

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 TŰNETEKET 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