

# A gombás fertőzések természetes kezelése

## Candida-fertőzések

Idetartozik minden Candida okozta megbetegedés, amelyeket candidosisnak is neveznek. Ezek leggyakoribb okozója a penésszerű sarjadzógomba, a *Candida albicans*. Főleg antibiotikumok, fogamzásgátlók vagy citosztatikumok szedése után okoz betegséget, mert ezek a gyógyszerek gyengítik a szervezet ellenálló képességét, tönkreteszik a természetes mikroorganizmusokat, amelyek normál esetben megakadályozzák a *Candida-fertőzés* elterjedését.

Anyagcsere zavarnál (pl. zsírkór vagy a cukorbetegség), terhesség alatt, vagy súlyos, egész szervezetet érintő megbetegedéseknél (pl. leukémia) a *Candida* gomba jó szaporodási feltételeket talál. Főleg azoknál szaporodik el, akik hosszú időn át meleg-nyirkos környezetben dolgoznak, valamint olyan testrészekon és belső nyálkahártyákon, ahol hasonlóan jó élőhelyet talál.

Legkedveltebb támadási felülete a teljes emésztőrendszer a szájüregtől a végbélnyílásig. Csecsemőknél szívesen megtelepszik a farpofák között és a lágyékon, és pelenkakiütést okoz. Gyakran támadja meg a nemi szervek környékét is, amely férfiak esetén heregyulladással (balanitis), nőknél tej-

fehér váladék megjelenésével és erőteljes viszketéssel jár. A belső nyálkahártyákon és a véráramon keresztül a gomba továbbterjedhet, és más szerveket, az epeutakat, a szívet és a légutakat is megtámadhatja. A candidosis számos tünete és következménye először a gomba anyagcseretermékeiként és elpusztult formájaként jelentkezik. Ezek az úgynevezett gombamérgek. Idetartoznak például az allergiák, az asztma, gyakori kimerültség, depresszió, cukorbetegség, fejfájás, neurodermaitis, ízületi fájdalmak, emlékezési zavarok vagy akár alvászavarok is.

Mivel a gomba életben maradása és szaporodása nagymértékben függ a beteg életmódjától és étkezési szokásaitól, érdemes egy-két egyszerű szabályt megszívlelni: mivel a penészgombák túlnyomórészt szénhidrátokkal és tejfehérjével táplálkoznak, fel kell hagyni a cukor és a cukortartalmú étel és ital fogyasztásával. Ez sajnos a mézre, sőt az édes gyümölcsökre is vonatkozik. A kenyér, a pékáruk (főleg a fehér lisztből készült) és a burgonya mennyiségét is csökkenteni kell, de ugyanez a tehéntejre és az ebből készült termékekre is vonatkozik. Könnyebben emészthető a birka- és a kecsketej, valamint a szójatejtermékek.

Az egyes betegségek speciális kezelési módjairól a következő oldalakon olvashat. Felnőttek naponta, több héten keresztül végezzék a következő italkúrát: mindennap készítsünk egy liter lapachoteát vagy zöld teát, amelyet egész napra elosztva fogyasszunk el, és minden csészéhez adjunk 15 csepp *Aloe vera* friss sejtkivonatot, és 3-3 csepp vizes

teafaolajat és propoliszoldatot. A hosszú távú vizsgálatokban a grépfrútmagkivonat is nagyon hatékony *Candida* elleni szernek bizonyult. Ehhez naponta kétszer tegyünk 5 cseppet 250 ml vízbe. Ajánlatos a kezelést úgy végezni, hogy a dózist 8 naponta egy cseppel növeljük.

### **Balanitis**

A here és/vagy előbőr gyulladását általában *Candida albicans* okozza, és szexuális úton terjed. Ezért fontos a pár mindkét tagját kezelni. További okozói lehetnek baktériumok és egyéb mikrobák, amelyek a pangó vizeletben erjedési folyamatot indítanak el. A cukorbetegség elősegíti ezt a folyamatot. A fő tünetei vörösödés, viszketés és fehéres váladék a nyálkahártyán. Kezelés nélkül, krónikus esetben az előbőr elkezd sorvadni.

A balanitis kezelésére a közvetkező oldatot naponta többször vigyük fel a beteg területre. 1/4 liter kihűtött körömvirágteához adjunk 5-5 csepp teafa- és bergamottolajat. Ezt felhasználás előtt jól rázzuk fel.

### **Szakállgyulladás (*tinea barbae*)**

Ha a szakáll területén kis piros, élesen körülhatárolt, kerek gyulladós gócok jelennek meg, és a bőr sebes lesz, akkor általában fonalgomba-fertőzésről,

trichophytiáról van szó, amely magukat a szőrszálakat is megtámadhatja. A borotválkozás súlyosbítja a tüneteket. Ilyen esetben a legfőbb feladat a bőr nyugtatása, hogy azután saját magától regenerálódni tudjon. Ne használjunk erős alkoholos arcszeszt és hagyományos szappant, amely a bőrt még jobban irritálja és kiszárítja. Minden reggel két liter meleg vízhez tegyünk 4-4 csepp bergamott- és teafaolajat, valamint egy kis rostos almaecetet vagy hamameliskivonatot, és ezzel mosakodjunk. Hagyjuk az oldatot a bőrön megszáradni. Ezután a beteg területet vékonyan kenjük be aloégéllal, amibe 1-2 csepp grépfrútmagkivonatot kevertünk. Ha a bőr nagyon kiszárad és húzódik, akkor gél helyett használhatunk jojoba- vagy mandulaolajat, amelybe szintén egy-egy csepp bergamott-, levendula- és teafaolajat kevertünk.

## **A bélrendszer gombás megbetegedései**

Manapság szinte minden emésztőrendszeri probléma olyan gombás fertőzésre vezethető vissza, mint amelyet a *Candida albicans* is okoz. A fertőzést gyakran megelőző antibiotikus kezelés, súlyos általános megbetegedések, nem megfelelő étkezési szokások hozzák létre, amelyek a bélflórát és a bél sav-bázis egyensúlyát megzavarják. Pszichés és idegrendszeri tényezők is jelentős szerepet játszanak a gombás fertőzés kialakulásában. Először is fontos a „*Candida-fertőzések*” című részben leírtak

alapján változtatni az életmódunkon és az étkezési szokásainkon. Emellett ne fogyasszunk alkoholt, kávé és nikotint, vagy végezzünk igazi *Candida*-böjtöt, amelynek lényege a be- és kivezetőutak saktalanítása. Ehhez azonban szervezetünknek szüksége van a teljes figyelmünkre és pozitív hozzáállásunkra. Már az első böjtnapon, ahogy az összes többin is, végre kell hajtanunk egy keserűsös vagy glaubersós öblítést. Oldjunk fel 20-40 g-ot valamelyik sóból 300 ml meleg vízben, és igyuk meg. Végül készítsünk koktélt 50-50 ml *Aloe verából*, búzaczirából és citromléből, négy csepp grépfrütmagkivonatból, valamint 1/4 liter szénsavmentes ásványvízből. Fél órával később fogyasszuk a jól bevált savkötő italt, a burgonyavizet. Ehhez megelőző este vágjunk kockákra egy nagyméretű burgonyát, szórjuk meg egy csipet tengeri sóval, és öntsük le 1/4 liter vízzel. Az egésztestet hagyjuk éjszakára szobahőmérsékleten állni, és másnap reggel igyuk meg. Magából a burgonyából készíthetünk híg levest. A burgonyavíz helyett fogyaszthatunk zöldséglevet, lehetőleg uborkából, zellerből, céklából és retekéből, és adjunk hozzá 3-4 csepp olíva- és oregánóolajat, valamint egy kis frissen reszelt tormát.

A zöld teának és a lapachoteának is jótékony hatása van. Mindkettőből fogyasszunk naponta 1-2 csészével. Ehségérzet esetén a dél-amerikai matetea lehet segítségünkre. Ugyanúgy, ahogy a zöld tea is, új energiával tölt fel.

Energiahordozóként ezenkívül fogyasszunk spirulinaalgát, por vagy tablettá formájában. Teljes ér-

tékű bázikus kémhatású tápanyag, amely 70% azonnal felhasználható fehérjéből áll, és magas klorofill-tartalommal rendelkezik, amely szintén gyógyhatású. Valódi vitamin- és ásványianyag-forrás, amely alma-, erdeigyümölcs- vagy zöldséglébe keverve ugyanolyan jó ízű, mintha főzelékbe tesszük. Tisztító hatását erősíthetjük frissen reszelt tormával vagy vízitorma átpréselt levével.

### **Lábgomba (tinea pedis)**

A lábujjközök fertőzését, amely hosszabb idő után a talpra, a láb hátsó részére és a körmökre is áttérjed, általában fonalgombák okozzák, és a túl szoros, nem szellőző harisnya vagy műbőr cipő csak ront a helyzeten. Megfertőződhetünk vele öltözőkben, uszodákban, iskolákban, vagy közös használatú törülköző vagy ruha által. Ha túl erős szappant és antibakteriális krémeket használunk, azzal elősegítjük a gomba megtelepedését, mivel a bőr flórájának egyensúlya és a pH-értéke ettől eltolódik. A beteg bőrterületek kivörösödnek, beduzzadnak, érdesek lesznek, és kellemetlenül viszketni kezdenek. Esetenként az ujjak körül vagy a talpon megjelenhetnek apró nedvedző hólyagocskák.

A legfontosabb, hogy a lábunkat naponta gondosan mossuk meg, utána mindig teljesen szárítsuk meg, és minél gyakrabban hordjunk nyitott cipőt, hogy a lábunk szellőzni tudjon. Ez a szívós, könnyen elkapható fertőzés természetes antibiotiku-

mokkal jól kezelhető. Készítsünk naponta lábfürdőt, amelybe 3 evőkanál aloélevet, és 5-5 csepp grépfrútmagkivonatot, teafa- és bergamottolajat adunk. A beteg területek balzsamozására aloégélhez tegyünk néhány csepp teafaolajat, fokhagymalevet vagy grépfrútmagkivonatot. Ahogy azt már említettem, a borsikaolaj is alkalmas a lábgomba kezelésére. Naponta elegendő egy evőkanál olívaolajból és 5 csepp borsikaolajból álló keveréket alkalmazni. Körmön kezelésére hígítatlan formában alkalmazzuk az illóolajokat.

### Szájpenész

Ez a szájnyálkahártya *Candida-fertőzése*, amely főleg csecsemők antibiotikus kezelése után vagy protézist viselő időseknél lép fel. A nyálkahártya kivörösödik, és szürkésfehér lerakódások vagy foltszerű lepedék jelenik meg a fogínyen az arc belső oldalán és a nyelven, amely gyakran a száj sarkába is eljut. A betegség a szájüregből a nyelőcső egész nyálkahártyájára is átterjedhet, sőt az emésztőrendszer további részeit is megfertőzheti, és csúnya gyulladásokat hozhat létre. Ilyenkor apró piros gennyes csomók jelennek meg a csecsemők végbélnyílása körül.

A kisgyerekek kezelésére főleg a kiváló hatású gyógyteákat használjuk, de ne édesítsük meg! Használjunk lapachokérget, körömvirágot, lenvulavirágot, oregánót és kakukkfüvet. Teafaolajat