

lifestyle

Életmód tanácsok



CANDIDIASIS - létező betegség vagy csak üzlet?

Munkám során szinte naponta találkozom a candidiasis valós vagy vélt problémájával. A klinikai orvoslás területén a mai napig nincs egységes álláspont ebben a témában. Az orvosok egy része gyakorlatilag nem létezőnek tekinti, ez a betegség szerintük az alternatív gyógyászati szemlélettel rendelkező gyógyítók és természetes alapú készítményeket, gyógytermékeket gyártók és forgalmazók jövedelmező üzlete. Ezért érdemes tisztázni, hogy valóban létező betegség-e vagy csak üzlet? Divatos „járvány”, ami néhány év múlva lecseng? A kutatási eredmények és tapasztalatok alapján létező jelenségről van szó, ami a magyar embereket is érintő probléma. Több Nyugat-európai országban és az Egyesült Államokban már Candida-centrumok állnak rendelkezésre a betegek felvilágosítására, gondozására.

MI OKOZZA A CANDIDIASIST?

A Candida az élesztőgombák egyik családja, amelyen belül számos különböző gombafajta létezik. A leggyakoribb a Candida albicans. A Candida albicans egy sarjadzó, álfonalakat képező élesztőgombafajta, amely az egészséges ember nyálkahártyáján, bőrén és bélcsatornájában is megtalálható. A bélflóra része, itt folyamatosan verseng a hasznos, „jó” baktériumokkal a táplálékért. A Candida albicans elvileg ártalmatlan élesztőgomba. A normál bélflórában található Lactobacillus- és Bifidobacterium- kultúrák állandóan ellenőrzésük alatt tartják.

Az élesztőgombák részét veszik a szervezetben képződő bomlástermékek hasznosításában. A Candida albicans ún. szaprofita, vagyis oxigénmentes környezetben szerves hulladékok bontását végzi. Ilyen értelemben nem sorolható be az egyértelműen káros vagy kórokozó fajok közé, hiszen része az egyensúly megtartását szolgáló, vitamintermelő és káros melléktermékek átalakítását célzó folyamatnak.

A Candida és egyéb élesztőgombák nem termelnek káros gombatoxinokat (szemben a penészgombáknál ismeretes rákkeltő, vese- és májkárosító mikotoxinok termelésével), – hiszen akkor semmi keresnivalójuk nem lenne az egészséges ember bőrén és nyálkahártyáin, főleg nem az egészséges bélflórában.

A Candida káros hatása a kóros mennyiségű elszaporodásával függ össze – toxikus koncentrációt elérő anyagcseretermékek halmozódnak fel, allergiát válthat ki.

Sajnos a gombás eredetű kórképek népbetegségekkel váltak annak ellenére, hogy ezek a mikroorganizmusok a legártalmatlanabbak közé tartoznak a mikrobiológiában. Míg a vírusok és baktériumok számos faja súlyos megbetegedéseket okoz, addig az élesztőgombák nem támadják direkt módon az élő sejteket. Ezért is meglepő, hogy a Candida élesztőgomba bekerült a leggyakoribb civilizációs betegségek csoportjai közé.

A Candida albicans – a normál bélflóra egyéb mikrobáihoz hasonlóan – az élet első hónapjaiban települ be a vastagbél régióba. Az anyatejben nincs jelen, de a környezettel való érintkezés és a különböző tárgyak, játékok szájbevétele során bejut a csecsemő szervezetébe. Kiemelendő ilyenkor az anyatejes táplálás szerepe, hiszen az anyatejbe bejutó hasznos baktériumok képesek szabályozni, megakadályozni a gombák túlzott elszaporodását. Csecsemőkorban a szájpenész okozója a Candida gomba.

A candidiasis kiindulópontja, amikor bizonyos környezeti hatásokra (pl. antibiotikum, stressz) csökken a bélrendszeri immunitás, így megindulhat a gombák elszaporodása. A továbbiakban a táplálkozás és az oxigénellátás döntően befolyásolja a folyamatot, ezért hangsúlyozni kell a candidiasis kialakulásának folyamatában az **életvitel, táplálkozás szerepét.**

A szakemberek nagy része valószínűleg azért nem foglalkozik behatóan a candidiasis kérdésével, mert hihetetlennek tartja, hogy egy ártalmatlan élesztőgombafajta betegséget okozzon. Ugyanakkor a korszerű társadalom, a modernizáció, felgyorsult életritmus, gyógyszercentrikus orvoslás oly mértékben módosította szervezetünk működését, hogy az sok esetben már a legcsekélyebb ellenállásra is képtelenné vált.

A Candida albicans a bélflóra egészséges egyensúlyában megtalálja a maga helyét, és ez általában elégséges is neki. Megbetegítő jellege egy érdekes tulajdonságából adódik: a „konkurencia” megfogyatkozásakor igen gyorsan felismeri a megüresedett helyek által felkínált lehetőséget, és gyorsan betölti a rendelkezésre álló teret. Egészséges szervezetben a Candida önmagában nem képes felborítani a meglévő stabil egyensúlyi állapotot, azonban a különféle hatásokra bekövetkező „jó” baktériumok számának csökkenésére igen hamar saját telepeinek növelésével válaszol. Fokozatosan felőrli riválisait, akik egy határon túl már alulmaradnak a gombák nagymértékű szaporulatával szemben.



A *Candida albicans* jó helyzetfelismerő képességének köszönheti „karrierjét”. Ez a gomba képes a leggyorsabban kihasználni a számára kínálkozó alkalmat, míg más mikrobák jóval lassabban ismerik fel a lehetőségeket. Természetesen ennek az is oka lehet, hogy az emberi szervezet elsősorban a baktériumok és vírusok ellen fegyverkezik fel, és a bélflóra tejsavbaktériumai is általában baktériumgátló antibiotikumokat termelnek. A gombák támadása váratlanul éri az immunrendszert, hiszen ilyen oldalról nem számít betegségek okozó hatásra. Éppen ezért a gombák eleinte szinte ellenállás nélkül tudnak szaporodni. A gombák több fronton támadják a szervezetet:

A testüregek nedves, megfelelő hőmérsékletű és oxigénben szegény „klímája” kedvez a gombatelepek kialakulásának. A női szervezet anatómiai felépítettségéből adódóan a nemi és húgyúti szervek fertőződése indul meg a leghamarabb. A hüvely nyálkahártyáján eredetileg is megtalálható gombák megerősítést nyernek, és – megfelelő nyálkahártya immunitás hiányában – elindulnak a méh és petefészkek irányába, kellemetlen tünetek kíséretében (folyás, nyilalló fájdalmak, görcsök). A húgycsővön keresztül a hólyagba is eljuthatnak, így idézhetik elő a *fájdalmas hólyaghurutot*.

A támadás másik vonala a bőrfelület, amelyen elszaporodva helyi (lokális) gombásodás indul meg. A szájban viszonylag ritkán jutnak uralomra a gombafajok (szájpenész szinte csak újszülötteknél, csecsemőknél fordul elő), viszont a szájüreg mikroflórájának megváltozását okozzák. Az ornyálkahártyán megtelepedő és szaporodó gombák az orrüregbe és arcüregbe juthatnak, s ott krónikus gyulladásokat okozhatnak.

A normálisan funkcionáló bélnyálkahártyán a gomba és anyagcseretermékei nem juthatnak át. Ha a bélfal átteresztőképessége valamilyen oknál fogva (pl. antibiotikum, helytelen étrend, stressz stb.) megváltozik, és a bélnyálkahártya átjárhatóvá válik, a gombák felszívódhatnak, és bekerülhetnek a keringési rendszerbe, melynek segítségével gyakorlatilag szabadon utazhatnak a szervezet bármely részébe. Ez a jelenség az ún. szisztémás candidiasis. Am a *Candida* sejteket az egészséges immunrendszer védelmi sejtjei gyorsan és hatékonyan képesek a vérben inaktíválni, így megakadályozhatják a szisztémás gombás betegség kialakulását. A *Candida* túlszaporodásának, a bélfal-státusz megváltozásának, a vérben lévő belső védelmi rendszerek és a belső nyálkahártyák meggyengülésének egy időben kell jelen lennie a kórfolyamat elindulásához.

Ha az ember influenzában, vagy más fertőző vírusos és bakteriális fertőzésben szenved, bizonyos mértékben bele nyugszik abba, hogy szervezete egy kívülről érkező, jelentős megbetegítő hatású kórokozóval találkozott, amely maga alá gyűrte immunrendszerét. A candidiasis kérdésköre azonban

azért tanulságos és egyúttal drámai, mivel gyakorlatilag saját, ártalmatlannak gondolt „barátaink” belülről kiindulva támadják meg a „kenyéradó” gazdaszervezet védelmi vonalait. Mindezt nemcsak maga a *Candida albicans* marasztalható el, hanem az is, aki romboló munkájának teret engedett.

A BETEGSÉG OKAI:

A candidiasis rohamos terjedéséért döntően az emberi tevékenység tehető felelőssé. Az emberi szervezet páratlan sajátossága, hogy hatékony öngyógyító és helyreállító belső mechanizmusai révén hosszú ideig képes tolerálni a visszaéléseket. A gombás fertőzések sem azonnal, hanem a külső és belső károsító tényezők évtizedekig tartó, immunrendszert felőrlő hatásaként álltak elő.

Széles spektrumú antibiotikumok

Az első antibiotikumok felfedezése óriási jelentőségű volt a XX. század közepén. Azóta az antibiotikumok felhasználási területe folyamatosan szélesedett, és a mai korszerű orvostudomány egyik felbecsülhetetlen értékű gyógyító eszközévé vált. Az antibiotikumok hasznának méltatása mellett számos mellékhatás is napvilágra került. Az antibiotikumok egy részének (penicillin, tetracyclin, erythromycin) huzamosabb időn át tartó szedése károkat okozhat a bélflóra érzékeny mikrobiális egyensúlyában. A kora gyermekkortól kezdve rendszeresen a szervezetbe jutó gyógyszerek a gyermek bélflórájának működését megzavarva emésztési és felszívódási zavarokat, krónikus bélbetegségeket és candidiasist is eredményezhetnek. A *Candida*-fertőzéssel küzdő betegek legnagyobb része gyermekkorától kezdve gyakori antibiotikumos kezeléseken ment keresztül. Az állati eredetű termékekben szintén jelen lehetnek antibiotikumok, ebből adódóan a bélflóra-károsító hatás fennállhat.

Antibakteriális szerek

Az antibakteriális szappan vagy tusfürdő, kézfertőtlenítők kifejtik hatásukat az érintett területeken. Gombaellenes hatóanyagokat azonban csak ritkán tartalmaznak, így megindulhat a gombasejtek szaporodása. A lokális gombás betegségek (pl. körömágyban, fejbőrön, hajlatokban, nemi szervek tájékán) gyakorisága ugrásszerűen megnövekedett az antibakteriális szerek elterjedésével. Tehát napi rendszerességgel olyan tisztálkodó- és fertőtlenítő szerek használata javasolt, amelyek meghagyják a természetes mikroflórát a bőrön.

Műszálás ruhaneműk

A nem természetes alapanyagokból készült fehérnemű, atléta és egyéb ruhanemű a bőr megfelelő szellőzésének hiánya folytán a gombák elszaporodásához vezethet.

lifestyle



Helytelen életvitel

- helytelen táplálkozás – gyakorlatilag minden olyan ételféleség és étkezési szokás, amely a bélrendszeri immunfolyamatok hatékonyságát rontja, kedvez a gombák szaporodásának:
- egyszerű szénhidrátok nagyobb aránya az étrendben (sütemények, fagylalt, cukorkák)
- fehér liszt
- rostszegény étrend
- finomított, félkész ételek, melyeknek alacsony az antioxidáns-hatású és immunrendszert támogató vitamin- és ásványianyagtartalma (főleg C-, A-, E-vitamin, cink, szelén)
- stressz – a stressz bélrendszeri és egyéb immunitást gyengítő hatása ma már széles körben ismert,
- szabados életvitel, felszínes párkapcsolatok, gyakran változó partnerek. A Candida nemi úton gyorsan terjed!
- fogamzásgátló tabletták – Ennek oka valószínűleg az, hogy ilyen készítmények szedésekor a sejtek cukoraktárai (glikogén) megnövekednek, és a gombák számára jobban hozzáférhetővé válnak.

Környezetszennyező anyagok

Az ipari üzemek és gépjárműmotorok égéstermékei gyengítik a szervezet védekezőképességét. Candidiasis szempontjából kockáztnövelő hatása van az ólomnak, higanynak, amalgámtöméseknek. Különböző kezelések, betegségek is nagyobb kockázatot jelentenek, mint pl. szteroidkezelés, kemoterápia, AIDS, sclerosis multiplex, cukorbetegség, daganatos betegségek.

A CANDIDIASIS TÜNETEI

A candidiasis általában kétféle tünetcsoport által okoz szenvedést. Az egyik háttérben *kimutatható elváltozások* állnak, amelyeket minél hamarabb kezelni kell (pl. hólyaghurut, hüvelyi folyás, bélrendszeri puffadás stb.) A tünetek másik csoportja mögött nem mutatható ki semmilyen működésbeli zavar, sok esetben ezek miatt képzelt betegnek minősítik a szenvedőt.



Szabóné dr. Szántó Renáta
belgyógyász- homeopata orvos
Eagle manager

A következő tünetek háttérben állhat candidiasis:

- nőgyógyászati panaszok (hüvelyfolyás, viszketés, gyulladás, alhasi görcsök, petefészkek gyulladása, szabálytalan menstruáció)
- szív- és keringési panaszok, az érrendszer megbetegedései
- izom- és ízületi panaszok, reumatikus fájdalmak
- légutak megbetegedései (pl. krónikus orr- és melléküregek gyulladása, asztma)
- emésztési panaszok (fehér lerakódás a nyelven, puffadás, székrekedés, hasmenés, irritábilis bél szindróma, bélgyulladás, végbélviszketés)
- allergiák és intoleranciák (allergiás bőr és nyálkahártyatünetek, szénanátha, ekcéma, ételallergiák)
- urológiai panaszok (hólyaghurut és -gyulladás, vizeletürítéskor csípő érzés)
- időnkénti erős bőrvizketés
- szemproblémák (kettős látás, szikralátás, szemviszketés)
- migrénes fejfájás és nyakmerevedés
- fertőzések gyakoriságának növekedése
- általános diszkomfort-érzés, betegségtudat, erős fáradtságérzés
- lelki labilitás, hullámozó kedélyállapot, depresszió, emlékezetzavar, alvászavar

A CANDIDIASIS KÍSÉRŐ TÜNETEI:

- megnő az édességek, csokoládé, sör, bor, pezsgő és a kóla iránti vágy (a gombasejtek így hozzájutnak az éltető egyszerű cukrokhoz)
- dohányfüsttel szemben hirtelen kialakuló erőteljes averzió
- dohos, penészes, nedves, levegőtlen helyen előálló rosszullét

Természetesen candidiasisra csak akkor szabad gondolni, ha bizonyítottá válik, hogy az adott tünetek mögött nem áll egyéb kórkép, vagy az életmóddal összefüggő civilizációs ártalom. Egy-egy kórfolyamat mögött sokféle ok állhat, amelyek kizárása szükségszerű a helyes diagnózis felállításához. Hibás gondolkodásmód, ha minden tünetet azonnal a candida gombával hozunk összefüggésbe.

Candidiasisra olyan esetekben érdemes gyanakodni, ha évek óta krónikusan visszatérő, jellegzetes problémák állnak fenn, amelyekkel az orvostudomány a gyógyszeres tüneti kezeléssel túl nem tud mit kezdeni.

Bár fontos alapelv, hogy nem szabad minden betegségért a gombákat felelőssé tenni, azonban van az éremnek egy másik oldala is: *aki nem gondol a Candidára, nem is fogja felfedezni a betegségét akkor sem, ha valóban arról van szó.*

Cikkünket következő számunkban folytatjuk.

lifestyle

Életmód tanácsok



CANDIDIASIS - létező betegség vagy csak üzlet?

ELŐZŐ LAPSZÁMUNKBAN ELMONDTUK, MI OKOZZA A CANDIDIASIS, A MAGYAR EMBEREKET IS JELENTŐSEN ÉRINTŐ EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMÁT – ISMERTETTÜK A TÜNETEKET IS. MOST LEÍRJUK, MILYEN MÓDSZEREKKEL MUTATHATÓ KI A JELENSÉG, ÉS MILYEN ALAPELVEK MENTÉN KEZELHETŐ.

A candidiasis kimutatása nem könnyű feladat. Általában váladékból, a kenetből és székletből történő tenyésztéses eljárás jellemző. A Candida azonban az egészséges szervezetben is megtalálható, így nehéz megállapítani, hogy kórosan elszaporodott-e a szervezetben, vagy csupán a természetesen jelen lévő gombák szaporodtak el a táptalajon. Legtöbbször az alternatív gyógyászat képviselői vállalják a candidiasis kimutatását, azonban a még nem kellően kiforrott mérési technikák pontatlansághoz vezethetnek. A kényelmes és gyors Candida-kimutató tesztek nagyobb hibalehetőséggel dolgoznak. Az elektro-akupunktúrás és biorezonancia elvén működő módszerek, a szivárványhártya-vizsgálat még kevésbé tekinthető biztonságosnak. A tudományos világban az egyik legnehezebb kérdést a mérési módszer megválasztása jelenti. A candidiasissal tudományos szinten foglalkozó orvosok egy része szerint az alternatív gyors módszerek többsége nem ad precíz, megbízható eredményt, de alkalmasak lehetnek a betegség meglétének becslésére és az állapot hozzávetőleges felmérésére. Külföldön a szövettani és vérvizsgálatot (savóellenanyag-mérés) tartják megbízhatónak. Hazánkban a bőrteszt, a székletminta-vizsgálat és a kenetből végzett tenyésztéses módszerek elfogadható eredményt adnak, azonban a candidiasis gyanúja esetén a vérvizsgálat elvégeztetése javasolt.

Fontos alapelv, hogy a beteg által tapasztalt kellemetlen jelenségek csak irányadók. Minden esetben klinikailag igazolt eredmények alapján alakítható ki a végleges diagnózis és a terápia. A candidiasis diagnosztizálása

előtt természetesen mindig ki kell zárni az egyéb szervi elváltozásokat. Előfordulhat, hogy pl. az irritábilis bélszindróma, autoimmun betegség, rák, vagy egyéb kórkép jelentik az elsődleges okot, és a candidafertőzés másodlagos kórfolyamatként indul el.

KEZELÉS

A CANDIDIASIS KEZELÉSÉNEK NÉGY ALAPELVE:

1.) A Candida táplálékainak jelentős csökkentése

A gombasejtek működéséhez és szaporodásához elengedhetetlenül szükséges a glükóz, vagyis szőlőcukor. A cukorforrások étrendi megvonása, valamint a szénhidrátforrások (kenyér, rizs, burgonya) korlátozása jelentős mértékben képes lassítani a gomba szaporodását. A cukormentes és szénhidrátszegény étrend hatására az emberi szervezet a vércukorszint fenntartásához szükséges glükózt a zsiradékok átalakításával állítja elő, vagy a máj glikogénraktáraiból szabadítja fel. Így a gombák a „kiéheztetés” stádiumába kerülnek.

2.) Bélflóra-helyreállítás

A hasznos bélflóra visszatelepítésével gyakorlatilag elvágjuk az utánpótlás lehetőségét a szervezet belső részeibe jutó gombáktól, így azok meggyengülnek. Fontos tudni, hogy a megváltozott összetételű bélflóra önmagától nem képes helyreállni, tehát minden esetben külső segítségre van szükség. Már a kezelés kezdeti szakaszától be kell juttatni a bélflóra egyensúlyát biztosító tejsavbaktériumokat a bélbe, hogy mihamarabb megkezdhessék a gombákat visszaszorító szabályozó munkát. Leginkább olyan készítmény javasolt, mely a Lactobacillus és Bifidobacterium kultúrákat nagy mennyiségben tartalmazza (ennek mérőszáma a kolónia-egység, CFU), valamint ellenáll a gyomorsav maró hatásának, hogy a baktériumkultúrák valóban lejussanak a vastagbélig.



A bélflóra helyreállításának része, hogy a kitágult vastagbélfodrokból eltávolításra kerüljenek a pangó salakanyag-maradványok (méregtelenítés).

Ennek érdekében tanácsos néhány napos növényi alapanyagokból összeállított rostdús, nyers diéta, vagy léböjtkúra (napi 2-3 liter frissen készített nyers zöldséglé). Javasolt a béltisztító hatású gyógynövények fogyasztása is. E tekintetben jó tapasztalataim vannak az aloe vera lé fogyasztásával kapcsolatosan. Természetesen az élesztőgombákat is tartalmazó kefir, savanyú káposzta, kovászos uborka ellenjavallt.

3.) Az immunitás megerősítése

A beteg szervezet csak úgy képes felvenni a harcot a Candida-telepekkel szemben, ha biztosítjuk a hatékony védekezéshez szükséges fehérjéket, esszenciális zsírsavakat, C-, A-, E- vitamint, valamint olyan nyomelemeket, mint a cink, szelén, mangán. Természetesen megfelelő energiabevitelre is szükség van, azonban ezt elsősorban nem szénhidrátokból, hanem olajos magvakból és hidegen sajtolt olíva vagy egyéb értékes olajfélék segítségével fedezhetjük. A candidiasis kezelésének egyik gyenge láncszeme, hogy a beteg kénytelen lemondani számos élelmiszerről a javulás érdekében, azonban ez olyan tápanyaghiánnyal járhat, amely éppen a gyógyulás ellen dolgozik. A megszorító étrend hiányosságai miatt a vitamin- illetve ásványianyag-komplettálásra tudatosan ügyelni kell (C-vitamin, A-vitamin, E-vitamin, B12-vitamin, vas, kalcium, cink, szelén, mangán). Hasznos a gabonacsírák fogyasztása, mivel kiemelkedő antioxidáns és immunerősítő hatóanyagokat tartalmaznak. Az italok területén a gyógyteák, az ásványvíz és a szójaalapú italporok fogadhatók el a diétában.

Az étrenden kívül az immunerősítő életmódbeli elvek alkalmazása javasolt: rendszeres testmozgás, váltóvízes fürdő, éjfél előtti alvási idő növelése, oxigenizáció növelése (a gombafajok az oxigéndús környezetet kevésbé tolerálják) – megfelelő szellőztetés, helyes légzéstechnika (hasi légzés).

4.) Célzatos gombapusztítás

A gombás betegség kezelése során bevezethetők gyógyszerek és természetes alapanyagú hatóanyagok is. A gombaölő gyógyszereket csak orvos írhatja fel, és alkalmazásukkor

mellékhatásokra is számítani lehet (pl. máj- és veseműködési zavar). Ha egy gombaölő szert túl hosszú ideig alkalmazunk, előfordulhat, hogy a gomba rezisztenssé válva még gyorsabb szaporodásnak indul.

A természetes gombaölő hatású anyagok között elsőként a *fokhagyma*¹ említhető, melynek darabjait rágás nélkül érdemes lenyelni. Ugyanis, ha a fokhagymát elkaparjuk vagy szétnyomjuk, az értékes, allícinben gazdag fokhagymaolaj még a vékonybél utolsó szakaszára való eljutás előtt felszívódik, így a bélflóráig nem jut el, és nem tudja kifejteni gombaölő hatását. Ezért előnyös a fokhagymát étrend-kiegészítő formájában fogyasztani.



Az *aloe*² régóta ismert, mikrobaellenes hatású növény, amelynek szintén helye van a candidiasis elleni diétában.

A berberin³ nevű alkaloidát tartalmazó *aranypecsét (goldenseal)* véd a Candida túlszaporodása ellen és normalizálja a bélflórát.

A citrusmag-kivonatok⁴ szintén általánosan használt és hatékony szerek.

Az *olívalevél-kivonat*⁵ hosszú ideje használják lázcsillapításra, ill. vírusok, gombák és baktériumok által okozott fertőzések kezelésére.

A *kasvirág (Echinacea)*⁶ az immunrendszer fehérvérsejtjeinek stimulálása útján fejti ki jótékony hatását.

A *cayenne paprika*⁷, a *torma*⁸ a hasznos illóanyagokat tartalmazó zöldségfélék családjába tartoznak, erős gombapusztítók.

A *szegfűszeg*⁹ és a *gyömbér*¹⁰ szintén természetes gombaölő hatóanyagok forrásai, fogyasztásuk tea formájában is ajánlható.



A gyümölcsökben lévő antioxidáns hatású *polifenolok és izoflavonoidok*¹¹ előnyösen befolyásolják az emberi szervezetet a gombákkal szembeni harc folyamán, tehát ezek is hasznos kiegészítői lehetnek a kezelésnek.



Lifestyle

A candidiasis kezelésekor tehát négy fő oldalról gyengítjük a gombákat. Jelentősen megszorítjuk tápanyagforrásait, elvágjuk az utánpótlásukat, megerősítjük a szervezet védelmi bázisait, valamint megfelelő szerekkel célzottan irtjuk a gombatelepeket. Mivel az élesztőgombák még nem tettek szert kiemelkedő ellenállóképességre, így e több frontos támadás gyakorlatilag kapitulációra készíti a betolakodókat. A kezelések szisztematikus végrehajtásával, ezenkívül önuralommal és sok türelemmel a gombák jelentős része elpusztul, s a szervezet visszanyerheti egészséges működését.

IRODALOMJEGYZÉK

Prophylactic strategies in recurrent vulvovaginal candidiasis: a 2-year study testing a phytonutrient vs itraconazole. Chopra V, Marotta F, Kumari A, Bishier MP, He F, Zerbinati N, Agarwal C, Naito Y, Tomella C, Sharma A, Solimene U. *J Biol Regul Homeost Agents*. 2013 Jul-Sep;27(3):875-82. PMID: 24152852 [PubMed - in process]

Protective effect of an oral natural phytonutrient in recurrent vulvovaginal candidiasis: a 12-month study. Kumari A, Bishier MP, Naito Y, Sharma A, Solimene U, Jain S, Yadava H, Minelli E, Tomella C, Marotta F. *J Biol Regul Homeost Agents*. 2011 Oct-Dec;25(4):543-51. PMID: 22217987 [PubMed - indexed for MEDLINE]

Candida and candidaemia. Arendrup MC. *Dan Med J*. 2013 Nov;60(11):B4698. PMID: 24192246 [PubMed - in process]

Mark, J. M.- Rona, Z.: Teljes Candida kézikönyv, Kolumbusz Kiadó, Budapest, 2002. 10-59., 81-118., 119-134.

Megyeri M.: az ólom hatása az egészségre. OMIKK, Budapest, 1996. 1-3., 8-13.

Dobel, JD.: Epidemiology and pathogenesis of recurrent vulvovaginal candidiasis. *Am J Obstet Gynec* 1985. 152:924-935

Szalka A. – Princz Gy.: Opportunista szisztémás mycosisok. *Orvosi Hetilap*, 1991. 132:1851-1859.
Dr. Tulassay T.: Megelőzhető-e a civilizációs betegségek? www.mindentudás.hu
Tóth Gábor: Allergia és Candida- kalauz, Piliis-Vet Bt, Piliisvörösvár, 2005.

Szisztémás mycosisok és hasonló infekciók központi idegrendszeri manifesztációi. *Orvosi Hetilap*, Vol. 150, Nr. 29/júl 2009, 1367-1374

Identification and incidence of fungal strains in chronic rhinosinusitis patients. *Acta Microbiologica et Immunologica Hungarica*. Vol. 49, Nr 2-3/máj 2002, p.337-346

1 Allium sativum (garlic) – A natural antibiotic, *Medical Hypotheses*, Volume 12, Issue 3, November 1983, Pages 227-237 , Moses A Adetumbi, Benjamin H.S Lau

2 Isolation and characterization of novel protein with anti-fungal and anti-inflammatory properties from Aloe vera leaf gel, Swagata Das, Biswajit Mishra, Kamaldeep Gill, Md. Saquib Ashraf, Abhay Kumar Singh, Mou Sinha, Sujata Sharma, Immaculata Xess, Krishna Dalal, Tej Pal Singh, Sharmistha Dey, *International Journal of Biological Macromolecules*, Volume 48, Issue 1, 1 January 2011, Pages 38-43

3 Antifungal susceptibility analysis of berberine, baicalin, eugenol and curcumin on *Candida albicans*, Wu Jianhua, Wen Hai, *Journal of Medical Colleges of PLA*, Volume 24, Issue 3, March 2009, Pages 142-147

3 Anti-fungal effect of berberine on *Candida albicans* by microcalorimetry with correspondence analysis. Yanling Zhao1, Dan Yan1, Jiabo Wang1, Ping Zhang1, Xiaohe Xiao. , *Journal of Thermal Analysis and Calorimetry*, Vol 102, Nr. 1, 1572-8943 (online)

4 Evaluation of the antimicrobial properties of different parts of *Citrus aurantifolia* (lime fruit) as used locally. Aibinu I, Adenipekun T, Adelowotan T, Ogunsanya T, Odugbemi T. *Afr J Tradit Complement Altern Med*. 2006 Nov 13;4(2):185-90. PMID: 20162090 [PubMed]

5 Inhibitory effects of *Olea ferruginea* crude leaves extract against some bacterial and fungal pathogen. Amin A, Khan MA, Shah S, Ahmad M, Zafar M, Hameed A. *Pak J Pharm Sci*. 2013 Mar;26(2):251-4. PMID: 23455192 [PubMed - indexed for MEDLINE]

6 Polysaccharides isolated from plant cell cultures of *Echinacea purpurea* enhance the resistance of immunosuppressed mice against systemic infections with *Candida albicans* and *Listeria monocytogenes*. Steinmüller C, Roesler J, Gröttrup E, Franke G, Wagner H, Lohmann-Matthes ML. *Int J Immunopharmacol*. 1993 Jul;15(5):605-14. PMID: 8375943 [PubMed - indexed for MEDLINE]

7 Isolation, characterization and antifungal activity of proteinase inhibitors from *Capsicum chinense* Jacq. Seeds. Dias GB, Gomes VM, Pereira UZ, Ribeiro SF, Carvalho AO, Rodrigues R, Machado OL, Fernandes KV, Ferreira AT, Perales J, Da Cunha M. *Protein J*. 2013 Jan;32(1):15-26. doi: 10.1007/s10930-012-9456-z. PMID: 23117889 [PubMed - indexed for MEDLINE]

8 Antimicrobial activity of isothiocyanates (ITCs) extracted from horseradish (*Armoracia rusticana*) root against oral microorganisms. , Park HW, Choi KD, Shin IS. , *Biocontrol Sci*. 2013;18(3):163-8. PMID: 24077540 [PubMed - in process]

9 Bioactive Lipids, Radical Scavenging Potential, and Antimicrobial Properties of Cold Pressed Clove (*Syzygium aromaticum*) Oil. , Assiri AM, Hassanien MF. , *J Med Food*. 2013 Nov;16(11):1046-56. doi: 10.1089/jmf.2012.0288. Epub 2013 Nov 4. PMID: 24180551 [PubMed - in process]

10 Assessment of antimicrobial potential of 10% ginger extract against *Streptococcus mutans*, *Candida albicans*, and *Enterococcus faecalis*: an in vitro study. , Giriraju A, Yunus GY. , *Indian J Dent Res*. 2013 Jul-Aug;24(4):397-400. doi: 10.4103/0970-9290.118356. , PMID: 24047828 [PubMed - in process]

11 Advanced knowledge of three important classes of grape phenolics: anthocyanins, stilbenes and flavonols. , Flamini R, Mattivi F, Rosso MD, Arapitsas P, Bavaresco L. *Int J Mol Sci*. 2013 Sep 27;14(10):19651-69. doi: 10.3390/ijms141019651. PMID: 24084717 [PubMed - in process]

12 Comparative antibacterial and antifungal effects of some phenolic compounds. Aziz NH, Farag SE, Mousa LA, Abo-Zaid MA. *Microbios*. 1998;93(374):43-54. PMID: 9670554 [PubMed - indexed for MEDLINE]



Szabóné dr. Szántó Renáta
belgyógyász- homeopata orvos
Eagle manager