

Underlivsbesvär kan drabba alla

Underlivsbesvär är allt vanligare

Vid normala förhållanden har underlivet en bred och balanserad bakterieflora. Speciellt viktiga är mjölksyrabakterierna som kontrollerar pH-balansen och därmed skyddar mot smitta. Om bakterie- och pH-balansen rubbas kan svamp och oönskade bakterier öka. Detta kan bli orsaka flytningar som ger klåda, sveda eller en brännande känsla.

Underlivet är inte isolerat utan en del av hela kroppen. Vid underlivsbesvär är det därför viktigt att kontrollera tillståndet i tarmkanal och urinvägar. Infektioner i slidan eller kring ollonet på penis är mycket påtagliga. Men orsaken kan till exempel vara en svampinfektion i tjocktarmen eller även i testiklarna eller prostatan. Utan att åtgärda grundorsaken kan man återinfekteras gång på gång, trots upprepade behandlingar. Därför är det viktigt att göra en helhetsbehandling av tjocktarm och urinvägar samtidigt med en lokalbehandling.

Orsak till underlivsbesvär

Allergier, virus, bakterier och svamp kan orsaka besvär. De vanligaste orsakerna är svamp (monilia eller candida) och virus (herpes).

Jäst är en svamp vars sporer finns överallt, till exempel i simbassänger, sängkläder eller sängar. När pH-balansen är bra orsakar jäst inga problem. Men om den ekologiska balansen rubbas kan symtom uppstå.

Lokalbehandling

- Duscha underlivet dagligen med rent vatten - ej tvål.
- Lindra klåda och smärta genom att skölja slemhinnorna med:

2 dl ljummet rent vatten blandat med:
1 tsk natrium bikarbonat / Carbomin
1 tsk Ultra Flora Plus pulver
1 tsk äppelcidervinäger eller molkosan

Typiska symtom

- sveda eller klåda kring blygdläppar och slidöppning och hos mannen kring ollonet eller på pungen kan orsaka rodnad.
- vita flytningar hos kvinnan, som luktar jäst och/eller har en kesoliknande konsistens.
- sveda då man kissar, ökat behov av att kissa.
- vita fläckar som täcker de röda slemhinnorna.
- återkommande eller kronisk urinvägsinfektion eller prostatit.

- Sprickor och sveda på slemhinnorna kan lindras med olivolja, Myceliserad A-Vitamin, Aloe Vera saft. GLA fettsyra (spräck hål i kapseln) eller en lösning av 1 del Tea tree olja och 2-4 delar olivolja.
- Kvinnan kan skölja slidan med en av ovanstående lösningar, men testa först på blygdläpparna. Köp en öronpump eller behållare för spermiedödande medel på apoteket. Skölj ej slidan under graviditet.

Fyll behållaren med lösningen och skölj slidan:

- Ligg på golvet med fötterna på badkarskanten.
- Fyll slidan så mycket det går.
- Lyft gärna på stjärten och rör på höfterna.
- Det går bra att ligga i 1-30 minuter.
- Täpp till slidan hårt med handen.
- Stå upp och släpp ut lösningen i toaletten.
- Skölj blygdläpparna med resten av lösningen.

Tips för att undvika underlivsbesvär

Kvinnan bör:

- Duscha hellre än bada
- Undvik spermiedödande medel eller P-piller som rubbar den naturliga tarmfloran.
- Vid toalettbesök, torka framifrån och bakåt.
- Undvik tamponger utom i behandlingssyfte.

Mannen och kvinnan bör:

- Ej använda tvål i underlivet då de flesta är basiska.
- Undvika åtsittande kläder
- Undvika syntetiska strumpbyxor och kläder. De skapar ett växthusliknande klimat frö svamp och annan infektion.
- Använda bomullsunderkläder som kan tvättas vid 90° C.
- Undvika toalettpapper och tvättmedel med klor och starka kemikalier som kan orsaka allergiska besvär.

Ett skyddat samliv

- Vissa infektioner sprids sexuellt. Det är inte alltid kvinnan som sprider infektion. En man bör tvätta under förhuden dagligen, gärna med en av lösningarna här ovan, särskilt före samlag. Under förhuden grov ofta infektioner utan att man känner av det.
- En kondom skyddar för infektion.
- Vid infektion eller sköra slemhinnor kan samlag vara smärtsamt. Det går bra att smörja slemhinnorna med olivolja, GLA-olja från en kapsel eller Myceliserad A-Vitamin.
- Efter samlag bör båda parter tvätta sig / skölja slidan med en av de rekommenderade lösningarna. Smörj gärna med olivolja.

Kosten spelar också en roll

Ät färska grönsaker och fibrer som håller din tarm igång.

Vid svamp bör man undvika socker, honung, sötsaker, vete, jästa produkter och alla osyrade mjölkprodukter t ex ost. Man behöver ibland utesluta frukt helt under en period.

Vid herpes infektion bör man undvika argininhaltiga födoämnen t ex choklad, kakao, nötter, bovete, kikärter och öka intaget av lysinhaltiga födoämnen t ex fisk, kött, bönor, keso, mjölk, fil, yoghurt, ägg.

Vid allergi är det viktigt att upptäcka och utesluta eventuella födoämnen som kan orsaka besvären. Typiska födoämnen kan vara nötter, bananer, choklad, jordgubbar. En Födoämnesanalys Profil från Scandlab eller kinesologisk test kan visa vilka födoämnen man främst bör undvika.

Kosttillskott för snabbare läkning

En lokal behandling och kostförändring kanske löser problemet i lindriga fall, men eftersom besvären oftast kommer inifrån är det viktigt att även inta läkande kosttillskott som kan ge snabbare resultat.

Vid svampinfektion

Örter som har naturliga svampdödande egenskaper är Pau D'arco, gentiana, ringblomma, vattenklöver, oreganolja, grapefruktkärnextrakt och/eller kanadensisk gulrot. Kombinera gärna med tarmflorabakterier och Hair Nutrients.

Vid virusinfektion

Öka gärna lysinhalten i kroppen med tillskott av l-lysin, C-vitamin, B₆-vitamin och zink.

Övrigt

Boken "Candida vår tids folksjukdom" ger vidare information om kost och kosttillskottsprogram vid svampinfektion.