

# LA CANDIDA

Numerosi medici olistici ritengono che *candida albicans* sia una delle più grandi sfide salutistiche per la gente delle nazioni industrializzate. Si tratta di un agente patogeno opportunista la cui presenza nel tratto digestivo e nel tratto urogenitale non è di per se rilevante, finché le sue tossine sono sotto controllo. Tuttavia quando se ne presenta l'opportunità, il lievito può cominciare a crescere in maniera allarmante. Non appena la crescita di candida si è stabilizzata, il potenziale degli effetti negativi è enorme: fatica, indigestione, flatulenza, costipazione, diarrea, depressione, ansia e una diminuzione della libido sono gli effetti più comuni. Altri includono brama di carboidrati ( di cui il lievito si nutre) e di alcool, frequenti infezioni della vescica e dell'orecchio, disturbi vari della pelle ( acne ed eczema) reazioni allergiche e profumi detersivi, esalazioni di benzina, etc. per le donne frequenti infezioni vaginali e sintomi mestruali correlati segnalano la possibilità che la candida sia fuori controllo.

## GENESI DELLA CANDIDA

Si stima che i microrganismi che abitano il tratto digestivo nell'adulto medio ammontino a centinaia di trilioni. La maggior parte appartiene a specie che non ci sostengono né ci danneggiano.. altri sono assolutamente essenziali per il nostro benessere: tra questi simbiotici ricordiamo il *lactobacillus acidophilus* e il *bifidobacterium bifidus*. Una terza classe di microbi è considerata parassita perché cresce a spese dell'ospite, spesso conducendo alla malattia. L'equilibrio all'interno dell'organismo dipende da vari fattori: esposizione a vari microbi, età, dieta, stato nutrizionale, stress emotivo, uso di antibiotici e generale funzionamento del sistema immunitario..i sintomi associati a candida non sono critici quanto quelli associati ad altri agenti patogeni, tuttavia lo sviluppo insidioso di questo lievito può condurre ad anni di sofferenza, la cui causa spesso rimane non diagnosticata nella pratica medica convenzionale.

## LA PROLIFERAZIONE DELLA CANDIDA

La presenza della candida nel tratto digestivo delle persone che vivono nei paesi industrializzati è perlopiù ascrivibile alla tecnologia e al modo in cui la usiamo e ne abusiamo. Alcune cattive abitudini creano la predisposizione alla proliferazione sistemica della candida:

1. uso eccessivo di antibiotici
2. ingestione di carni e pollami trattati con antibiotici
3. clorazione dell'acqua potabili
4. esposizione a pesticidi, erbicidi, agenti chimici, metalli tossici ( piombo e mercurio).
5. cura ormonale ( compresa la pillola e prodotti a base di cortisone)
6. dieta povera ( insufficienza di sostanze nutritive essenziali; uso eccessivo di zucchero, carboidrati e alcool)

i batteri benefici come *lactobacillus* e *acidophilus* secernono potenti enzimi antifungini che rafforzano il tratto digestivo e urogenitale, ma vengono distrutti dagli antibiotici, dal cloro, dalle tossine di cibo e bevande. Le diete occidentali sono molto ricche di carboidrati e grassi terreno ideale per la proliferazione della candida.

Molti farmaci per combattere la candida si sono rivelati tossici soprattutto per il fegato, mentre uno dei rimedi migliori privi di tossicità contro la candida si è rivelato l'estratto di semi di pompelmo. Nei casi cronici di squilibrio da candida, la cosa migliore è prepararsi alla terapia facendo una settimana di dieta depurativa. Tale dieta limita gli amidi, i cibi ricchi di zucchero ed elimina i cibi che fermentano, il caffè, le sigarette e gli alcolici. Richiede approssimativamente le seguenti proporzioni:

- 65% di fibre ( broccoli, sedano, radicchio, asparago) cotte al vapore o crude.

- 20% di cibi ad alto contenuto proteico ( pesce, pollami controllati, noci, semi, uova, tofu).
- 10% carboidrati complessi ( riso miglio, grano saraceno e di legumi).
- 5% frutta ( papaia, ananas, uva e tutti i tipi di bacche)

la dieta è utile per ridurre gli effetti collaterali provocati dal rilascio di tossine quando i microbi patogeni entrano nella fase di declino. Tale rilascio di tossine infatti può temporaneamente causare un aumento di fatica, nausea e mal di testa. Per risultati migliori si consiglia di assumere da 6 a 8 capsule al d' di un probiotico di alta qualità ede leveta potenza contenente lactobacillus e bifidobacterium. Aglio e aloe vera accelerano il processo di disintossicazione. Se lo squilibrio da candida non è cronicizzato, la dieta e il trattamento con estratto di semi di pompelmo possono cominciare in contemporanea e proseguire per  $\frac{3}{4}$  settimane.

#### TRATTAMENTO:

il dosaggio è da intendersi per una persona che pesa approssimativamente 65 Kg.

- giorni 1-3 : 10 gocce di estratto o una capsula da 125 mg due volte al dì durante i pasti
- giorni 4-10 : 15 gocce due volte al dì o una capsula 3 volte al dì
- giorni 11-28 : 15 gocce 3 volte al dì o 2 capsule due-tre volte al dì.

Alcune persone mostreranno un notevole miglioramento già a basse dosi e anche in tempi più ridotti di 28 giorni. Quando si nota un miglioramento soddisfacente è utile ridurre gradatamente il dosaggio. Viceversa nei casi cronici di vecchia data possono essere necessari dai 4 ai 6 mesi di terapia e costante vigilanza.

#### INFEZIONE VAGINALE DA LIEVITO:

alcuni casi possono essere curati localmente senza dover ricorrere ad un programma sistemico ( peraltro non dannoso).

Trattamento: irrigazioni vaginali: aggiungere 16 gocce in 500 ml di acqua depurata o bollita, da praticarsi in posizione distesa ( una al giorno per 3 giorni). Evitare in gravidanza o mestruazioni se non consigliato espressamente dal medico.

#### ALCUNI CONSIGLI PER IL CONTROLLO DELLA CANDIDA.

1. Ridurre drasticamente tutti i cibi ricchi di amidi e zuccheri
2. Evitare i prodotti a base di lievito e i cibi fermentati: lievito per pane, lievito di birra, vino, aceto ( tollerato quello di sidro di mele)
3. Utilizzare antifungine privi di tossicità quali aglio, idraste, pao d'arco ( tabebuia impetiginosa).
4. Ripristinare la flora batterica benefica assumendo lactobacillus e bifidobacterium
5. Alimentare i batteri benefici nutrendoli con fruttoligosaccaridi ( quali inulina) che non possono essere metabolizzata dalla candida, né aumentare il livello degli zuccheri.
6. Disintossicare l'organismo eliminando o riducendo: caffè, alcolici, cibi con additivi chimici e farmaci. Aloe vera argilla di bentonite e semi di psillio possono accelerare il processo di disintossicazione. Si consiglia di bere molta acqua ( depurata dal cloro)
7. Rafforzare il sistema immunitario, riducendo lo stress emotivo e chimico. Integrare la dieta di adeguate vitamine, minerali e antiossidanti ( vitamine A,E,C, acido lipoico, glutatione, selenio, pycogenolo ( estratto dai semi dell'uva), coenzima Q10, che sono essenziali per contrastare i danni arrecati al sistema immunitario.
8. Osservare tutti i sintomi prima di cominciare il programma. Valutare 6-8 settimane più tardi il vostro stato d'animo: vivrete giorni buoni e meno buoni, perciò quando vi sentite indisposti valutate: avete smesso la dieta? Avete ripulito o sostato in uno scantinato pieno di muffe? Siete stati in un luogo traboccante di fumo?

