

Terapia contro la candidosi

Trattamenti isopatici

• da aggiungere secondo il giudizio del medico nei casi più gravi

Primo mese di cura:

- **FORTAKEHEL** (Penicillum Roqueforti) D5, 1 compressa la sera prima di coricarsi x 20 sere.
- **PEFRAKEHEL** (Candida Parapsilosis) D5, 10 gocce le successive 10 sere

Secondo mese di cura:

- **MUCOKEHEL** (Mucor Racemosus) D5, 1 compressa il mattino, dal lunedì al venerdì.
- **NIGERSAN** (Aspergillus Niger) D5, 1 compressa la sera dal lunedì al venerdì.
- **FORTAKEHEL D5**, 1 compressa (una o due volte al giorno) il sabato e la domenica.

Sia le compresse che le gocce devono essere sciolte o versate direttamente in bocca lontano dai pasti.

Se la disbiosi è particolarmente grave, può essere utile ripetere la cura del primo mese (con Fortakhel e Pefrakhel) prima di passare alla cura del secondo mese (con Mucokhel, Nigersan e Fortakhel).

Per quanto tempo va fatta la dieta?

Dipende dalla gravità della candidosi, quindi la durata va valutata caso per caso, con un minimo di due mesi.

Attenti ad una possibilità:

La disinfestazione intestinale o anche la semplice assunzione di probiotici di qualità può scatenare la **reazione di Herxheimer** con uno o più di questi sintomi:

- Meteorismo
- Eruttazione di gas
- Cefalea
- Sensazione di intestino gonfio
- Grande stanchezza

È solo un inconveniente che dà disagio, ma non intacca la vostra salute. Eventualmente procedete più gradualmente.

Nel dubbio di non aver risolto completamente al candidosi, prolungate ancora per un po' la dieta: meglio un po' più fatica iniziale che doverla ricominciare da capo. Evitate l'eccessivo dimagrimento: potete aumentare le proteine, se notate una perdita di peso eccessiva.

La candidosi è un'infezione

- diffusa
- grave: influenza negativamente l'apparato digerente, il sistema immunitario e anche la psiche. Può essere la causa nascosta di allergie, intolleranze alimentari, stanchezza, ecc.
- sottovalutata.

È impegnativo e lento guarirne completamente, ma è assolutamente indispensabile per impedire recidive. Ricordiamo che la candidosi può aggravarsi notevolmente ed emigrare dall'intestino o dalla vagina alla bocca, alla zona anale, al circolo sanguigno. La cura deve essere rigorosa e assolutamente fedele, senza eccezione per tutta la durata. Comporta un rigoroso regime alimentare e una terapia di integratori e farmaci. Nessuno pensi di risolvere il problema della candidosi con semplici fungicidi: correrebbe il rischio che il microrganismo si incisti, con ricomparsa e maggiori difficoltà a eradicarlo.

Per i primi 6 giorni (o digiuno + 6 giorni)

È molto efficace iniziare con sei giorni di digiuno a sola acqua (chiedere il consiglio di un medico kousminiano). Dopo il digiuno o in alternativa fare almeno 6 giorni a sole verdure crude e cotte (con esclusione delle patate) condite con poco olio e limone. Una mela non molto zuccherina al mattino

- ☒ Prima di colazione, mezzo bicchiere d'acqua con 4 gocce di Tea-tree-oil (olio di Melaleuca) e 6 gocce di Bergaseed 100% (Bioearth): in queste dosi sono ben tollerate anche per uso interno;
- ☒ 2 cps di Enterelle (Bromatec) a colazione;
- ☒ 1 cps di Enterelle (Bromatec) a pranzo;
- ☒ in caso di candidosi vaginale aggiungere 2 caps di Femelle a cena;
- ☒ 4 capsule da 0,5 gr di olio di borragine, distribuite nei pasti.

Per tre settimane successive

Si passa subito all'alimentazione come sotto (La dieta per la candidosi).

Integratori

- ☒ 2 cps di Enterelle (Bromatec) a colazione e 2 a cena;
- ☒ in caso di candidosi vaginale sostituire a cena 2 caps di Femelle (invece di Enterelle);

- ☒ 4 capsule da 0,5 gr di olio di borragine, distribuite nei pasti;
- ☒ 1 capsula/die di Caprilico Plus (Solgar) a un pasto;
- ☒ 2 capsule/die di MULTILADY= femmine o MULTIMAN=maschi (Solgar) ai pasti. Chi assume già il JuicePlus non prenda questi integratori.
- ☒ Tintura di Cardo Mariano (l'equivalente di 150 mg silimarina, circa 25 gg, 3 volte al giorno ai pasti)

Per le ultime 5 settimane (o più, a seconda della gravità)

Integratori

- ☒ 2 cps di Enterelle (Bromatec) a colazione e 2 di Bifiselle a cena.
- ☒ 1 capsula/die di Caprilico Plus (Solgar) a un pasto;
- ☒ 2 capsule di MULTILADY= femmine o MULTIMAN=maschi (Solgar) ai pasti. Chi assume già il JuicePlus non prenda questi integratori.

Per le donne: se è presente la candida anche in vagina, assumere all'inizio e alla fine per una settimana Femelle (Bromatec) 1+1 caps ai pasti e usare ovuli di Tea-tree-oil in vagina.

Secondo le indicazioni del medico, può essere opportuno aggiungere un antimicotico nell'ultima settimana di terapia.

La dieta per la candidosi

(dopo i primi giorni di digiuno o semidigiuno)

Evitare il contatto con tutti gli allergeni alimentari conosciuti. Gli alimenti che possono essere consumati liberamente sono le fonti abituali di proteine (legumi, carne, pollo, pesce, tacchino) tanto quanto i cereali integrali (evitando comunque quelli troppo ricchi di glutine come il frumento). I cereali integrali devono comunque essere assunti in piccola quantità, corrispondente al 10% della dieta: tendenzialmente non più di 60 gr al giorno.

Evitare gli alimenti ricchi di carboidrati ad alto indice glicemico, zuccheri raffinati (saccarosio) i succhi di frutta, il miele, lo sciroppo d'acero, la frutta secca, la frutta troppo zuccherina (vedi sotto).

Limitare il consumo di ortaggi ricchi di carboidrati ad alto indice glicemico come le patate, il riso bianco, il pane bianco (e affini: grissini, fette biscottate, ecc.) ed il mais dolce. Evitare assolutamente i lieviti (attenzione a quelli presenti nei dadi da brodo).

Per evitare denutrizione, occorre probabilmente aumentare le proteine.

Tutte le mattine: CREMA BUDWIG MODIFICATA.

Fatta con:

- 150 gr di frutta (senza banana) frullata o a pezzi tipo macedonia;
- il succo di mezzo limone
- 1 cucchiaino e mezzo di semi di lino macinati con: 1 cucchiaino di grano saraceno o di orzo o di segale o di avena integrali bio.
- 125-150 gr di yogurt di qualità (tipo Scaldasole o Activia Danone) bianco.

Più in dettaglio:

- Eliminazione totale degli zuccheri, anche del miele (attenti a quelli nascosti!)
- Eliminazione dei formaggi fermentati (anche il parmigiano!!), del latte. Consentito yogurt magro di qualità (tipo Scaldasole o Activia Danone bianco) e un po' di ricotta (senza latte o panna aggiunti) per chi non è intollerante.

Cereali

- Eliminazione del pane normale (per almeno due mesi). Consentiti: pane azimmo integrale o con più cereali a lievitazione con pasta acida in piccole quantità.
- Riduzione della pasta (due volte alla settimana: meglio spaghetti). Ideale pasta integrale, meglio se alla segale o di soia.
- Diminuire il riso (e usare solo Basmati o parboiled, mescolato metà e metà con legumi: ma cominciare gradualmente con i legumi)
- Bene il grano saraceno, la quinoa (70 gr).
- Polenta (se gradita) una volta alla settimana (miniporzione). Evitate il mais dolce da insalata

Frutta

- Eliminazione della frutta secca
- Esclusione della frutta molto zuccherina: fichi, cachi, pesche, uva, datteri...
- Frutta non troppo zuccherina, poca, ma tutti i giorni: fragole, frutti di bosco, mele acidule, fichi d'India, papaia, ananas, pompelmo....

Proteine

- Le proteine vanno aumentate per tutta la durata del trattamento, per evitare denutrizione.
 - Uso di tutti i legumi, soprattutto, fave, ceci, lenticchie. Iniziare gradualmente
 - Uso di pesce, carni bianche e uova.

Verdure

- Verdure crude e cotte (ad esclusione delle barbabietole rosse cotte): ottimi cavoli, biette, spinaci, insalate verdi, ecc. Aglio e cipolle abbondanti!
- Radici: scorzonera e scorzobianca, topinambour, se graditi
- Eliminazione del lievito e di ogni condimento che lo contenga (anche tamari e shoiu)

