

## SZAKÉRTŐNK VÁLASZOL



**Sovári Andrea**  
természet-  
gyógyász –  
fitoterapeuta,  
Etká-Jóga oktató  
sovariandi-  
etkajoga.hu

### Lábfürdő + alma- ecet + neem olaj

Olyan a munkám, hogy nyáron is kénytelen vagyok zárt cipőben és zárt ruházatban dolgozni. Ráadásul hajlamos vagyok az izzadásra is.

„Munkahely” jeligére

Ezek mind-mind növelik a gombás fertőzések kockázatát, amelyek gyakran a szervezet belső egyensúlyának megbillenését jelzik, ezért a legfontosabb az egyensúly megtartása, az immunrendszer és a bélflóra támogatása.

A nyár ideális időszak arra, hogy antioxidánsokban, vitaminokban, probiotikumokban gazdag ételeket fogyasszon. A friss zöldségek legyenek részei a napi étkezéseinek. Kiemelten ajánlom a hagymaféléket. Kerülje a szénhidrátokat. Fontos a szervezet méregtelenítésének támogatása és az izzadással kiürült ásványi anyagok pótlása. Ne feledkezzen meg az ételek megsósásáról – kezeletlen sóval.

Javasolom megelőzőként heti háromszor sós vizes lábfürdő alkalmazását, szintén kezeletlen sóval. A sóoldat legalább 10 százalékos legyen, tehát egy liter vízhez 100 gramm só szükséges – illetve tegyen még bele egy-két evőkanál almaecetet, mert a savas közeget a gombák nem szeretik. A lábfürdő időtartama legyen 30 perc alkalmanként.

Használjon természetes alapú (kecsketej, olívaolaj, sheavaj) szappanokat, amelyek nem szárítják a bőrt. Figyeljen a lábfej bőrének, különösen a lábujjak közötti részeknek az alapos megtörlésére. A meleg és a nedvesség kedvez a gombák elszaporodásának. A bőr mikrosérülései elősegítik a gombák, baktériumok megtelepedését, ezért használjon neem olajos lábkremet. A különleges neem olajnak gombaölő hatása van.

Válasszon olyan cipőt, amelynek felső része jó légáteresztő, illetve olyan speciális zoknit, amely kivezeti az izzadságot. Fontos, hogy a zokni és a cipő is, együtt és egyszerre „lélegző” legyen.

Éjszákára tegyen a cipőjébe például egy vattapamacsra három-négy csepp jó minőségű teafa olajat, majd tegye zacskóba a cipőt, a zacskó száját gumizzza be. Nyilvános helyeken zuhanyzókban, öltözőkben mindig viseljen papucsot.

Az izzadás kellemetlen szagokkal és foltokkal jár, de nem szerencsés olyan dezodorokat használni, amelyek megszüntetik az izzadást, mert az valójában a test természetes méregtelenítési folyamata! Inkább a kellemetlen szag elkerülésére koncentráljon olyan dezodorokra, amelyek (például a szódobikar-bóna) cink-oxidot tartalmaznak. Ezek az anyagok antibakteriális és fertőtlenítő hatásúak, ráadásul gombaellenesek.

Viseljen természetes anyagból készült ruhát. Például a lenváson jó választás, mert kényelmes és légáteresztő.



## Cukorbetegéknél nagyobb a kockázat



A cukorbetegség egyik kellemtelen, olykor súlyos következményekkel is fenyegető velejárója, hogy növeli az érintettek szervezetének gombafer-tőzésre, gombásodásra való hajlamát. Sokszor éppen a gyakori, fokozott gombásodás miatt merül fel maga a cukorbetegség is.

Mivel a gombásodás elhatalmasodása cukrosoknál egészen súlyos következményekkel járhat, nekik különös figyelmet kell fordítani a gombás fertőzések elkerülésére. Ha ugyanis a gombák egyszer bekerültek a cukorbeteg szervezetébe, ott ideális körülményeket találnak a szaporodáshoz: a vér és a szövetek magas cukortartalma ugyanis megfelelő mennyiségű táplálékot biztosít a számukra.

Ezért (is) legyen jól beállítva a diabéteszes vércukra. Ha ez így van, a fertőzésre nem nagyobb az esély, mint az egészséges embereknél.

Emellett:

- ☐ **Egy cukorbeteg ne járjon** meztláb olyan helyeken, ahol könnyen megfertőződhet lábgombával (uszoda, közös zuhanyzó).
- ☐ **Fürdés, zuhanyozás** után fokozott gonddal töröljenek meg minden hajlatot, elővigyázatosságból használjanak gombaölő hintőport. Műszálás ruhák helyett viseljenek nedvszívó pamutzoknit, fehérneműt.
- ☐ **Tartós, visszatérő** gombás panaszok esetén célszerű a vércukorszint beállítását felülvizsgálni.



- ☐ **Az éttrend.** A cukorbetegséggel élők sokat javíthatnak állapotukon a megfelelő éttrend betartásával, de hatványozottan figyeljenek oda, ha éppen gombás fertőzéstől is szenvednek. A cukorfogyasztást az alapbetegség miatt is korlátozniuk kell, emellett érdemes vigyázniuk a diabéteszes cukorpótlók és édességek fogyasztásával is, mert ezek is tartalmaznak cukrot, illetve azzal azonos kalóriatartalmú szénhidrátot, szorbitot vagy gyümölcscukrot.

A szükséges vagy engedélyezett szénhidrátmennyiséget ajánlatsabb többször, kisebb mennyiségekben elosztva magukhoz venni.

Egy diabéteszesnek a gombás fertőzés esetén még szigorúbban kerülnie kell az alkohol és a gyümölcslevek fogyasztását, hogy ne teremtse ezzel is még jobb táptalajt a gombák elszaporodásához.