



## קנדידה והשמנת יתר

שלום לכולם,

החודש בחרנו להתייחס לנושא ההרזיה ולפטריית שמר הנפוצה מאוד במערכת העיכול. מערכת העיכול בגוף האדם מספקת מצע לגדילה של אורגניזמים שונים, בניהם חיידקים שונים ופטריית שמרים המוכרת לנו בשם **קנדידה אלביקנס**.

הקנדידה מתקיימת במערכת העיכול אצל 80% מבני האדם ללא סימפטומים או השפעות מזיקות. זו למעשה פטרייה דיפלואידית (דו-תאית) הגדלה כתאי שמרים ומהווה גורם עיקרי לזיהומים אוראליים ווגינאליים בבני האדם. כמו כן, פטריית שמרים זו עלולה לגרום לזיהום פטרייתי מערכתי, או הפרעות עיכול שונות, כולל עליה במשקל ונפיחות.

### הסיבות לשגשוגה של הקנדידה הן:

- < צריכה מרובה של סוכרים ושמרים (תזונה עשירה בחד - סוכרים ופחמימות אחרות)
- < סכרת - רמת סוכר גבוהה בדם על רקע מחלת הסוכרת.
- < שימוש ממושך באנטיביוטיקה.
- < נטילת גלולות למניעת היריון - שמרים מתפתחים

היטב בנוכחות אסטרוגן.

< נטילת תרופות על בסיס יומיומי ולאורך זמן:  
תרופות סטרואידיות, סטרואידים כגון קורטיזון או פרדניזון (פרדיניסון) המדכאות את מערכת החיסון. שמות נוספים של סטרואידים במתן פומי (דרך הפה) הם, פרדניסולון ומטילפרדיניסולון.  
תרופות אנטי דלקתיות, ותרופות נוגדות חומציות, עלולים לשבש את האיזון במעיים ולהגביר את התפתחות הקנדידה.

תרופות מדכאות מערכת חיסון, הניתנות בסוגי סרטן מסוימים, במחלות אוטו-אימוניות ובחולים שעברו השתלות איברים.

< מתח רב (סטרס) או טראומה רגשית.

< כימותרפיה או הקרנות .

< מחלות של בלוטת התריס.

< מתכות וכימיקלים רעילים וזיהום סביבתי.

< זיהומים ויראליים שונים הפוגעים בתפקוד מערכת החיסון, ומפחיתים את יכולת השליטה שלה.

### סימפטומים נפוצים

הקנדידה, כפי שהזכרנו, יושבת במערכת העיכול, אך כאשר היא מתפרצת יש לה השפעה על מערכות הגוף השונות. כמו כן, היות והיא תופסת שטחים





## קנדידה והשמנת יתר

לתזונה נכונה ומאוזנת, כאשר יש להוריד צריכת סוכרים, שמרים, מזונות מעובדים ופחמימות פשוטות.

- יש חשיבות בטיפול על בסיס צמחים המנקים את רירית (פלורה) מערכת העיכול ותומכים בתנועה תקינה של אברי מערכת העיכול, כאשר הצמחים יינתנו במיצוי אלכוהולי או בכמוסות.

- חשוב לתמוך במערכת העיכול עם פרוביוטיקה, תוסף המכיל כמות נכבדת של חיידקים ידידותיים המסייעים לשיקום הפלורה ומעודדים תהליכי עיכול תקינים.

**ירידה במשקל:** התוצאה של ניקוי הקנדידה היא ברוב המקרים גם ירידה במשקל. ברגע שמנקים את הקנדידה מהמעיים, ישנה ירידה משמעותית בכמיהה למזונות עשירים בסוכרים ופחמימות. - יכולת שריפת השומן משתפרת כתוצאה מהניקוי. - הצלחה בשמירת המשקל לטווח ארוך.

אנחנו כאן לשרותכם בכדי להמליץ על הטיפול היעיל ביותר עבורכם לקראת הקיץ.

ד"ר רואי גוניק OMD, ND  
וצוות המרפאה

החיוניים לגוף כמו ויטמינים ומינרלים, חומצות אמינו ומרכיבים נוספים ועקב כך תפגע בפעילות מערכת החיסון.

במערכת העיכול יתכנו הסימפטומים הבאים: כאבי בטן, שלשול / עצירות, נפיחות, גזים, גירוי / גרד בפי הטבעת ועוויתות במעיים.

במערכת השתן ואיברי המין תתכן הופעה של פטרייה בנרתיק, הפרשות וגינאליות, גרד בנרתיק, ירידה בחשק המיני, תכיפות במתן שתן או דלקות במערכת השתן. סימפטומים נוספים שיייתכנו הינם: שינויים במצב הרוח (דיכאון, עצבנות, מתח, חוסר ריכוז, ירידה בזיכרון לטווח קצר), נשירת שיער, אלרגיות, טעם או ריח רע בפה, ליחה, צורך בפחמימות או מתוקים, תיאבון מוגבר, עייפות ועלייה במשקל.

**אבחון של קנדידה:** במרפאתנו מבוצעת בדיקת דם ייחודית, באמצעות מיקרוסקופ משוכלל, המאפשרת לנו לאבחן הימצאות פטריית הקנדידה במערכת העיכול. תמונת הדם המיקרוסקופית מספקת תשובה מאוד ברורה ומאפשרת לנו להציע למטופל את הטיפול המתאים ביותר.

**הטיפול בקנדידה:** הטיפול בקנדידה יכלול הכוונה