10 unglaubliche Hausmittel gegen Candidose, die Sie kennen sollten

Hier finden Sie die gängigsten Hausmittel gegen Candidose. Auch wenn es manchmal schwierig ist das richtige Hausmittel zu finden, so ist es doch manchmal gar nicht so weit entfernt. Die meisten Hausmittel haben Sie bereits in Ihrem Haushalt, wie der Name es schon vermuten lässt. Die meisten Menschen haben von Candida-Überwucherung gehört. Viele wissen jedoch nicht genau, was dies bedeutet. Candida ist eine Hefeart, die normalerweise im ganzen Körper vorkommt, einschließlich der Haut, des Mundes, des Verdauungssystems und des Vaginalbereichs. Candida hilft sowohl bei der Nährstoffaufnahme als auch bei der Verdauung; Candida kann jedoch problematisch werden, wenn es in großen …

Hier finden Sie die gängigsten Hausmittel gegen Candidose. Auch wenn es manchmal schwierig ist das richtige Hausmittel zu finden, so ist es doch manchmal gar nicht so weit entfernt. Die

meisten Hausmittel haben Sie bereits in Ihrem Haushalt, wie der Name es schon vermuten lässt.

Die meisten Menschen haben von Candida-Überwucherung gehört. Viele wissen jedoch nicht genau, was dies bedeutet. Candida ist eine Hefeart, die normalerweise im ganzen Körper vorkommt, einschließlich der Haut, des Mundes, des Verdauungssystems und des Vaginalbereichs.

Candida hilft sowohl bei der Nährstoffaufnahme als auch bei der Verdauung; Candida kann jedoch problematisch werden, wenn es in großen Mengen vorkommt oder einige Körperteile überwuchert sind. Eine Person kann eine Form von Hefeinfektion entwickeln, die zu gesundheitlichen Problemen führt.

Ursachen der Candida-Überwucherung

Es gibt zahlreiche Risikofaktoren, die mit Candida-Überwucherung verbunden sind, einschließlich:

- Diabetes
- Häufiger Einsatz von Antibiotika
- Häufige Anwendung von Kortikosteroiden
- Viel Stress
- Hormonelle Ungleichgewichte
- Langzeitanwendung von oralen Kontrazeptiva
- Geschwächtes Immunsystem

Schauen wir uns die Symptome der Candida-Wucherung und einige natürliche Heilmittel an, um sie auszurotten.

Symptome einer Candida-Überwucherung

Viele Menschen kennen eine vaginale Hefeinfektion ; Dies ist jedoch nur eine Art von Candida-Überwucherung. Ganzheitlich gesehen kann eine vaginale Hefeinfektion ein Zeichen dafür sein, dass in Ihrem Körper etwas vor sich geht. Funktionelle Medizin kann Ihnen helfen, festzustellen, ob Ihre Symptome

durch eine Candida-Wucherung oder einen anderen zugrunde liegenden Gesundheitszustand verursacht werden. Eine Candida-Überwucherung kann eine Vielzahl von Symptomen verursachen, darunter:

- Angst
- Blähungen
- Hirnnebel
- Chronische Nebenhöhlenverstopfung
- Verstopfung
- Schuppen
- Ermüdung
- Schlaflosigkeit
- Juckender, roter Ausschlag
- Nagelpilz
- Nagelinfektionen
- Wiederkehrende Harnwegsinfektionen
- Wiederkehrende vaginale Infektionen
- Heißhunger auf Zucker
- Weißer Belag auf der Zunge/Soor

Natürliche Heilmittel für Candida-Überwucherung

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Candida im Körper zu reduzieren. Werfen wir einen Blick darauf, was Sie heute tun können, um Ihre Gesundheit zu verbessern und Ihr Darmmikrobiom wieder ins Gleichgewicht zu bringen , das eine wichtige Variable bei der Minimierung von Candida ist.

Apfelessig

Apfelessig bietet antimykotischen und antibakteriellen Schutz und kann helfen, Candida im Körper zu reduzieren. Apfelessig kann direkt verzehrt, zu schwarzem Tee hinzugefügt oder gegurgelt werden, um eine Candida-Halsinfektion zu beseitigen.

Cranberry-Saft

Cranberry-Saft oder Cranberry-Pillen können helfen, Harnwegsinfektionen zu lindern, die durch eine Candida-Überwucherung verursacht werden. Cranberries sind reich an Vitamin C, einem starken Antioxidans, das die Immunität fördert und dem Körper helfen kann, ein mikrobielles Ungleichgewicht besser zu bekämpfen.

Ernährungsumstellung

Ernährungsumstellungen können helfen, Candida-Überwucherung zu bekämpfen. Nehmen Sie eine entzündungshemmende Ernährung zu sich, die aus Vollwertkost besteht. Auch Lebensmittel wie Alkohol, Zucker und Kohlenhydrate sind reich an Glukose und ernähren Candida. Die Beseitigung dieser Lebensmittel aus der Ernährung wird die Nahrungsquelle von Candida verhungern lassen. Das Vornehmen dieser Änderungen mag unmöglich erscheinen; Ein integrativer Arzt kann jedoch helfen, einen praktischen und leicht zu befolgenden Candida-Ernährungsplan zu entwickeln.

Ätherische Öle

Ätherische Öle wie Oreganoöl, Teebaumöl, Lavendel-, Minz-, Basilikum- und Pfefferminzöl können helfen, die Aktivität und das Wachstum von Candida zu verringern. Diese antimykotischen ätherischen Öle sollten mit einem Trägeröl kombiniert und auf die Haut aufgetragen werden, um das Candida-Wachstum zu reduzieren.

Kräuter

Mehrere Kräuter , die Lebensmitteln zugesetzt oder als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden, stärken die Immunität, reduzieren Entzündungen und helfen, die Menge an Candida im Körper zu verringern. Knoblauch, Ingwer, Grapefruitkernextrakt, Oregano und Berberin sind starke

antimikrobielle Kräuter, die in Ihren Kampf gegen Candida-Überwucherung einbezogen werden sollten.
Präbiotika – Präbiotika sind Lebensmittel, die die gesunden Bakterien im Magen-Darm-Trakt ernähren. Einige der stärksten Präbiotika, die helfen, die Immunität zu stärken, Entzündungen zu reduzieren und die Bakterien im Körper auszugleichen, sind Spargel und Bananen.
Probiotische Nahrungsergänzungsmittel – Probiotika sind nützliche Bakterien , die helfen, das Darmmikrobiom auszugleichen. Suchen Sie bei der Auswahl eines Probiotikums nach einem, das Saccharomyces boulardii enthält. boulardii gleicht die Flora im Magen-Darm-Trakt aus, verbessert die Immunität und unterstützt die GI-Barriere.

Ausreichend Schlaf

Schlaf ist für Ihre allgemeine Gesundheit und Ihr Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung. Gesundheitsexperten empfehlen, dass Erwachsene jede Nacht zwischen sieben und neun Stunden schlafen sollten. Während des Schlafs führt Ihr Körper notwendige Reparaturen durch, produziert Hormone und setzt das Immunsystem zurück. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, eine ganze Nacht durchzuschlafen, sprechen Sie mit Ihrem Funktionsarzt, um herauszufinden, welche Schlafhygienepraktiken Sie in Ihr Leben integrieren sollten, einschließlich des Ausschaltens elektronischer Geräte vor dem Schlafengehen, des Senkens Ihrer Schlafzimmertemperatur und des gleichzeitigen Zubettgehens jede Nacht.
Stressmanagement – Stress wirkt sich auf jeden Aspekt Ihres Körpers aus, einschließlich des empfindlichen Gleichgewichts in Ihrem Mikrobiom. Wenn Sie gestresst sind, schütten Ihre Nebennieren Cortisol und andere Stresshormone aus, die Entzündungen im Körper verstärken können. Stressabbautechniken wie Meditation und Yoga können helfen, Ihre Stresshormone zu senken, Entzündungen zu verringern und den Körper ins Gleichgewicht zu bringen.

Tabakprodukte

Das Rauchen von Tabak kann die Menge an Candida im Körper erhöhen. Wenn Sie eine Candida-Wucherung haben und Tabakprodukte verwenden, wenden Sie sich an Ihren Arzt für funktionelle Medizin, um die beste Methode zur Raucherentwöhnung zu finden.
Ganzheitliche Behandlung

Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:

Themenverwandte Artikel:

[fu_postlist search=’stuff‘ maxposts=10 search=“Candidose“]

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki