



יונתן קליגר רפואה טבעית

נטורופת והרבליסט קליני (ND)

תזונה • צמחי מרפא

פרחי באך • ארומתרפיה

ykliger@gmail.com | 054-5688543

טיפול טבעי בשגשוג יתר של פטריית הקנדידה

קנדידה היא פטרייה חד תאית הנמצאת בגופנו באופן טבעי, חיה בדופן המעי, ואינה גורמת לבעיות בדרך כלל. הבעיות מתעוררות כאשר מערכת החיסון נחלשת ומאפשרת לפטרייה לשגשג יתר על המידה, להפריש רעלים, לפגוע בדופן המעי ולגרום לדלקתיות ואף לבעיה בחדירות המעי המכונה "מעי דליף". מצב בו מערכת העיכול לא מצליחה לפרק לגמרי את המזון ובמיוחד חלבונים אשר מגיעים יחד עם רעלים נוספים שמפרישה הפטרייה אל מחזור הדם. אלו יעמיסו את פעילות הכבד ומערכת החיסון, ייגרמו לדלקתיות כרונית ואף לאלרגיה למזונות ותגובות אוטואימונית שונות.

גורמים אפשריים לשגשוג הפטרייה

מחסורים תזונתיים, חולשה של מערכת החיסון, פגיעה באיזון המיקרוביום עקב שימוש באנטיביוטיקה ותרופות שונות באופן כרוני כמו סותרים חומצה, גלולות למניעת הריון, סטרואידים נוגדי דלקת, חולשה של הבלב בהפרשת אנזימים, הפרשה ירודה של מיצי מרה מהכבד וירידה בחומציות הקיבה.

סימפטומים אפשריים

עייפות כרונית, שינויים במצבי הרוח, חוסר אנרגיה, תחושת ערפול וטישטוש, עייפות אחרי האוכל, תשוקה למתוק וחוסרים תזונתיים, אי נוחות במערכת העיכול כולל עצירות או שלשול, גזים, נפיחות, כאבי בטן, קוליטיס, ריח רע מהפה. דלקות וגרד בעיניים, קשקשים, פטריות בציפורניים, פטרייה בלשון, פטרת וגינלית, גרד בפי הטבעת, דלקות בדרכי השתן, נשירת שיער, אקזמות, אקנה וגרד כללי בגוף. כאבי ראש, אלרגיות למזון, רגישות לכימיקלים, נטייה לאלרגיות בכלל ובמערכת הנשימה בפרט כולל נזלת וליחה כרוניים, קדחת השחת, סינוסיטיס, אסטמה, ברונכיטיס, דלקות אוזניים, דלקות גרון חוזרות וגרד בגרון. אי סדירות במחזור, PMS, בעיות פוריות, חשק מיני ירוד, חוסר איזון הורמונלי, כאבים ודלקות במפרקים, חולשת שרירים ואף פיברומיאליגיה.

דוגמא לתוכנית טיפולית

קנדידה היא פטרייה עקשנית במיוחד, ולכן הטיפול יהיה עקבי עם החלפות של צמחים מחטאים תוך כדי התהליך כדי לא לאפשר לפטרייה לפתח עמידות לטיפול.

שלב הכנה

מומלץ לשיפור הטיפול בזכות חיזוק הכבד, שיפור העיכול והפחתת דלקתיות:

תזונה של ירקות, קטניות מושרות/מונבטות, זרעים, אגוזים ושמינים בכבישה קרה (זית וקוקוס), דגנים מלאים ללא גלוטן ומיעוט מזון מהחי.

הימנעות מסוכרים ופחמימות פשוטים, אלכוהול, מזון מעובד, מונוסודיום גלוטמט, מאפים ומזונות המכילים שמרים כמו פירות יבשים, בוטנים (כולל ויטמינים ומינרלים המכילים שמרים) וללא מזונות אלרגנים כמו חיטה, חלב וקפה.

מזונות נוגדי דלקת ולתמיכה בכבד: ירקות מצליבים, נבטים, אצות, בצל, שום, לימון, סלרי, סלק, שומר, אבוקדו, אגוזי מלך, זרעי פשתן, שמן זית, שמן קוקוס, כורכום.

טיפולים תומכים נוספים

- **לפטרייה בפה** – מומלץ ללעוס תוכן של קפסולת שרף מסטיק כיוס ולשלב שטיפות עם שמן קוקוס ושמינים אתרים – ציפורן, לבונה, לימון, קינמון, אקליפטוס, לבונה (ולא לבלוע), תמצית זרעי אשכוליות
- לפטרת וגינלית – שטיפות עם תמצית זרעי אשכוליות ופרוביוטיקה, למשל +GSE של ברא



יונתן קליגר רפואה טבעית

נטורופת והרבליסט קליני (ND)

תזונה • צמחי מרפא

פרחי באך • ארומתרפיה

ykliger@gmail.com | 054-5688543

- **איזון סוכר והפחתת החשק למתוק** – קיצור הזמן ביום בו אוכלים (צום למחצה), פעילות גופנית, שימוש בצמחים כמו פטריית המיטאקי, ג'ימנמה וקינמון ואוקסדאטיב סאפורט בתחילת היום.

שלב החיטוי - צמחים אנטיפונגליים (אנטי- פטרייתיים) לפחות ל-8 שבועות:

- **צמחי מרפא** - טבבויה, אגוז שחור, ציפורן, מרווה, אלה, שום, אורגו, לענה, קינמון, שומר ועוד
- **פטריית שיטאקי ומאיטקי** - בעלות תכונות אנטיפונגליות ואיזון סוכר המשתלבות מצויין בטיפול בקנדידה עם צמחי המרפא.
- תוספות לפי הצורך - שמן אורגנו מדולל בשמן זית רק למשך שבועיים בלבד, חוצה קפרילית (נמצאת בשמן קוקוס), אנזימים פרוטאוליטים ושמרים מסוד סכרומיצס בולרדי למשך כחודש.

חיזוק מערכת החיסון והכבד לטווח ארוך חיזוק המיקרוביום:

- פטריות רפואיות - רישי, שיטאקה, מיטאקה והריסיום
- נוגדי דלקת - כורכום, לבונה, ויטניה, ג'ינג'ר, גדילן, רהמניה ועוד.
- פרה ביוטיקה - הזנה ותמיכה בחיידקים הידודותיים במערכת העיכול ואספקת נוגדי חמצון - כוללת ירקות טריים, מיץ עשב חיטה, מורינגה, קיל, היריסיום ופירות אדומים יער אדומים.
- תזונה – להמשיך כמו בשלב המקדים.
- להרבות בשתייה ובחליטות צמחים – תה ירוק, קלנדולה, קמומיל, מרווה, רוזמרין, ליקוריץ, זוטה, זרעי שומר, קינמון, סרפד, שיבן, זרעי גדילן, לימון, ג'ינג'ר, כורכום ועוד.

דוגמאות לאבקות צמחים פרה ביוטיים ונוגדי חמצון:

<https://il.iherb.com/pr/paradise-herbs-orac-energy-greens-12-8-oz-364-g/10731>

<https://il.iherb.com/pr/navitas-organics-organic-superfood-greens-blend-moringa-kale-wheatgrass-6-3-oz-180-g/102456>

<https://il.iherb.com/pr/navitas-organics-organic-superfood-berry-blend-acai-goji-blueberry-5-3-oz-150-g/1024>

<https://il.iherb.com/pr/wilderness-poets-organic-lions-mane-mushroom-powder-3-5-oz-99-g/113729>

<https://il.iherb.com/pr/innovixlabs-broad-spectrum-prebiotic-fiber-unflavored-6-4-oz-180-g/94920>

שלב שיקום המיקרוביום (לאחר שלב החיטוי)

- צמחים ופטריות פרהביוטיים לשיקום המיקרוביום
- פטריית היריסיום - נחשבת לפטרייה מובילה בשיקום המיקרוביום. אפשר גם לשלב פטריית אגריקוס עם היריסיום.
- פרוביוטיקה - לתמיכה, מתאימה גם לשלבים הקודמים במידה ויש אי נוחות וכאבים במערכת העיכול.
- משקה אלווה עם צמחים נוגדי דלקת ומשקמי רירית כמו – פיליפנדולה, אכילאה, מור, פרופוליס, קמומיל, קלנדולה, ליקוריץ, פלנטגו ואלתאה.