

Jak se dostat ze začarovaného kruhu kvasinkových infekcí?



TEXT: Adéla Obermajerová
FOTO: Markéta Bendová

Možná je ze zvyku nosíte stále v kabelce, vozíte v lékárnice na dovolenou... pro jistotu, kdyby to zas na vás přišlo. Možná že ne vy, ale vídáte je u žen ve svém okolí. Vaginální krémy nebo globule, nejčastěji na bázi klotrimazolu, které ale neřeší příčinu přemnožení kvasinek, a navíc když je používáme opakovaně, oslabujeme si svůj cenný vaginální mikrobiom. Kromě přemnožených kvasinek totiž vymytí i všechny prospěšné bakterie. Kolikrát ani luxusní probiotika to nespraví, protože také neřeší příčinu – a že tím mám bohaté zkušenosti.

*„Kvasinky mě kdysi trápily několikrát ročně. Teď už od nich mám mnoho let klid. Zkušenosti mé vlastní i stovek žen, které jsem provázela, jsem sepsala do uceleného manuálu **Moje zdravá jóni: Jak se přírodní cestou uzdravit z kvasinkových infekcí**, abych pomohla i vám. Jak v akutní fázi, kdy to bolí a svědí, tak pro klíčovou fázi prevence.“*

Když řešíme kvasinky, nikdy neřešíme pouze kvasinky

Zpětně vidím, že ze začarovaného kruhu infekcí jsem se dostala skrze delší, zato podle mé zkušenosti jedinou skutečně účinnou cestu. Ráda na ni vezmu i vás – od příčiny střevní a vaginální dysbiózy až po zdravý mikrobiom a vás jako šťastnou ženu a partnerku. Když totiž řešíme kvasinky, nikdy neřešíme pouze kvasinky. Je potřeba k sobě přistupovat celostně.

Kromě nerovnováhy způsobené životosprávou nebo užíváním antibiotik je tu ještě nerovnováha psychosomatická. Často ke mně přicházejí ženy, které za sebou

mají stresující zkušenosti v oblasti intimních vztahů. Dalším archetypem typické ženy s kvasinkami je ta se sklonem k perfekcionismu, která má tendenci si toho na sebe nakládat více, než je zdravé, a být tu spíše pro ostatní než pro sebe.

Bez celostního přístupu to nebude fungovat, ale dobrá zpráva je, že s ním ano. Půjdeme spolu, krůček po krůčku. Díky tomu nebudou mít kvasinky ve vašem těle důvod se přemnožovat.

Tudy k e-booku:



Mgr. Adéla Obermajerová

„Jsem somatická a kraniosakrální terapeutka, mojí specializací je nervový systém, somatická jóga a pánevní dno. Pomáhám ženám od únavy, stresu, ztuhlosti, kvasinek, pocitů nedostatečnosti, intimní a menstruační nepohody zpátky k sobě, k uvolnění a energii v těle, sebehodnotě, bezbolestné menstruaci a radostné intimitě.“

www.adelaobermajerova.cz/kontakt

IG: @intimni.joga.pro.zeny