

Terapia contro la candidosi

Trattamenti isopatici

(da aggiungere secondo il giudizio del medico ai normali integratori nei casi più gravi), a partire dalla 2 settimana:

NIGERSAN D5 (10 gocce lunedì, mercoledì e venerdì)

FORTAKEHL D5 (10 gocce il martedì, giovedì, sabato e domenica)

Rimedio delle candidosi digestive (presenza esclusivamente nell'intestino)

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 la 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 microorganismo si incisti, con ricomparsa e maggiori difficoltà a eradicarlo.

Per i primi 7 giorni

È molto efficace iniziare con sei giorni di digiuno a sola acqua (chiedere il consiglio di un medico kousminiano). **In alternativa** fare almeno 4 o 5 giorni a sole verdure crude e cotte (con esclusione delle patate) condite con poco olio e limone o aceto.

2 caps/die di propoli (o 25 gocce di estratto in un po' d'acqua) appena alzati
3 cucchiaini/die di acqua con 3 gocce di Tea tree oil (olio di Melaleuca) lontano dai pasti (metà mattina, metà pomeriggio, prima di andare a dormire)
2 caps/die di Ferzym Plus e 1 di Feedcolon (Princess) mezz'ora prima di cena
vitamina F: 3 capsule di olio di borragine (per es. Lesan-el-Tour della Vegetal-Progress)

Seconda e terza settimana

Se si è fatto il digiuno: tre o quattro giorni con alimentazione con verdura cruda e cotta (olio, sale e limone e qualche mela). Altrimenti si passa subito all'alimentazione come sotto (Dieta per la candidosi).

2 caps/die di propoli (o 25 gocce di estratto in un po' d'acqua) appena alzati
1 capsula di Linoil (Solgar) o un cucchiaino e mezzo di semi di lino macinati con un cucchiaino scarso di grano saraceno (nella Budwig)
4 gocce/die di olio di melaleuca (in un po' d'acqua) a metà mattina e a metà pomeriggio
2 caps/die di Ferzym Plus e 1 di Feedcolon (Princess) mezz'ora prima di cena
1 capsula/die di Caprilico Plus (Solgar) = acido caprilico a un pasto
2 capsule di MULTILADY= femmine o MULTIMAN=maschi (Solgar) ai pasti principali
vitamina F: 2 capsule di olio di borragine (per es. Lesan-el-Tour della Vegetal-Progress) a colazione e a cena
Tintura di Cardo Mariano (l'equivalente di 150 mg silimarina 3 volte al giorno ai pasti)

Per altri 30 giorni (o più, a seconda della gravità dell'attacco)

Alimentazione come sotto

Fitoterapici come sopra, tranne l'olio di melaleuca (Tea-tree-oil)

La dieta per la candidosi

(dopo i primi giorni di digiuno o semidigiuno)

Evitare il contatto con 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 zuccheri raffinati (saccarosio), i succhi di frutta, il miele, lo sciroppo d'acero, la frutta secca, la frutta in generale ad eccezione delle ciliegie, fragole e

bacche di bosco (vedi sotto). Evitare il consumo di cibi ricchi di carboidrati ad alto indice glicemico come le patate, il riso bianco, il pane bianco ed il mais dolce.

Evitare assolutamente i lieviti (attenzione a quelli presenti nei dadi da brodo).

Più in dettaglio:

- Eliminazione totale degli zuccheri, anche del miele (attenti a quelli nascosti!)
- Eliminazione dei formaggi fermentati (anche il grana!), del latte. Consentito yogurt magro di alta qualità (tipo Scaldasole o Activia Danone non alla frutta) per chi non è intollerante.

Cereali

- Eliminazione del pane (per almeno due mesi). Pane azimo integrale o con più cereali a lievitazione con pasta acida in piccole quantità.
- Riduzione della pasta (due volte alla settimana: meglio spaghetti)
- 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 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...

Legumi

- Uso normale di tutti i legumi, soprattutto, fave, ceci, lenticchie. Iniziare gradualmente

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.
- Eliminazione del lievito e di ogni condimento che lo contenga (anche tamari e shoiu)
- Evitate gli antiacidi ai pasti (bicarbonato, citrosodina, ecc.)

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.

