



## Gljivične kožne infekcije

(emitirano 18.01.2007. u emisiji "Znati živjeti" u prilogu "Striborov svijet", HTV-2)

Postoje male mikroskopski sitne gljivice koje uzrokuju razne kožne tegobe. To mogu biti infekcije između prstiju nogu i na stopalima, koje ne samo da stvaraju neugodan miris, već i ozbiljno oštećuju tkivo i uzrokuju upale. Gljivice mogu napasti i druge "skriven" dijelove, kao što su pregibi (na preponama, ispod grudi...), ali i bilo koji drugi dio kože. Jednako tako mogu izazvati i tegobe poput vaginalnih gljivica, gljivičnih bolesti vlasišta i kose, noktiju, pa čak i probavnog i dišnog sustava.

Za gljivice kažemo da su *oportunisti*, a to znači da iskoriste trenutak kada obrana tijela popusti, obično zbog neke druge iscrpljujuće bolesti. To mogu biti tegobe s imunološkim sustavom, a vrlo često se gljivice pojave tijekom ili nakon antibiotske terapije. Naime, normalna bakterijska flora (kože, vaginalne sluznice...) sprječava pretjerano razmnožavanje gljivica, a antibiotici unište tu floru, što gljivicama omogućava da se nesmetano razmnožavaju i izazovu tegobu.

Nezgodna s gljivicama je u tome što mogu biti prilično otporne na standardnu terapiju lijekovima, a liječenje može trajati iznimno dugo.

Postoji ogroman broj znanstvenih radova koji govore o protugljivičnom djelovanju eteričnih ulja. Eterična ulja koriste se ne samo u obliku uljnih otopina nanesenih na kožu, već i u puderima, vagitorijima (vaginaletama), kapsulama, ovisno o tipu tegobe i mjestu infekcije.

Imajte na umu da postoji mnogo vrsta gljivica koje mogu biti uzrok bolesti, i da dijagnozu treba postaviti liječnik, nakon čega možete potražiti i mišljenje školovanog fitoaromaterapeuta. No, neke tegobe, poput lakših infekcija na stopalima i pregibima kože, možete riješiti i sami.

Najpoznatija eterična ulja kojima je klinički dokazano protugljivično djelovanje su:

**čajevac** (*Melaleuca alternifolia*)

**palmarosa** (*Cymbopogon martinii* var. *motia*)

Kombinacija ovih eteričnih ulja optimalno djeluje protiv brojnih vrsta gljivica.

Kao *bazno ulje* u kojem se otapaju eterična ulja možete upotrijebiti "brzoupijajuća" ulja poput makadamije ili lješnjaka. No, da se prospješi djelovanje, upotrijebite **biljno ulje tamanua** (*Calophyllum inophyllum*).

Receptura glasi:

30 mL biljnog ulja tamanua (ili makadamije, ili lješnjaka)

60 kapi eteričnog ulja čajevca

30 kapi eteričnog ulja palmarose

U Hrvatskoj još uvijek nepoznato, ali dobro znano u francuskoj školi aromaterapije, eterično ulje **metvulje** (*Monarda fistulosa*), sadrži jedinstvenu smjesu spojeva koji djeluju protiv gljivica. Stoga druga moguća receptura glasi:

30 mL biljnog ulja tamanua

60 kapi eteričnog ulja metvulje

Dobro promućkajte. Koristite dva puta dnevno nanoseći na oboljela područja kože. Poboljšanje se očekuje obično kroz tjedan dana, ali je potrebno nastaviti s mazanjem barem još tjedan dana.

Ukoliko su gljivice posljedica pada imunog sustava, može se koristiti **SIPF ekstrakt ehinaceje** tijekom tjedan dana (vidi tekst "Ehinaceja - istine i zablude" na našim stranicama).

Treba imati na umu da prevelike količine slatkih namirnica mogu pogoršati gljivične infekcije, pogotovo vaginalne, pa ih probajte izbjegavati.

Ukoliko je gljivična infekcija, pogotovo između nožnih prstiju, *vlažna infekcija*, možete razmisliti da zatražite školovanog fitoaromaterapeuta da vam spravi **puder s eteričnim uljima čajevca, palmarose ili metvulje**, kojeg nanosite dva puta dnevno.

*(Stribor Marković, siječanj 2007.)*