

Алина Титова

Естественный
**способ
полного
излечения**

| от дрожжевых инфекций
| у женщин



Алина Титова

**Естественный способ полного
излечения от дрожжевых
инфекций у женщин**

«Издательские решения»

Титова А.

Естественный способ полного излечения от дрожжевых инфекций у женщин / А. Титова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-859629-2

Эта программа содержит всю информацию, необходимую для быстрого и лёгкого излечения от вагинальной дрожжевой инфекции, называемой кандидозом или молочницей. Более того, эта программа создана женщиной и специально для женщин. Она поможет Вам избавиться от тяжёлых дрожжевых инфекций, даже если Вы давно им подвержены. Мы рекомендуем Вам изучить данную программу полностью, а затем вернуться к началу и выбрать наиболее подходящие для Вас методы лечения.

ISBN 978-5-44-859629-2

© Титова А.

© Издательские решения

Содержание

Правовая информация	6
Что говорят люди	7
Добро пожаловать	10
Часть 1. Знакомство с дрожжевыми инфекциями	11
Что такое дрожжевые инфекции?	11
Хронический кандидоз	12
Часть 2. Причины кандидоза и вагинальных дрожжевых инфекций	13
Антибиотики	14
Стероиды	15
Лекарства, прописанные врачом	16
Оральные контрацептивы	17
Спринцевание	18
Ароматизированные гигиенические средства	19
Использование презервативов со спермицидной смазкой	20
Прямой контакт с заражённой поверхностью	21
Прямой контакт со спермой	22
Недостаточное увлажнение во время полового акта	23
Повышенная температура и влажность в области гениталий	24
Одежда	25
Сидячий образ жизни	26
Порезы, царапины и повреждения	27
Сниженный иммунитет	28
Аллергии	29
Усталость	30
Стресс	31
Повторяющиеся бактериальные инфекции	32
Токсичная окружающая среда	33
Рацион	34
Гормональные изменения	35
Диабет	36
Дисфункция щитовидной железы	37
Паразиты и глисты	38
Внешние воздействия	39
Часть 3. Другие типы вагинальных инфекций	40
Атрофический вагинит	41
Бактериальный вагиноз	42
Трихомониаз	43
Вульвит	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Естественный способ полного излечения от дрожжевых инфекций у женщин

Алина Титова

Дизайнер обложки Наталия (Vxagavat) Бабяк

Главный редактор Михаил Титов

© Алина Титова, 2018

© Наталия (Vxagavat) Бабяк, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4485-9629-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Внимание: Информация в данной книге не подтверждена официальной медициной, а также администрацией по контролю продуктов и медикаментов, и она не призвана заменить услуги врачей и рекомендации квалифицированных медицинских специалистов. Все утверждения носят информативный характер. Беременным женщинам, а так же лицам, имеющим проблемы со здоровьем, настоятельно рекомендуется проконсультироваться со своим лечащим врачом перед тем, как начать приём любых натуральных препаратов, пищевых добавок или соблюдения какой-либо диеты. Авторы и издатели не несут никакой ответственности за неправильное использование предоставленной в книге информации.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена, сохранена в поисковой системе или передана в любой форме, или каким-либо образом – электронным, механическим или другим – без предварительного письменного разрешения авторов.

Правовая информация

При создании этой книги мы пытались дать максимально полную и точную информацию, но мы не можем гарантировать её актуальность на данный момент, так как каждый день появляется всё более новая информация о лечении и профилактике заболеваний.

Авторы и издатели не несут никакой ответственности за ошибки, упущения или противоречивые толкования данного материала.

Любые обнаруженные неточности, неверные характеристики конкретных лиц, людей или организаций, опубликованных материалов – непреднамеренны и носят чисто информационный характер.

Эта информация не предназначена для использования в качестве источника медицинских, юридических, деловых, бухгалтерских или финансовых консультаций.

Всем читателям рекомендуется обращаться за консультацией к квалифицированным специалистам в соответствующих областях. Предлагаемые БАДы не являются лекарственными средствами.

Эта информация не обязывает читателя выполнять приведённые рекомендации или использовать предлагаемые методы, стратегии и идеи. Скорее, она носит информационно-популярный характер. Авторы не несут никакой ответственности за действия читателей, относящиеся к этой информации. При принятии любых решений в отношении собственного здоровья и благополучия используйте собственные суждения в сочетании с консультацией профессионалов.

Любые замечания, комментарии или упоминания организаций, или людей, совпадения с любыми персонажами – умершими или ныне живущими, реальными или вымышленными – являются непреднамеренными и используются только в качестве примера. Авторы не гарантируют никакой пользы для здоровья, роста доходов, получения трафика и прочих подобных ожиданий.

Читатели предупреждены о том, что должны иметь собственные суждения о своих конкретных обстоятельствах, чтобы действовать соответствующим образом.

Что говорят люди

«Алина и Михаил! В последнее время я страдала от очень раздражающего кандидоза. Я лечила его с помощью многих имеющихся на рынке фармацевтических продуктов для ослабления зуда, но они работают в течение такого короткого времени и никогда не добиваются до корня проблемы, как вы уже знаете. В феврале прошлого года, я решила попробовать Вашу естественную программу „Как избавиться от молочницы“. Невероятно! Через несколько недель после того, как начала ей следовать, я почувствовала полное освобождение от симптомов. Словно у меня никогда не было кандидоза. Все симптомы ушли! Мой ногтевой грибок на ноге проходит очень быстро, и я чувствую себя намного лучше во многих отношениях. Я так рада, что, наконец, смогла найти продукт, который работает. Я хотела бы поблагодарить Вас за создание такого полного целостного метода и за то, что Вы сделали мою жизнь приятной и гораздо более счастливой! Я, не колеблясь, рекомендую всем использовать вашу систему». – Панова Виктория.

«Михаил! Ваша программа наиболее информирующее, практическое и доступное решение для тех, кто страдает от кандидоза. Я наслаждался чтением и очень много узнали о себе и о кандидозе. Прошел всего месяц и мои симптомы кандидоза уже начинают исчезать. Я хотел бы добавить мою „историю успеха“ использования программы „Полного руководства“. Ваша система сильно помогла мне с целым рядом симптомов, о связи которых с разрастанием Candida я не знал. Я страдал от перепадов настроения, боли в мышцах, изжоги и мигрени. Когда я принял руководящие принципы питания и взял добавки, которые Вы рекомендуете, ситуация начала меняться к лучшему, и очень быстро. Я чувствую себя намного более энергичным. Депрессия, мигрень и изжога резко сократились. Я до сих пор удивляюсь, какое эффективное и простое это лечение! Это настоящее чудо для меня! Спасибо за Вашу доброту и помощь по всем возникающим у меня вопросам». – Рэй Барнс.

«Алина и Михаил! Вы должно быть получаете десятки таких писем каждый день, но СПАСИБО за ваши усилия и время, которые вы положили в создание этой системы и за очень информативную книгу! Она является насущной необходимостью для всех страдающих кандидозом от умеренной до системной формы. Должна признать, что естественный способ гораздо более логичный для меня и работает быстро. С тех пор как я начала работать по этой программе, я выбросила все таблетки, которые были в моей аптечке. Они мне больше не нужны. Важнее то, что ваш целостный подход помог мне выяснить, где кандидоз начинается и устранить причину. Глупо думать, что обычные кремы и лекарства могут что-то вылечить... с помощью Вашей безопасной и хорошо построенной естественной системы, я чувствую себя новой женщиной, а также обрела целый ряд других здоровых преимуществ. Я больше не страдаю от бесконечных проблем с пищеварением, включая метеоризм, больной желудок, и усталость. После более чем 3 лет разочарования и страдания, ваша книга была последней частью головоломки,

которая была мне нужна. Это изменение вы почувствуете центром всего своего существа. СПАСИБО, я чувствую себя намного лучше!!» – Дана В.

«Прошло всего несколько дней, и я уже вижу значительное улучшение в состоянии кандидоза. Я больше не чешусь и старые высыпания на локтях и спине, кажется, исчезают. Моя кожа значительно улучшилась, и я чувствую себя обновленной и полной энергии. Это замечательно! Алина! Я хочу похвалить вас за то, что вы делитесь такой простой, но всеобъемлющей программой для искоренения этой раздражающей болезни. Это действительно ценное имущество для всех женщин и мужчин. До начала программы я страдала от хронического системного кандидоза на спине и в области локтя, в дополнение к поражению половых органов, и не могла вылечить себя. Я чувствовала себя такой беспомощной, так как выписанные лекарства мне не помогали вообще. Я знала, глубоко внутри, что это не выход. Как только я решила, что я собираюсь пройти весь путь и убить кандидоз в его истоке, я заказала Вашу программу, и результаты, как Вы уже знаете, были по меньшей мере удивительными. Я хочу поблагодарить Вас за написание этой книги и что поделились со всеми нами. Я даже подстрекала моего друга, „Фому неверующего“ заказать ее и он тоже заказал Вашу книгу. Иметь так много хорошей информации в одной тугой упаковке – невероятная ценность. Я хотела бы призвать всех, кто страдает от молочницы, воспользоваться этой замечательной программой! С уважением». – Стакина Надежда.

«...Я смеюсь, вспоминая, насколько скептически относилась к покупке Ваших программ и в первую очередь данного руководства. Учитывая все обстоятельства, это было мегасделка, особенно в сравнении с тем, что я пережила! Если учесть, сколько раз я посещала врачей, выкладывая более 500 рублей за 15-минутный приём, а они продолжали мне говорить, что в следующий раз мы сделаем то-то и то-то – это были грандиозные затраты! На самом деле, после прочтения Вашего руководства я поняла, что есть много методов лечения, о которых он даже не знает. Я тратила около 5 000 рублей в месяц на одни только консультации, которые практически не приносили пользы. Конечно, это была моя собственная ошибка – продолжать всё это, но мне очень хотелось в конечном итоге получить ответы на свои вопросы. Ответы, которые Вы дали мне по электронной почте, стоили больше, чем всё, что смог сделать для меня мой врач! Что касается руководства – это действительно самая полезная информация, которую мне приходилось читать; я и сейчас возвращаюсь к нему почти каждый день. Да, я слышала о некоторых вещах и раньше, из других источников, но разница в том, что я не понимала, насколько они важны и как их правильно выполнять или использовать. Ещё важнее то, что в любое время, если у меня возникал вопрос, я могла (да и сейчас могу) обратиться к Вам по электронной почте, чтобы получить ответ. Но самое важное в другом. Никогда до или после этого я не ощущала таких изменений в пищеварении, энергии и общем самочувствии, и это только после одного раза! Не могу дождаться, чтобы оценить результаты следующих шагов! Я думаю, что любой, кто сомневается в необходимости покупки этого руководства и услуг, просто не готов взять на себя ответственность за своё здоровье, как выразился Михаил. Ещё раз спасибо и до связи!» – Ангелина Мухина.

«Пыталась вылечить от кандидоза не один раз, но особых улучшений не было. А благодаря грамотным советам из этой книги, наконец-то поборолa свою болезнь. Через несколько недель анализы показали, что все в норме». – Кристина Климова.

«С кандидозом столкнулся в прошлом году, когда начался зуд в интимных местах, думал ерунда, пока и в ЖКТ не случились серьезнейшие проблемы. На анализах сперва ничего не нашли, но в одной клинике обнаружили целую россыпь этих кандид. Прежде чем взялся за лечение прочел эту книгу и сделал правильно. Лечение тяжелыми для печени лекарствами это не выход, с помощью материала подобрал себе правильную терапию и постепенно убрал заразу из организма. Не в последнюю очередь помогли системы чистки кишечника, которые написаны в этом материале подробнейшим образом. Сейчас чувствую себя в полном порядке, улучшилось состояние кожи и не беспокоит кишечник». – Денис Л.

«От кандидоза страдала моя близкая подруга, делилась со мной, рассказывала, какие меры предпринимает, по каким врачам ходит, даже занимала у меня деньги на дорогостоящие анализы... Её мучили очень неприятные ощущения – постоянный зуд в области половых органов, болезненное мочеиспускание. К этому прибавились ещё и проблемы с ногтями на ногах – они приобрели синеватый оттенок, слоились, имели вид рыбьей чешуи. Я ей сочувствовала, помогала чем могла, перелопатила кучу литературы на эту тему. Когда мне встретилась в интернете информация о школе здоровья Михаила и Алины Титовых, очень ею заинтересовалась. Внимательно прочитала всё, что касается проблем кандидоза, почитала отзывы, пообщалась с людьми, которым помогла книга Алины Титовой „Естественный способ полного излечения от дрожжевых инфекций“. Мне показалось, что автору можно доверять, я решила поделиться ссылкой со своей подругой. Но потом подумала, что будет лучше, если я сама закажу эту книгу и затем передам её подруге. Так и поступила. Хочу сказать, что вначале сама прочла книгу от корки до корки, так увлекательно и убедительно она была написана. Не буду пересказывать содержание, просто скажу с радостью – книга помогла моей подруге избавиться от недуга. Главное – это терпение и вера в свои силы. Хочу поблагодарить Алину и Михаила, которые вдохновили мою любимую подругу на выздоровление». – Наталия.

«У меня вагинальный кандидоз был хроническим, это ужас какой-то, постоянно, стабильно каждый месяц приходила молочница, а с ней запах, выделения и нестерпимый зуд. Сдала кучу анализов, но кроме свечей и антибиотиков ничего не назначали, так каждый месяц и травила организм. Книгу взяла скорее от безысходности, особой надежды не было, однако в ней я смогла найти ключ к моей болезни. Каково же было мое удивление, когда молочница в первый раз не пришла, я даже и не верила, что смогу когда-нибудь от нее избавиться. А сейчас вспоминаю то время как страшный сон. Лечить симптомы бесполезно, надо устранять причину»! – Ксения Комаро.

Оставить свой отзыв и прочитать другие Вы можете на [этой странице](#).

Добро пожаловать

Книгу брать только тем, кто приобрёл: "[Полное руководство по всестороннему восстановлению здоровья](#)" – это то, что Вы должны изучить в первую очередь.

Это руководство содержит всю информацию, необходимую для быстрого и лёгкого излечения от вагинальной дрожжевой инфекции.

Внимание: как и при любом подозрении на инфекцию, сначала Вам следует обратиться к врачу, чтобы уточнить диагноз. Но прежде чем принимать все предписанные медикаменты, вспомните, что они могут ухудшить течение заболевания и их лучше избегать. Методы устранения дрожжевой инфекции должны быть естественными. Далее в этой книге мы поговорим о них более подробно.

Эта книга поможет Вам избавиться от тяжёлых дрожжевых инфекций, даже если Вы подвержены им давно. Я рекомендую прочитать книгу полностью, а затем вернуться и выбрать наиболее подходящие для Вас методы лечения. Более того, Вы можете распечатать эту книгу или те её части, которые считаете наиболее важными.

Все естественные методы лечения, перечисленные в этой книге, довольно действенны. Но так как все мы индивидуальны, то можем по-разному реагировать на них.

Всегда будьте осторожны: перед тем, как пробовать что-то новое, проверяйтесь на аллергические реакции и побочные эффекты. Особенно это актуально для беременных или страдающих какими-либо заболеваниями.

Пожалуйста, не стесняйтесь писать мне, если у Вас возникнут какие-либо вопросы или понадобится помощь. Я лично отвечу на все Ваши вопросы, даже самые проблемные.

Также пишите мне любые замечания, предложения, конструктивную критику, отзывы и истории успеха. Я хотела бы услышать всех!

Алина Титова,

«Школа Здоровья» (2013)

E-mail: alina@zreni.ru;

Следуйте за мной ВКонтакте: <https://vk.com/id371154>

Официальный сайт: shkola-zdorovia.ru

Часть 1. Знакомство с дрожжевыми инфекциями

Что такое дрожжевые инфекции?

Кандида – дрожжевидный грибок, живущий на коже человека. Также он может обнаруживаться в ротовой полости, в кишечнике и во влагалище. Существует около 150 видов дрожжей Кандида, из них 10 специфичных штаммов могут вызвать проблемы в организме человека. Из этих 10 – наиболее частой причиной заболеваний является *Candida Albicans*¹.

Грибок Кандида нарушает баланс дрожжей и бактерий, которые должны контролировать численность дрожжей, вследствие чего дрожжевые клетки быстро и агрессивно размножаются. Их воздействие на организм усугубляется, если иммунная система не может им противостоять.

Инфицирование этим грибком называется *кандидоз*, и, как я уже говорила, он может развиваться в разных участках организма. Наиболее распространённые зоны локализации кандидоза – ротовая полость, пищеварительный тракт и влагалище². К сожалению, если Вы обнаружили дрожжевую инфекцию на каком-то участке организма, то это наверняка означает, что она присутствует и в других местах. Вот почему для полного излечения важен комплексный подход, который затрагивает весь организм. Чтобы полностью избавиться от инфекции, нужно устранить разрастание дрожжей внутри организма.

¹ Шибашова Н. В., Клеменова И. А., Резайкин А. В. Видовое разнообразие грибов рода *Candida* при микозах кожи и онихомикозах //Вестник дерматологии и венерологии. – 2009. – №. 6. – С. 81—84.

² Яблучанский Н. И. Кандидоз в современной клинике. – 2004.

Хронический кандидоз

Хронический системный кандидоз возникает, когда инфекции подвержен весь организм. При этом он может даже не проявляться обычными симптомами, например, кандидозом влагалища. То есть существует вероятность того, что Вы можете не знать о существовании кандидоза, и, если Вы больны, то не сможете точно определить причину болезни³.

К счастью, в настоящее время врачи всё более настороженно относятся к проблеме кандидоза, а также к методам его диагностики и лечения⁴. Симптомы могут варьироваться, но общие жалобы включают хроническую усталость, упадок сил, депрессию, мышечные боли, головные боли, частые кожные раздражения, пищевую чувствительность и расстройства пищеварения. Ниже Вы найдёте более подробный список симптомов хронической дрожжевой инфекции.

Кандидоз является очень серьёзной проблемой. Ежегодно в мире от него умирает более 10 000 человек. Большинство из них – недоношенные дети и люди с очень слабым иммунитетом, который окончательно подавляется грибком⁵. Медицина до сих пор не в состоянии вылечить кандидоз с помощью медикаментов, так как врачи не понимают, что единственный эффективный и долгосрочный способ борьбы с кандидозом – естественное лечение.

Когда Вы изучите эту книгу, обратите внимание на последний раздел, который говорит о том, как избавиться от кандидоза навсегда. При лечении кандидоза Вы также устраняете риск заболеваний, связанных с дрожжевыми инфекциями. В сообществе, посвящённом здоровой жизни, хорошо известно, что Кандида является одной из главных причин множества проблем со здоровьем, начиная от прыщей и расстройств пищеварения и заканчивая мигренями.

³ Кунгуров Н. В., Герасимова Н. М., Вишневская И. Ф. Современные представления о лечении урогенитального кандидоза //Леч. врач. – 2004. – №. 6.

⁴ Сергеев А. Ю. и др. Вагинальный кандидоз: этиология, эпидемиология, патогенез //Иммунопатология, аллергология, инфектология. – 2000. – №. 2. – С. 99—106.

⁵ Губергриц Н. Б., Лукашевич Г. М., Загоренко Ю. А. Главный оппортунист нормальной кишечной флоры—Candida albicans (кандидоз органов пищеварения) //Мікологія та паразитологія. – 2005. – №. 3. – С. 44—51.

Часть 2. Причины кандидоза и вагинальных дрожжевых инфекций

Итак, что приводит к дрожжевой инфекции. Как я уже говорила, инфицирование происходит, когда нарушается баланс бактерий в организме. Вот список причин, которые могут нарушить этот баланс.

Медикаменты

- Антибиотики;
- Стероиды;
- Лекарства, прописанные врачом;
- Оральные контрацептивы.

Воспаление слизистой половых органов

- Спринцевание;
- Спреи, мыла и другие средства гигиены, особенно антибактериальные;
- Прямой контакт с заражённой поверхностью (половой контакт).

Нарушения иммунитета

- Подавленная иммунная система;
- Аллергии;
- Хроническое переутомление;
- Усталость (усталость надпочечников);
- Напряжение, стресс;
- Повторяющиеся бактериальные инфекции.

Внутренние и внешние факторы

- Запоры и отёки внутренних органов;
- Диета;
- Гормональные изменения (ПМС, менопауза, беременность);
- Диабет;
- Паразиты;
- Бытовые отравления;
- Отравление тяжёлыми металлами;
- Загрязнённая окружающая среда;
- Низкая кислотность желудка.

Ваш организм наиболее восприимчив к дрожжевой инфекции, когда для него создаются подходящие условия. Все вышеперечисленные факторы влияют на организм и нарушают нормальный баланс бактерий во влагалище. Рассмотрим эти факторы более подробно.

Антибиотики

Когда мы идём к врачу с простудой, болью в горле или гриппом, то чаще всего рассчитываем получить рецепт на антибиотики и нередко расстраиваемся⁶, если не получаем его. На самом деле, врач оказывает Вам услугу, если не прописывает антибиотики.

Они могут играть важную роль в лечении бактериальных инфекций, но в действительности нарушают нормальный баланс бактерий в организме⁷, а это может привести к развитию дрожжевой инфекции. Антибиотики уничтожают как болезнетворные, так и полезные бактерии. Поскольку рацион большинства людей богат сахаром и углеводами, которые являются пищей для дрожжей, болезнетворные бактерии размножаются намного быстрее, чем полезные. Возникает дисбаланс, который практически невозможно устранить без правильной диеты и противогрибковой терапии.

Ситуация усугубляется тем, что полезные бактерии – наша главная защита от дрожжей – не могут закрепиться и занять своё место в организме, так как грибок в настоящее время доминирует.

Кроме того, из-за чрезмерного потребления сахара организм постоянно вырабатывает инсулин, а дрожжи фактически используются организмом для поглощения избытка сахара в крови. Именно поэтому больные диабетом особенно склонны к дрожжевым инфекциям⁸.

Избежать опасного влияния антибиотиков, так распространённых в современной медицине, можно с помощью использования природных антибиотиков и пробиотиков. Чрезмерное использование фармацевтических антибиотиков привело к появлению устойчивых к их воздействию штаммов бактерий, которые теперь практически невозможно вылечить. Это стало серьёзной проблемой здравоохранения.

⁶ Страчунский Л. С., Андреева И. В. Самолечение антибиотиками в России //Ремедиум. Журнал о российском рынке лекарств и медицинской технике. – 2004. – №. 12.

⁷ Минушкин О. Н., Елизаветина Г. А., Ардатская М. Д. Нарушение баланса микрофлоры и ее коррекция //Эффективная фармакотерапия. – 2013. – №. 41. – С. 16—20.

⁸ Лыкова С. Г. и др. Поверхностный кандидоз в практике врача-дерматовенеролога. Часть 11 //Вестник дерматологии и венерологии. – 2006. – №. 1. – С. 11—18.

Стероиды

Эти препараты оказывают длительный ослабляющий эффект на организм, крайне негативно они влияют на иммунитет. Особенно это верно в случае стероидных ингаляторов, используемых астматиками⁹, поэтому эти люди страдают от кандидоза чаще других.

⁹ Потапова М. Тин-страничка» Болеть нельзя лечить». Вы уже выбрали, где поставить запятую? //Астма и аллергия. – 2008. – №. 3. – С. 14—15.

Лекарства, прописанные врачом

Помимо того, что они имеют целый ряд побочных эффектов, эти препараты¹⁰ – только временное облегчение симптомов, и пока Вы будете принимать их, истинные причины будут только усугубляться.

¹⁰ Rosenthal M. B. et al. Promotion of prescription drugs to consumers //New England Journal of Medicine. – 2002. – Т. 346. – №. 7. – С. 498—505.

Оральные контрацептивы

Многие женщины считают, что могут заразиться кандидозом, принимая противозачаточные таблетки¹¹. Это верно постольку, поскольку эти таблетки повышают восприимчивость организма к дрожжевым инфекциям за счёт содержащегося в них прогестерона. Обычно организм создаёт во влагалище немного кислую среду, чтобы бороться с бактериями. Таблетки снижают уровень кислотности, что облегчает развитие дрожжевой инфекции.

¹¹ Абильхас А. А. и др. Информированность, репродуктивные установки и репродуктивное поведение современных студентов //Репродуктивное здоровье детей и подростков. – 2016. – №. 2. – С. 8—9.

Спринцевание

Вагинальные спринцевания буквально вымывают из влагалища полезные бактерии, которые должны контролировать развитие дрожжевых инфекций¹². Также при спринцеваниях меняется кислотно-щелочной баланс вагинальной ткани, она становится менее благоприятной для полезных бактерий и более удобной для грибка. Следует отметить, что здоровое влагалище наделено способностью к самоочищению, поэтому спринцевание не является необходимой процедурой.

¹² Гарбузов Г. А. Дисбактериоз. Лечение и профилактика без лекарств. 2-е издание. – Издательский дом» Питер», 2012.

Ароматизированные гигиенические средства

Некоторые женщины замечают, что ароматизированная и цветная туалетная бумага может повредить тонкие оболочки гениталий или вызвать раздражение¹³, которое даёт возможность для развития инфекции. Мыло, являясь по сути щёлочью, может нарушить обычно кислую среду влагалища.

Химические вещества, содержащиеся в гелях и пенах для ванн, нарушают состав вагинальной слизи, предназначенной для защиты от инфекций. Кроме того, они раздражают кожу, что также делает её более восприимчивой.

¹³ Taylor S. L., Dormedy E. S. The role of flavoring substances in food allergy and intolerance //Advances in food and nutrition research. – 1998. – Т. 42. – С. 1—44.

Использование презервативов со спермицидной смазкой

Несмотря на то, что спермицидные вещества имеют кислотный характер, при контакте с ними среда влагалища становится ещё более щелочной, пытаясь сбалансировать кислотность. Как упоминалось ранее, повышенная щёлочность способствует развитию инфекции. Спермициды¹⁴ – чужеродное для организма вещество, поэтому их следует избегать в любом случае.

У мужчин, использующих презервативы со спермицидной смазкой, также повышается вероятность развития дрожжевой инфекции. Вещество ноноксинол-9, содержащееся в спермицидах, не только убивает сперматозоиды, но и повышает способность дрожжевых клеток соединяться с клетками кожи.

¹⁴ Geiger A. M., Foxman B. Risk factors for vulvovaginal candidiasis: a case-control study among university students // Epidemiology. – 1996. – С. 182—187.

Прямой контакт с заражённой поверхностью

Дрожжевая инфекция может передаваться между партнёрами при половых контактах, даже если это орально-генитальный контакт или анальное проникновение.

Прямой контакт со спермой

Это может звучать странно, но сперма имеет выраженно щелочную среду, и при попадании её внутрь влагалища повышается риск инфицирования.

Недостаточное увлажнение во время полового акта

Вагинальное раздражение, связанное с недостатком смазки, также увеличивает риск заражения. Убедитесь, что все эротические изделия тоже достаточно увлажнены. Старайтесь избегать лубрикантов коммерческих брендов.

Повышенная температура и влажность в области гениталий

В дополнение к факторам, снижающим число полезных бактерий или подавляющим иммунитет, некоторые внешние условия также создают подходящую среду для роста дрожжей. Для дрожжевых клеток наиболее благоприятна влажная, тёмная и тёплая среда.

Одежда

Некоторая одежда может препятствовать циркуляции воздуха в районе гениталий. К ней относятся колготки, синтетические белье, обтягивающие брюки. Уменьшение циркуляции воздуха повышает влажность и температуру, тем самым способствуя развитию инфекции. Тесная одежда также затрудняет кровообращение. Наконец, некоторые женщины могут испытывать чувствительность или аллергию на синтетические материалы, что тоже повышает восприимчивость к инфекциям.

Сидячий образ жизни

Долговременное сидячее положение может способствовать созданию оптимальной для дрожжей среды.

Порезы, царапины и повреждения

Микротравмы или повреждения слизистой влагалища способствуют проникновению дрожжей. Неправильно введённые тампоны, недостаточно смазанные эротические изделия могут стать причиной таких повреждений.

Сниженный иммунитет

Болезни и методы лечения, подавляющие иммунную систему, способствуют развитию дрожжевой инфекции¹⁵. К ним относятся ВИЧ-инфекции и процедуры химиотерапии в тяжёлых случаях рака.

¹⁵ Fidel P. L., Sobel J. D. The role of cell-mediated immunity in candidiasis //Trends in microbiology. – 1994. – Т. 2. – №. 6. – С. 202—206.

Аллергии

Люди, которые подвержены пищевым, экологическим или химическим аллергиям, более склонны к развитию дрожжевых инфекций. Таким образом, в ходе лечения должны быть приняты шаги по уменьшению воздействия аллергенов на организм¹⁶, такие как гипоаллергенная диета, удаление ковровых покрытий из спальни и использование очистителей воздуха. У большинства людей, страдающих кандидозом, были аллергии ещё до заражения, а развитие инфекции усугубляет аллергические симптомы.

¹⁶ Jackson J. A. et al. Candida albicans: the hidden infection //J Orthomol Med. – 1999. – Т. 14. – №. 4. – С. 198—200.

Усталость

Если Вы испытываете постоянную нетипичную усталость, наиболее вероятной причиной может быть грибковая инфекция. В то же время длительные хронические заболевания со временем будут вызывать усталость надпочечников, а в этом случае Вы можете заметить проблемы с дыханием, которых раньше не было, приступы паники, выпадение волос, увеличение времени сна и отсутствие чувства восстановления после него.

Стресс

Стрессовые состояния могут быть обусловлены эмоциональным напряжением, усталостью, диабетом или загрязнённой окружающей средой. Все эти факторы снижают сопротивляемость и нарушают химический баланс организма. Люди, как правило, недооценивают силу стресса и его отрицательное влияние на организм. В состоянии стресса наше тело вырабатывает кортизол, так называемый гормон стресса, который ослабляет иммунную систему. Это снижает способность организма реагировать на природные противовоспалительные компоненты и облегчает рост дрожжевой инфекции.

Повторяющиеся бактериальные инфекции

Даже без воздействия антибиотиков повторяющиеся случаи разрастания бактерий могут нарушить баланс микрофлоры, создавая условия для взрывоподобного размножения дрожжей.

Токсичная окружающая среда

Любые внешние факторы, ослабляющие иммунную систему, способствуют развитию вагинальных дрожжевых инфекций. Эти факторы включают:

- Курение или пассивное выкуривание сигар, сигарет, трубок;
- Дезинфицирующие средства;
- Аэрозоли для волос;
- Краски;
- Растворители;
- Средства бытовой химии;
- Пыль;
- Плесень;
- Загрязнение воздуха;
- Употребление алкоголя;
- Шерсть животных;
- Постельное бельё.

Некоторые продукты выделяют в воздух летучие соединения: стирол из пластмасс, бензол из растворителей и формальдегид из древесных изделий (мебель из прессованной древесины). Средства для химической чистки одежды, ковровых покрытий и пластмасс выделяют токсичные пары. Кроме того, старайтесь использовать натуральную, не ароматизированную туалетную бумагу, моющие средства и смягчители.

Рацион

Скудный рацион и отсутствие правильного питания связаны с дрожжевыми инфекциями по ряду причин. Один из самых распространённых факторов – ослабляющее влияние сахара на Ваш иммунитет – богатая сахаром диета будет подпитывать непосредственно дрожжи.

Гормональные изменения

Беременность, менопауза, противозачаточные таблетки, дисфункция щитовидной железы, приём стероидных препаратов (например, преднизолона) и даже естественные изменения менструального цикла – это только некоторые из причин изменения гормонального фона. При колебаниях уровня гормонов меняется уровень РН во влагалище, что создаёт условия для развития инфекции. Лекарства, назначаемые при менопаузе, так же, как и контрацептивы, могут содержать прогестерон, который ещё больше снижает кислотность влагалищной среды и способствует росту дрожжей.

Примечание по поводу дрожжевых инфекций и беременности

Грибковые инфекции очень распространены среди беременных по той же причине колебания гормонального фона. Основной проблемой при лечении кандидоза влагалища при беременности является риск нанесения вреда ребёнку.

В связи с тем, что любой метод лечения, естественный или медикаментозный, имеет множество неизвестных эффектов, список разрешённых методов лечения довольно мал. Следует придерживаться правильной диеты, рекомендаций по поддержанию оптимальной влажности, избегать обтягивающей одежды и синтетического белья.

Полезным будет использование средств на основе йогурта: приём внутрь, спринцевания и так далее. Также допускаются подмывания с алоэ вера.

Гомеопатия, как видно из вышеизложенного, будет оптимальным методом лечения во время беременности, так как она допустима даже для новорождённых. Мы рекомендуем найти квалифицированного гомеопата, который сможет назначить лечение, ведь дрожжевая инфекция очень вероятна при беременности, особенно во втором триместре.

Диабет

Это заболевание снижает способность организма реагировать на микробиологические угрозы. В случае диабета типа 2 инсулин-резистентность может создать гормональный дисбаланс в организме, делая его более восприимчивым к инфекциям¹⁷. Если при сахарном диабете Вы страдаете от повторяющихся дрожжевых инфекций, то очень важно, помимо всего прочего, контролировать уровень сахара в крови.

¹⁷ Bartholomew G. A., Rodu B., Bell D. S. Oral candidiasis in patients with diabetes mellitus: a thorough analysis //Diabetes Care. – 1987. – Т. 10. – №. 5. – С. 607—612.

Дисфункция щитовидной железы

Щитовидная железа помогает пищеварительной системе работать правильно, чтобы поддерживать число полезных бактерий в организме. Состав микрофлоры кишечника влияет на иммунную систему, поэтому дисфункция щитовидной железы, нарушая баланс бактерий, делает организм более восприимчивым к кандидозу.

Паразиты и глисты

Согласно исследованиям, более 90% людей подвержены паразитарным инвазиям. Паразиты могут быть большими червеподобными существами или микроскопическими организмами¹⁸. Оба типа уничтожают полезные бактерии в кишечнике, способствуя росту дрожжей.

¹⁸ Первомайский Г. С., Подольн В. Я. Паразитология человека. – 1974.

Внешние воздействия

Дрожжевая инфекция может передаваться не только через половые контакты. Также это возможно при использовании общих предметов гигиены. Стирайте полотенца, купальники и нижнее белье сразу же после использования.

Таким образом, кандидоз может быть спровоцирован любым из этих факторов. Если вы страдаете от хронических дрожжевых инфекций, скорее всего, имеет место сочетание нескольких факторов. Например, Вы могли принимать антибиотики наряду с высокоуглеводным рационом, чем создали благоприятные условия для размножения грибка в организме.

Часть 3. Другие типы вагинальных инфекций

***Внимание:** при постановке диагноза врачу необходимо исключить другие формы инфекции, которые могут быть похожи на вагинальный кандидоз.*

Атрофический вагинит

При этом типе инфекции наблюдается небольшое количество влагалищных выделений, без запаха. При половом акте влагалище может быть сухим и болезненным¹⁹. Эта форма расстройства вызвана снижением гормонального фона, что обычно происходит во время и после менопаузы.

¹⁹ Никонов А. П. и др. Инфекции в акушерстве и гинекологии // Практическое руководство по диагностике и антимикробной химиотерапии/Гинекология. – 2006. – Т. 8. – №. 2. – С. 4—8.

Бактериальный вагиноз

Наблюдаются выделения с рыбным запахом, также могут иметь место зуд и раздражение, но без болей при половом акте²⁰. Выделения будут иметь белый или сероватый цвет и жидкую консистенцию. Жжение ощущается только во время мочеиспускания.

²⁰ Кира Е. Ф. Бактериальный вагиноз. – СПб.: Нева-Люкс (ООО), 2001.

Трихомониаз

Этот вид инфекции вызывает обильные выделения с рыбным запахом, боль во время мочеиспускания и полового акта²¹. Может также наблюдаться воспаление влагалища и прилежащих тканей.

²¹ Клименко Б. В. и др. Трихомониаз мужчин, женщин и детей //СПб.: Сюжет. – 2001. – С. 192.

Вульвит

Это заболевание может казаться похожим на кандидоз и чаще всего возникает в результате кандидоза, но также оно бывает вызвано дерматитом, себореей, экземой или аллергической реакцией²²

²² Айзятупов Р. Ф. Клинические особенности смешанной инфекции мочеполовой сферы у женщин и комплексная терапия // Здоровье женщины. – 2014. – №. 10. – С. 140—142.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.