

A candida gomba elszaporodása, következményei A candida gomba elszaporodása megelőzhető.

A candida gomba előfordulása ...



A candida gomba néhány törzse is, mint megannyi mikroorganizmus már születésünk óta jelen van a szervezetünkben.

Ez teljesen természetes, alapvetően így működünk jól.

Ám ha valamilyen oknál fogva felborul a szervezetünk egyensúlya, akkor például a candida gomba is túlburjánzik szervezetünkben, s ez problémát jelent.

Már a csecsemőkön is megmutatkozik, ha a candida gomba elszaporodott, mert ez esetben szájpenész jelenik meg.

A candida gomba elszaporodása gyerekeknél és felnőtteknél is problémát jelenthet.

Gyerekeknél gyakran a szájnyálkahártyánál, a szájszegletben észlelhető a candida gomba, de általánosan leginkább a körömágyban mutatkozhat meg, jó környezet számára a nedves bőrfelület, a külső hallójárat, vagy a fül mögötti rész, vagy akár az orrcimpa területe, vagy a fejbőr.

Ha nagy területen fertőz a candida gomba, akkor az akár a szívbillentyűt is veszélyezteti, megtámadhatja.

A candida gomba egyik legismertebb megjelenése a női hüvelyben lehet.

Alapvetően a candida gomba a bélrendszerben található, innen terjedhet.

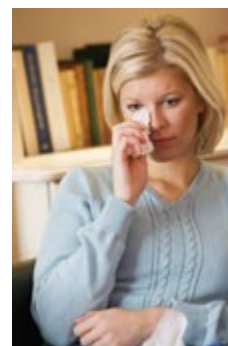
A bélkijáráshoz legközelebb a női nemi szervek találhatóak, így ezt támadja meg a leghamarabb.

Ideális a candida gomba számára a meleg, nedves környezet.

A candida gomba a hüvelyfalán telepszik meg, folyást eredményez (kellemetlen ecetes vagy élesítő szagú), majd áttér a szeméremajkákra elviselhetetlen viszketést okozva, ami vakarás hatására csak fokozódik. Majd a candida gomba áttér a húgycső kijáratára, húgycsőhurutot és hólyaggyulladást okozva. Majd a candida gomba minden további nélkül tovább terjedhet, petevezeték, petefészek-gyulladást okozva, mely meddőséghez is vezethet.

A candida gomba a gyulladással egyidejűleg rendszertelenné teheti a menstruációt, méhszájnál megtelepedve fokozott folyást okozhat, ami szexuális problémákat is okozhat, és számos probléma okozója lehet még a candida gomba: premenstruációs tünetek fokozódása, gyakori fejfájás, izom és ízületi fájdalmak, vérellátási zavarok, allergiás reakciók, székrekedés vagy hasmenés, végbélviszketés, fülzúgás, bedugult orr, látászavar.

Továbbá a candida gomba is okozhatja az alábbi tüneteket: fáradékonyság, fáradtság, rosszkedv, depresszió, kimerültség, feledékenység, ingerlékenység, gyomorégés, haspuffadás, vastagbélgyulladás, pajzsmirigy működési zavar, stb.



A candida gomba elszaporodásának oka...

Az antibiotikus kezelések kedvezően hatnak a candida gomba szaporodásának.

Az antibiotikum hatására jónéhány mikroorganizmus elpusztul, ezeken az elhalt szöveteken pedig nagyon jól él a candida gomba. Többek között ezt is okozza az antibiotikus kezelés.

Természetesen, ha az orvos valakinek valamilyen betegség kapcsán antibiotikumot ír fel, akkor azt fogyassza el, de a kúra után segítsünk szervezetünknek mihamarabb helyreállítani a helyes flórát a patikában kapható bélfóra helyreállító készítményekkel, vagy (és) hüvelyflóra helyreállító hüvelyöblítő használatával.

Ha a hüvelyben candida gomba fertőzése észlelhető, akkor természetesen elsősorban a nőgyógyásza által javasolt kúpokot alkalmazzuk, de vannak különböző házi praktikák is, amik segíthetnek. Például áztassunk tamponot joghurtba vagy aludttejbe, és éjszakára helyezzük fel. Ez a kúra a menstruációt megelőző héten kezdődjön, s legalább két cikluson keresztül alkalmazzuk.

A candida gomba hüvelyi fertőzése jól kezelhető ezüstkolloid oldattal is. Egy liter vízbe egy evőkanál ezüstkolloid oldatot tegyünk, és evvel végezzünk hüvelyöblítést naponta legalább három alkalommal addig, míg nem észleljük a gyógyulást. Mivel az ezüstkolloid természetes antibakteriális hatású, így mindent elpusztít, a jó baktériumokat is, tehát igyekezzünk mihamarabb helyreállítani patikai tejsavas hüvelyöblítővel a természetes hüvelyflórát.

A fogamzásgátló tabletták szedése is fokozhatja a candida gomba terjedését, a hormonegyensúly felbomlása kedvezően hat a candida gombának, s terhesség idején is sűrűbben előfordul a candida gomba okozta megbetegedés.

A candida gomba különösen gyorsan szaporodik, ha az ember ellenálló képessége gyöngül, így az immunrendszer erősítésére kell törekedni.

A stressz, a pihenés nélküli hajszolt élet is kedvez a candida gomba túlszaporodásának, mert ilyenkor az emberek hajlamosabbak a fáradtság ellen különböző tablettákhoz nyúlni, túlzott mértékben kávé, teát fogyasztani, ami az immunrendszert gyöngíthetik, s rosszabb esetben alkoholhoz is nyúlnak az emberek, ami szintén a candida gomba terjedését támogatja.

A candida gomba szervezetünkben történő burjánzását az egészségtelen táplálkozás is okozhatja. Így a helyes táplálkozással helyreállítható a szervezetünkben a candida gomba egészséges mennyisége, illetve megelőzhető a candida gomba túlzott elszaporodása.

A candida diéta alapjai. A candida diéta meggyógyíthat.

A candida diéta időtartama ...

A candida diéta során hosszabb időre szükséges megváltoztatnia az életmódunkat.

Ha valaki candida diétába szeretne kezdeni, ne felejtse el előtte szakemberhez fordulni. A szakember tudta nélküli diétázás akár káros is lehet!

A candida diéta ideje 3-tól 6 hónapig terjedhet, ez után lehet egy kicsit lazítani a candida diéta szigorú étrendjén.



Ha valaki bírja, akkor másfél évig is tartható a candida diéta. A candida diéta lényege az, hogy kerülni kell azokat az élelmiszereket, amelyek a candida gomba létfeltételét jelentik. Tehát ha a candida diéta során nem kapják meg a szükséges tápanyagokat, akkor számuk lecsökken a normális értékre. Ez a szervezet lúgosítása, savtalanítása szempontjából is nagyon fontos, hiszen a candida gomba végterméke sav, ami komoly egészségügyi problémákat okozhat, ha bejut a véráramba.

A candida diéta során iktassuk ki az étkezésünkből a cukrot, a cukortartalmú élelmiszereket. Mézet se használjunk, és édesítőszer se. Kerüljük a candida diéta alatt a finomított malomipari termékeket. Kerüljük a candida diéta alatt azokat az élelmiszereket, amelyekben élesztő, vagy bármilyen erjesztő anyag van, például az alkohol tartalmú italokat, az ecetes élelmiszereket, a konzerveket, az újramelegített ételeket, a sajtokat (főleg a penészeseket).

Mit ehetünk a candida diéta alatt ...

Candida diéta alatt ehetünk sokféle friss zöldséget: paradicsom, paprika, metélőhagyma, hagyma, retek, uborka, fehér és vöröskáposzta, cékla, padlizsán, karfiol, brokkoli, sárgarépa, petrezselyem, krumpli, kelbimbó, zeller, spárga, spenót. A candida diéta során alkalmanként fogyaszthatunk babot, borsót és kukoricát.

A candida diéta gabonái: bármilyen korpával készült pékárut fogyaszthatunk, hajdinát és zabot.

A candida diéta friss gyümölcssei: bogyósok, őszibarack, sárgabarack, szilva, ananász, narancs. Alkalmanként alma, körte, cseresznye, nektarin, banán és szőlő is fogyasztható.

A candida diéta húsféléi: friss halak, lazac, tonhal, kagylóféle, rákféle, kacsa, liba, tyúk, pulyka, vadak, birka, marhahús, sertés.

A tojás is fogyasztható.

A candida diéta magvai: napraforgó, dió, mogyoró, mandula, szezámag.

Candida diéta italai: gyógynövényekből készült tea, anticandida tea, ásványvíz, kávé, joghurt, alkalmanként tej.

Ha salátát készítünk, akkor az citromlével, olíva olajjal készüljön.

Próbáljuk meg 3 hétig azt, hogy a candida diéta során csak ezeket az élelmiszereket fogyasztsuk. Ha nincs jelentős változás az állapotunkban, akkor a továbbiakban hagyjuk el azokat az élelmiszereket, amiket csak alkalmanként lehet fogyasztani.

Ha 3 hét után javult az állapotunk, a candida diéta kiegészülhet nem gombás érlelésű sajtokkal, illetve az alkalmanként ehető élelmiszerekből is egy kicsit többször kerülhet a tányérra.

Ez a candida diéta meglehetősen drasztikus, nagy kitartást igényel, de megéri a fáradozást.

[>> Webfirkasz.hu](http://Webfirkasz.hu)