze u vrijeme trudnoće savjetujte se sa svojim ginekologom. Infekcija može prijeći na novorođenče.

Tvrdokorne gljivične infekcije mogu upućivati i na problem imuniteta ili bolest kao što je dijabetes. Ako simptomi traju dulje od mjesec dana ili se prečesto vraćaju, javite se na pregled svom liječniku.

Kurkuma je učinkovita i protiv kožnih problema, poput čireva, ekcema i svraba, ali vjerojatno jedno od njenih najistaknutijih svojstava je djelovanje protiv gljivice kandidate u crijevima. Kandida prirodno živi u crijevima, ali njena proliferacija tj. bujanje (uslijed prevelike konzumacije šećera, alkohola, pada imuniteta ili uzimanja kontracepcijskih pilula), može izazvati nadutost, plinove, proljev itd. Kod žena, kandida iz probavnog trakta lako prelazi na vaginalnu sluznicu pa postaje dosadan ginekološki problem. Zato, kupite kurkumu na tržnici i svakako je dodajte svojim jelima!

Cimet cejlonski je odličan borac protiv infekcija. On ubija bakterije (pošteđujući one dobre), bori se protiv raznih bolesti, i gljivica, među koje spada i kandida. Za bolji ukus „antigljivičnog" doručka, svoje muesle, jogurte i sl., pospite vrhom punom malom žičicom cimeta.

Dr. Ksenija Krajina Pokupec

Botana fitocentar d.o.o.

Fitoterapija - Aromaterapija - Masaža - Savjeti - Edukacija - Nutricionizam

Konjička 3, Zagreb

Tel: 01/3839-096

Mob: 098/9288-728

e-mail: botana.zg@gmail.com

Primanje pacijenata: ponedjeljak i srijeda 9-13h; utorak i četvrtak 14-18h