

Kandida: prevencija i liječenje fitoterapijom

Dr. med. Ksenija Krajina Pokupec donosi vam prirodne čajeve, kupke i kreme protiv dosadnih tegoba izazvanih kandidom. Ta tvrdokorna gljivica može uzrokovati niz neugodnih problema na mnogim dijelovima tijela, a najsnažniji borci protiv nje su: lavanda, borovica, zlatnica, mirta, kamilica...

Gljivične infekcije izazvane kvasnim gljivicama tzv. kandidijaze, javljaju se i kod žena i kod muškaraca, pa čak i kod djece. Muškarci koji imaju gljivice obično ne osjećaju nikakve simptome, osim eventualno crvenilo i lagani svrbež na sluznici penisa. No, ako se ne liječe, a njihove se partnerice u međuvremenu izliječe i oslobode gljivične infekcije, tada će ih njihovi partneri ponovo zaraziti. Stoga je najbolje i najsigurnije da na pregled, a kasnije i na terapiju idu oba partnera zajedno i da se istovremeno liječe.

Što je kandida i koji su simptomi kandidijaze

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.

Zašto je tako česta?

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. Ukoliko 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.

Važna upozorenja i samopomoć

- izbjegavajte snošaj dok imate infekciju: gljivice mogu prijeći na vašeg partnera koji će vas pak opet zaraziti. Liječite se oboje istovremeno.
- izbjegavajte sredstva za dezinfekciju, parfeme, jake sapune i deterdžente za pranje rublja, a ako je moguće izbjegavajte i antibiotike.
- povećajte unos vitamina C i vitamina B grupe.
- oblog hladne vode na donji dio trbuha može pomoći kao i tampon namočen u prirodni jogurt. Tampon držati u vagini 1-2 sata.
- konzumirajte crveni i bolje bijeli luk - što više češnjaka to bolje, te jedan do dva jogurta dnevno.
- jedite salatu, povrće, voće i cjelovite žitarice, a svakako izbacite šećer i jela koje u sebi sadrže kvasac i gljive.
- ako sumnjate da se radi o gljivičnoj infekciji, obratite se liječniku za postavljanje dijagnoze. Liječnik će vam propisati odgovarajuće lijekove iz konvencionalne medicine, tzv. antimikotike - u obliku tableta, vaginaleta ili kreme.

Fitoterapija protiv kandide

Ovdje ću vam preporučiti biljnu terapiju u borbi protiv gljivica. Terapija je prirodna i bez nuspojava, a može vam biti dopunska terapija konvencionalnim lijekovima koje već uzimate ili što je još bolje samostalna terapija - isključivo s pripravcima na bazi ljekovitog bilja.

Ispiranja i kupke

Otopite pola žličice morske soli u pola litre tople vode. Ispirite vaginu tom slanom otopinom da smirite upalu.

Pomaže i kupelj od usitnjenih bobica tj. plodova borovnice (a mogu se koristiti i iglice). 200 grama bobica i 200 grama iglica borovice kuhati u 3 litre vode 15 minuta. Ostaviti da stoji još 2 sata i procijediti. Dodati vodi za kupanje i kupati se 15-20 minuta. Nakon kupanja istuširajte se toplom vodom. Borovica dezinficira kožu i sluznicu i djeluje antimikotično. Pomaže kod bijelog pranja i predmenstrualne napetosti.

Za vaginalno ispiranje pomaže i zlatnica - njeni sastojci: flavonoidi, fenilglikozidi, saponini i eterično ulje - aktivno djeluju na kandidu, a gotovo nezaobilazna biljka je i naša prekrasna, mirisna i nadasve ljekovita lavanda.

Sjedeća kupka protiv vaginalne kandidijaze

Protiv vaginalnih infekcija izazvanih gljivicama pomoći će vam i sjedeće kupelji od 10 kapi eteričnog ulja mirte koje treba umiješati u 1 žlicu jabučnog octa. Dodajte vodi za kupanje i sjedite u toj kupelji 15-20 minuta dva do tri puta tjedno.

Ovoj terapiji dodajem i tzv. myko-kremu koju za svoje pacijente pripremam uvijek svježu, na bazi propolisa, čajevca, mente, bršljana i drugih biljaka. Krema se maže na spolovilo svaki dan dva puta dnevno. Kremu kao i čaj i tinkturu trebaju koristiti oba partnera istovremeno.

Vaginu možete ispirati i sljedećom otopinom: u čašu vode cca 2 dl dodati 7 kapi tinkture nevena i gospine trave te svaku drugu večer ispirati rodnicu. Umjesto obične vode još bi bolje bilo pripremiti čaj od vrkute.

I zapamtite! Gljivične infekcije su tvrdokorne, uporne i dosadne. Ne daju se izliječiti tako brzo, pa i vi morate biti još uporniji u vašoj terapiji. I kada upala prođe, provodite terapiju još neko vrijeme (oko mjesec do dva), da dobro potvrdite i zadržite to zdravo stanje koje ste u međuvremenu postigli i da kroz dodatnu terapiju još malo poradite i na vašem imunitetu.

Čaj protiv kandidate:

Zlatnica - 20 g
Lavanda- 20 g
Kamilica - 15 g
Majčina dušica - 15 g
Neven - 10 g
Borovica plod - 10 g
Kadulja - 5 g
Matičnjak - 5 g

Na litru vode dodati 2 jušne žlice čaja, pustiti da kipi 1 minutu, nakon 5 minuta stajanja procijediti. Piti topli čaj malo po malo kroz cijeli dan. U čaj dodati sok jednog limuna ili malo soka od brusnice. Uz čaj piti i kapi za jačanje imuniteta s antifungalnim djelovanjem.

Ovaj čaj se uz tinkturu pije i kod drugih gljivičnih bolesti, dakle i kod gljivica na nogama i na noktima. U tom slučaju također se koristi i myko krema (malo jača i

drugačija nego za sluznicu spolovila).

Puder protiv gljivica i znojenja nogu

Po jedan prstohvat listova oraha, listova ružmarina i kore hrasta i lavande samljeti, dodati 7 žlica dječjeg pudera i par kapi eteričnog ulja kadulje. Sve dobro izmiješati i nakon pranja nogu, noge dobro posušiti i posipati puderom. Puder dobro utrljati između svakog prsta i oko noktiju. Prije nanošenja pudera kožu istrlijajte jabučnim octom.

Dr. med. Ksenija Krajina Pokupec

Botana, specijalizirana trgovina čajeva i biljnih proizvoda

Fitoterapija - savjetovalište - dijetalna prehrana

Konjička 3, Zagreb

Tel: 01/3839-096

Mob: 098/9288-728