

## Nyár, vízpart..... hüvelygomba ?

**Mindenki tudja, az uszodából vagy nyáron a vízparttól hazatérve nem lehet kizárni, hogy a fürdőzésnek fertőzés lehet a vége, és hosszú ideig kell harcolnunk a testünkön elszaporodott gombákkal.**

Elképesztően sok ember életét keserítik meg a gombás fertőzések, jelenjenek meg azok bárhol is, de talán a legkellemetlenebb formája az ilyen panaszoknak az, amikor a gombák a nemiszerveken telepednek meg. A gombás fertőzések forrásaként legtöbbször az uszodákat, fürdőket és strandokat gondolják, ami, ha nem is nevezhető tévedésnek, mégis félreértésnek nevezhető.

A problémát az esetek többségében a női intim tájékon elszaporodó, Candida albicans nevű élesztőgomba okozza...aki mindig velünk él, de megfelelő keretek közt nem okoz nekünk problémát...DE! Ha az immunrendszer legyengül és az egészséges hüvely flórát védelmező tejsavbaktériumok és gombák jelenléte csökken, sajnos a Candida előre nyomul és csúnya tüneteket okoz...

**TÉVEDÉS: a hüvelygomba csak szexuális úton terjed!**

### **Kiket érint leggyakrabban?**

Ha gyakran viselsz műszálas alsóneműt vagy szűk farmert, megsokszorozod a gombák elszaporodásának veszélyét. A nedves, meleg közeg kedvez a terjedésüknek, így a műanyag felületű tisztasági betéteket is érdemes pamut alapanyagúra cserélned.

Egyes gyógyszerek, főként az antibiotikumok is talajt adnak a betegségnek, mivel nem csupán a káros, de a gombákat pusztító jótékony baktériumoktól is megfosztanak.

A fogamzásgátló tabletták és a helyi spermaölő szerek is fokozzák a kockázatot, és legyél különösen körültekintő, ha cukorbetegséggel élsz együtt. Immunrendszered gyengülése, például elhúzódó betegség, stressz vagy alváshiány miatt, szintén utat enged a gombaszaporulatnak.

### **Jótékony baktériumok - a probiotikumok**

Szervezeted megfelelő kémhatását támogatják a probiotikumok, melyek hozzájárulnak a hüvely flórájának egészségéhez. Elejét veszik a gombák elterjedésének, és immunrendszered is támogatják. Semmiképp ne feledkezz meg róluk az antibiotikumos kezeléseket követően, de évente 1-2 alkalommal preventív céllal sem baj egy egy kúrát elvégezni.

Élőflórás tejtermékek és savanyú káposzta fogyasztásával is hozzájuthatsz, ám, ha már kialakult a hüvely gombásodása, érdemes naponta háromszor két kapszula táplálékkiegészítővel is elvégezned a néhány hétig tartó kúrát. Gyorssegélyként a hüvelybe juttatott acidophilus vagy bifidus baktériumkultúrát is bevetheted, melyet krém formájában megvásárolhatsz a gyógyszertárban.

## **Lappangó ételintolerancia**

Az állandóan visszatérő hüvelygomba háttérében akár ételallergia is állhat. Igen nehéz rájönni, hogy ez a probléma forrása, mert a tünetek nem elég egyértelműek. Van, aki felfúvódik, van, akinek megfájdul a gyomra. A gombás fertőzés háttérében állhat gluténérzékenység, ha erre gyanakszol, érdemes néhány hétre kiiktatnod étrendedből a lisztet. Amennyiben panaszaid megszűnnek, valószínűleg beazonosítottad a tettet. Ahhoz azonban, hogy kiderüljön a probléma valódi oka, ételintolerancia vizsgalatra lesz szükség.

## **Hogyan védekezzünk az uszodai fertőzések ellen?**

Strandokon, fürdőkhöz, uszodákban jobban ki van téve a hüvelyflóra a különböző fertőzéseknek. Több praktika is létezik a fertőzések elkerülésére, melyek alkalmazásával lecsökkenthetjük vízparti kellemetlenségek megjelenését:

- Tanácsos két fürdőruha bekészítése, egyet fürdésre egyet napozásra, ezzel kizárhatjuk, a vizes fürdőruhát mint kockázati tényezőt, amely a hüvelyi egyensúly felbomlását okozhatja.
- Úszás, fürdőzés után ajánlott letusolni, megtörölközni, száraz ruhát felvenni.
- **Úszó és probiotikus tamponok használata**

Kifejezetten hüvelyi fertőzések megelőzésére fejlesztették ki az úgynevezett úszótampon, ami védi a hüvelyt attól, hogy a víz bejusson, és ezáltal megtelepedhessenek a gombák vagy baktériumok. Ezt a fajta tampon kifejezetten vízben való tartózkodásra szánják, nem alkalmazható menstruáció alatt.

A probiotikus tamponok olyan baktériumokat tartalmaznak, melyek a test hőmérsékletétől feloldódnak a tamponról, így segítenek megővni vagy helyreállítani a hüvelyflóra egyensúlyát. Az előzővel ellentétben ez a tampon csak a menstruáció alatt használható.

**Kautzky-Szemők Adrienn**  
**okl.természetgyógyász**  
**fitoterapeuta, reflexológus**  
**06-30-680-2271**



[www.kezedbenazegeszseged.hu](http://www.kezedbenazegeszseged.hu)