

Candida

**Cure Naturali e
Rimedi Rapidi**

A close-up photograph of a person's hand resting on their hip, wearing blue denim jeans. The hand is positioned on the right side of the hip, with the fingers slightly curled. The background is dark, making the jeans and hand stand out.

**Apprendi come prevenire
e combattere le infezioni
ginecologiche**

Alessandro Parmegiani

Candida: Cure Naturali e Rimedi Rapidi

Apprendi come prevenire e combattere le infezioni ginecologiche

Spesso, la nostra vita quotidiana con i suoi ritmi frenetici e l'aumento dell'inquinamento ambientale sempre più persistente, l'alimentazione di tipo industriale e le situazioni di forte stress quotidiano in cui ci troviamo a vivere, costituiscono dei buoni presupposti per accentuare dei malesseri che, se trascurati, si rivelano una buona base di partenza per infezioni e malattie che

investono il nostro fisico e la nostra salute.

Forse una patologia poco considerata o a cui di ripone non sufficiente importanza, ma purtroppo credo molto diffusa, è una sorta d'infezione cronica o passeggera che prende il nome di *Candida albicans* (che d'ora in poi chiamerò per semplificare solo "**Candida**"). Quest'infezione assale il nostro organismo, soprattutto quello delle donne in maniera estesa, quando queste ultime si trovano ad attraversare dei periodi difficili.

La Candida nasce come forte fastidio che, successivamente, si trasforma in

una vera e propria patologia. Si tratta di un'infezione che colpisce le parti intime, questo avviene quando i batteri si organizzano in colonie nei singoli organi, oppure quando si diffondono nell'intestino, e si spostano verso obiettivi scelti con cura tra quelli meno difesi e floridi del nostro corpo.

Questa infestazione così nascosta dà origine a tutta una serie di disturbi che, ormai, costituiscono una specie di sindrome ben delineabile e identificabile, grazie agli studi promossi a questo proposito.

Oggi giorno, sempre più medici e specialisti, soprattutto nell'ambito delle

medicina non convenzionale, hanno avviato ricerche approfondite sulla Candida e, prendendo coscienza di questa problematica, hanno condotto studi più specifici per venire incontro alla condizione che accomuna sempre più donne.

Questo e-book cerca di fornire una risposta esaustiva alle domande sulle cause di questa invasione fungina chiamata comunemente Candida, nonché sulle possibilità terapeutiche oggi disponibili sia per tutte le donne che hanno già individuato il problema, e che vogliono risolverlo definitivamente, e sia per quelle donne che navigano ancora nel dubbio, accusano molti

disturbi in parte identificabili con questa patologia e cercano dei rimedi che consenta loro di determinare meglio e chiarire il percorso di guarigione.

A tutte queste donne è dedicato il presente e-book, che, in quanto donna, spero di passare delle informazioni utili al fine di aiutare e confortare quante che, come me, si sono trovate a combattere la Candida.

Avvertenze

**Questo e-book si pone
come obiettivo quello
di illustrare una
patologia diffusa e di**

spiegarne le cause. Per qualsiasi dubbio e consulto è bene che tu ti rivolga al tuo medico di fiducia; quest'ultimo analizzerà, caso per caso, quali farmaci assumere e come curare i sintomi e le cause della tua

patologia.

Introduzione

Questo e-book è rivolto a tutte le donne che soffrono d'infezioni vaginali frequenti dovute alla *Candida*.

In quanto donna ho deciso di raccogliere tutte le informazioni sulla Candida e mi rivolgo quindi a chi, come me, ne soffre per la prima volta e a chi ne avverte più episodi durante l'anno. L'obiettivo che mi propongo è quello di portare chiarezza e di offrire soluzioni a chi soffre di Candida anche ciclicamente

ogni mese, in modo persistente. Spero che tutte voi donne potrete trovare interessante e utile ciò che sto per dirvi.

Nei periodi in cui la Candida si manifesta, oltre ai sintomi legati all'infezione, questa infezione porta dietro sé un forte fastidio intimo. Questa infezione provoca in noi donne una condizione di disagio, spesso ci si sente inadeguate e poco sicure si sé e si rinuncia a stare con gli altri perché i malesseri legati alla **Candida** sono per noi profondamente fastidiosi.

Proverò, per te, a rispondere a delle semplici domande che, nel momento in cui la Candida si manifesta, potrai

rivolgere anche al tuo medico di fiducia oppure trovare un valido alleato e una spalla amica in questo e-book, redatto da una donna per tutte le donne!

In quei periodi mi son sempre chiesta: « *È possibile guarire dalla candida? Perché i medicinali contro le infezioni (antimicotici) sembrano non funzionare adeguatamente? Perché non riesco a ottenere una rapida risposta dai farmaci consigliati dal medico? Quando potrò riprendere la mia quotidianità in mano senza avvertire più questi fastidi? ».*

Questi sono i questi che mi sono posta e che cercherò di condividere con te,

inoltre cercherò di rispondere a tante altre domande in questo e-book dedicato alla **Candida**, t'illustrerò tutti i sintomi che ti pre-avvisano del suo arrivo, ti descriverò le cause che ti espongono maggiormente a questa infezione, ti consiglierò le cure farmacologiche e naturali che potrebbero essere utili per guarire nel modo corretto e allontanare il virus, ti suggerirò una dieta adeguata che potrai seguire per stare meglio con te stessa e vivere arginando la condizione di forte disagio che la **Candida** porta con sé.

La tua guarigione è a portata di mano e sono sicura che apprenderai tante informazioni che prima non conoscevi

riguardo alla **Candida** così, ti sentirai più sicura di te e affronterai tutto con una maggiore dose di self-control e un pizzico di forza di volontà, perché ricorda che restare positivi è già il primo passo verso la sconfitta del virus che causa la *Candida*!

In questo e-book puoi trovare tanti consigli utili e rimedi efficaci al fine di allontanare questo fastidioso problema dalla tua vita!

Buona Lettura!

ATTENZIONE:

**L'Infezione da
Candida può essere
molto Pericolosa se
non trattata
correttamente.**

**[Clicca Qui per Un
Rimedio Immediato](#)**

Capitolo I

I tre suggerimenti per iniziare al meglio

Prima di iniziarti a dare una definizione precisa di *Candida* e di rispondere in maniera esaustiva alle domande che ti ho posto nell'introduzione e che, mi ponevo anch'io prima di documentarmi in maniera più approfondita per aiutare il mio corpo ad allontanare questo fastidioso e invasivo virus che porta la Candida, è necessario focalizzare la

propria attenzione su tre punti o suggerimenti importanti affinché tu ti metta a tuo agio. Devi sapere che:

1. la candida è presente nel corpo di ogni essere umano. La candida vive regolarmente nell'intestino di ciascuno di noi così come avviene per molti batteri.
2. Non esiste oggi una terapia in grado di eliminare definitivamente la candida dal nostro corpo. Le terapie conosciute e utilizzate sono in grado solamente di indebolire la candida e di ridurre il numero delle sue colonie di batteri.
3. Un corpo umano sano, cioè che ha

buona salute, possiede un suo naturale equilibrio; i batteri della candida aggrediscono il sistema immunitario, quando ogni elemento non interagisce più con gli altri in perfetta armonia ed equilibrio.

A questo proposito voglio, quindi, rassicurarti, e sottolinearti che per guarigione non s'intende "uccidere definitivamente la candida" ma cercare di ristabilire il naturale equilibrio tipico di un organismo sano e in forma.

Come ti ho spiegato, la Candida compare se il naturale equilibrio del nostro corpo, per diversi motivi, si altera. Il nostro corpo fatica a difendersi

e la candida prende il sopravvento sulle difese immunitarie. Il ripristino del naturale equilibrio è sinonimo di scomparsa dell'infezione!

Gli antimicotici, sono i farmaci utilizzati per uccidere i batteri. Questi si rivelano efficaci contro la candida perché ne indeboliscono fino a far regredire parecchio le sue colonie. Ma, devi ricordarti che ci sono dei casi in cui si è perso il naturale equilibrio.

In queste situazioni la candida prende il sopravvento sulle difese immunitarie e può dare origine a una nuova infezione. Questa viene chiamata candida recidiva, perché compare regolarmente, ogni volta

che le difese immunitarie tendono ad abbassarsi.

Quindi, dobbiamo partire dall'informazione che, in ogni caso, la candida non si può eliminare completamente dal nostro organismo, bisogna solo fare molta attenzione a non abusare di farmaci troppo forti (come certi antibiotici, per esempio) che, a volte, fanno peggiorare ulteriormente la situazione.

Questo avviene perché questi farmaci, oltre ad intervenire contro la candida, contribuiscono ad alterare il naturale equilibrio dell'organismo.

Quello che dobbiamo capire è come

fare, allora, per ritrovare il naturale equilibrio del nostro corpo e guarire dalla candida?

Ti dico subito che la soluzione sta proprio nello spostare la nostra attenzione dalla candida al naturale equilibrio del corpo. Non occorre accanirsi contro la candida, te lo dico per esperienza personale, utilizzando farmaci e rimedi sempre più aggressivi e invasivi.

Il mio consiglio è, invece, di utilizzare rimedi dolci, delicati e riequilibranti ... pensa un po' ai classici rimedi della nonna (successivamente ti rivelo quelli della mia)!

Certo, capisco bene che quando soffri a causa di questa infezione, ti sentirai così male che avrai voglia di sbarazzarti immediatamente di questa condizione ma, se ti concentri a capire questi concetti; grazie anche a rimedi meno aggressivi come l'uso d'integratori naturali, di tisane, aiutandosi con l'alimentazione, vedrai che il raggiungimento del tuo obiettivo sarà sempre più vicino!

Ti confermo che l'alimentazione gioca un ruolo importante e, adesso te li elenco rapidamente solo per aiutarti a farti un'idea ma, in seguito, li vedremo nello specifico, certe sostanze e alimenti (Neuma, Semi di Pompelmo (GSE),

Lapacho, Acido Caprilico, Probiotici di ogni tipo, Oli essenziali di ogni tipo, il cui più conosciuto è Tea Tree oil, Echinacea, Perossido di Magnesio, MSM, Lattoferrina, Colostro, Cranberry o Mirtillo Rosso, Olio di Cocco, Aloe Vera, vitamine immunostimolanti (vit. C, vit. E, vit. A), Zinco, Selenio, Propoli, Bicarbonato e altri) possono aiutarti davvero a risolvere!

Te lo dico per esperienza personale, dopo essermi appoggiata ai farmaci non naturali, ho capito che in commercio si trovavano solamente rimedi che avevano un'azione "troppo aggressiva" simile a quella farmacologica; cioè prodotti che sono stati pensati e formulati dal punto

di vista di eliminare i sintomi il più velocemente possibile, ma senza preoccuparsi di ristabilire il naturale equilibrio!

In buona sostanza si tratta di rimedi naturali ma utilizzati come se fossero farmaci ... così non poteva funzionare!

Negli anni ho capito che occorreva scegliere dei prodotti che si rivelano molto efficaci ma nello stesso tempo rispettosi nei confronti dell'equilibrio intestinale, delle mucose urogenitali e del sistema immunitario.

Ora posso affermare con assoluta certezza che è possibile guarire dalla candida, anche quella recidiva e

ricorrente, e ritrovare il proprio naturale equilibrio!

Detto questo, vorrei farti conoscere i sintomi che portano a sospettare dell'arrivo della Candida.

Quando sospettare della candida

Eccoti un piccolo test da eseguire prima di iniziare a leggere questo e-book. Ti chiederai, perché? Ebbene, occorre circoscrivere il problema e capire, da sola, su quali parti del libro concentrarti, quindi ti consiglio di eseguire il test, rispondendo a queste semplici domande per capire, in primis se sei affetta da candida e in quali punti ti ritrovi.

Segna, evidenzia, insomma sottolinea quali fattori senti e percepisci prima dell'arrivo della Candida. Come ti ho spiegato, la crescita eccessiva della Candida può essere ritenuta

responsabile dei tuoi problemi di salute se, dopo aver esaminato la lista seguente, troverai una o più voci che si riferiscono al caso tuo:

1. Hai:

- usato per lunghi periodi degli antibiotici (per lungo periodo di somministrazione intendo per più di due mesi, o più di quattro cicli in un anno)? Questo potrebbe aver danneggiato la normale flora batterica permettendo così alla Candida di diffondersi a piacimento.

- preso della tetraciclina (o qualche altro antibiotico) per la cura dell'acne per un ciclo di cura più lungo di un

mese?

2. Soffri o hai sofferto di:

- persistente prostatite, cistite o uretrite?
- piede d'atleta o di tricofizia?
- irrefrenabili voglie di zucchero, pane o alcol?

3. Attualmente soffri di:

- senso di affaticamento?
- gonfiore allo stomaco o irritazione intestinale?
- mente annebbiata (difficoltà nel ricordare fatti recenti, problemi di concentrazione)?
- diffusi dolori muscolari

(fibromialgia)?

- mughetto?

- perdita d'interesse sessuale?

Segna le tue risposte e tienile sempre ben presenti così capirai da sola su quali punti dell'e-book focalizzare la tua attenzione e quali, invece, tralasciare perché, al momento, non vi trovi un riscontro immediato.

Questo test è molto utile perché inizi a conoscere il tuo corpo e a circoscrivere il tuo problema.

Che cosa è la Candida

Dopo questa parentesi doverosa sull'importanza di ristabilire e fare attenzione a mantenere il proprio equilibrio naturale, evitando cure più o meno aggressive cui si va incontro nel momento in cui ci si accinge ad assumere farmaci con l'obiettivo di guarire al più presto dalla Candida, inizierò, come promesso, a illustrarti nello specifico cosa s'intende per Candida, cosa genere questa infezione e come possiamo difenderci.

La candida è considerata l'infezione intima femminile più frequente e più diffusa. Questa patologia colpisce, almeno una volta nella vita, il 70% delle donne in età fertile. Gli studi hanno

dimostrato che un'adolescente su quattro, che si rivolge a un ambulatorio ginecologico, presenta una vaginite da candida. Pensa, inoltre, che oltre il 20% delle donne in gravidanza è affetto da questo disturbo. Infine, l'80% delle donne è, infatti, costretto a rinunciare ai rapporti sessuali a causa dell'infezione e a vivere la propria quotidianità senza disagio.

Attraverso alcune buone regole d'igiene e l'utilizzo di elementi naturali è, infatti, possibile prevenire e contrastare questa importante infezione ginecologica chiamata Candida.

La Candida è spesso definita come un

fungo insidioso. La *candida albicans* o semplicemente Candida è la specie più comune di fungo che si trova all'interno dell'apparato riproduttivo femminile. Questo spiega perché si tratta di un'infezione che colpisce soprattutto le donne!

Il fungo che provoca la Candida è responsabile, quindi, di candidosi vaginale o di vulvovaginite da candida (successivamente ti spiegherò la differenza delle due infezioni).

Spesso, a favorire l'infezione da candida è anche il microclima caldo-umido che si crea nelle parti intime in seguito anche all'uso di abbigliamento e

indumenti intimi non appropriati o composti da tessuti non naturali.

La Candida si manifesta con i seguenti sintomi:

- Ø Irritazione e prurito intenso (spesso insopportabile),
- Ø Difficoltà a urinare (detta precisamente disuria),
- Ø Perdite bianche (leucorrea) con una consistenza simile a ricotta.

La candida, come ti ho sottolineato, tende anche ripresentarsi più volte nel corso dell'anno. Per questo motivo ti parlo di “*candidiasi recidivante*”. Quando la Candida si manifesta in

quattro o più episodi di in dodici mesi allora si tratta di un'infezione recidiva.

L'infezione può essere trasmessa anche attraverso i rapporti sessuali! Spesso, infatti, i batteri del fungo sono presenti senza sintomi sul prepuzio dell'uomo.

All'inizio è solo un leggero disturbo (puoi avvertire prurito, arrossamenti, fastidi di bruciore) che, se non trattato in modo adeguato, può essere trasmesso con effetto "ping pong" nella coppia (cioè dall'uomo alla donna e viceversa).

Ma devo dire che il contagio della donna è possibile anche tramite il contatto con biancheria infetta, sabbia della spiaggia o per auto-

contaminazione ... diciamo che le donne siamo dei soggetti più delicati da questo punto di vista ... quindi più a rischio!

Leggi attentamente i principali fattori di rischio che possono predisporre alla Canida:

- ü malattie (diabete e sindrome metabolica),
- ü errori alimentari (troppi zuccheri o lieviti nella dieta),
- ü uso di biancheria in fibre sintetiche o artificiali, salva-slip o protezione mestruale esterna,
- ü uso frequente di pantaloni troppo attillati,

ù fattori immunitari (genetici e acquisiti) o endocrini.

Un problema non soltanto femminile

L'infezione da candida non è un problema solo per le donne! Posso affermare che, forse noi donne siamo più esposte ma anche negli uomini questo fungo può causare delle forti infezioni!

Le infezioni dell'uomo si chiamano balanite e balanopostite. Si tratta di infezioni che possono interessare le parti intime dell'uomo, nello specifico: glande e prepuzio.

Entrambe le infezioni sono caratterizzate dalla formazione di microvescicole e

micropustole, rossore, prurito, bruciore e, a volte, perdite biancastre.

Spesso, però, l'uomo è un portatore sano della malattia. Il contagio da uomo a donna è meno frequente (ma possibile) rispetto a quello da donna a uomo, perché la quantità di fungo presente nel liquido prostatico non è in genere sufficiente al contagio.

Per evitare l'instaurarsi di un ciclo continuo e ripetuto d'infezioni è consigliabile ad entrambi i partner di sottoporsi sottopongano alla terapia per debellare l'infezione e regolare l'equilibrio del proprio corpo.

Occorre è si rivela particolarmente utile

fare questo quando nella donna il disturbo è ricorrente (Candidosi recidiva). Inoltre, finché la cura non è stata portata a termine, è consigliabile non avere rapporti o eventualmente utilizzare il preservativo per ridurre il rischio di infettarsi vicendevolmente.

L'attenzione deve essere reciproca se si vuole evitare di peggiorare lo stato dell'infezione da Candida.

I sintomi della candida

Come ti ho spiegato nel paragrafo precedente, i sintomi della Candida sono molteplici e dobbiamo differenziarli anche secondo la frequenza con cui

l'infezione si manifesta.

Nella donna, l'infezione da Candida può presentarsi, solitamente, in due forme distinte.

1. Nel caso in cui la persona è più soggetta alle infezioni del fungo della Candida, ma non avverte alcun disturbo si parla di candidosi asintomatica (cioè senza sintomi).
2. La forma patologica sintomatica (cioè portatrice di sintomi) è invece caratterizzata da prurito, desquamazione, edema, rossore, nonché bruciore durante la minzione e i rapporti sessuali.

3. La candidosi cronica è, infine, contraddistinta da una costante situazione di secchezza vaginale, arrossamento e desquamazione che richiamano, per caratteristiche e tipologia, i sintomi tipici del periodo successivo alla menopausa. La forma cronica è spesso generata da trattamenti terapeutici non corretti o dalla resistenza a specifiche famiglie di farmaci.

L'infezione da *Candida* si manifesta, in particolar modo, attraverso significative perdite di sostanze biancastre e inodori, cosiddette "a ricotta". Il colore più scuro delle secrezioni denota la

presenza di batteri del fungo oltre che dei filamenti (chiamati ife). Sulla parte esterna della vagina si possono, inoltre, manifestare delle chiazze rosse che si estendono sino alla base delle cosce, alle natiche e alla radice della schiena.

Nell'uomo, la *Candida*, come abbiamo anticipato, si manifesta con sintomi quali arrossamento, prurito e bruciore localizzati, soprattutto, sul glande e sul prepuzio. L'infezione prende il nome di *balanite* ed è caratterizzata da secrezioni di colore biancastro.

Il sintomo fondamentale della *Candida* è un prurito irrefrenabile che ti induce a grattarti sia di giorno sia di notte.

Da questo continuo "grattamento" deriva un sollievo che però è di breve durata. Spesso, ma non sempre, al prurito si accompagna una perdita bianca definita tradizionalmente "a ricotta" e le secrezioni sono composte da una parte solida e da una parte liquida.

Inoltre, controlla la parte esterna della vagina perché vi possono essere delle chiazze rosse che si estendono alla radice delle cosce, alle natiche, alla base della schiena.

Le cause della candida

Come ti ho anticipato quando ti parlavo di mantenere l'equilibrio del nostro

corpo, ebbene, questa è proprio la causa scatenante la Candida.

In generale, una delle cause peculiari che portano all'infezione da Candida è un innalzamento del pH della vagina, ambiente caldo e umido in cui il fungo si stabilisce bene, e l'umidità ne causa la proliferazione della candida.

Ricorda, inoltre che anche l'utilizzo di antibiotici modificano la composizione della flora batterica vaginale e permette la fungo di avere il sopravvento. Inoltre, il fungo della Candida può spostarsi dall'intestino nella vagina, scatenando l'infezione che purtroppo conosciamo.

Inoltre, ci sono delle condizioni che predispongono più facilmente certi soggetti a contrarre la candida. Per esempio, la gravidanza, il ciclo mestruale e il diabete ma, anche lo sperma, altera il pH vaginale e può causare una proliferazione del fungo della Candida.

Quindi se ti trovi in una delle condizioni sopraelencate e soffri spesso di candida inizia a valutare altri fattori e non soltanto un'infezione localizzata.

Esistono, inoltre condizioni favorevoli che fanno aumentare il rischio di candida. Ti elenco i più frequenti:

- la presenza di zucchero (è infatti

un'infezione frequente e difficile da debellare nei diabetici);

- ü la mancanza d'aria (può affliggere le unghie dei piedi per eccessivo uso delle scarpe da ginnastica e prende il nome di piede d'atleta);
- ü le scarse difese immunitarie (la bocca dei neonati, dove prende il nome di mughetto);
- ü la distruzione, tramite farmaci, dei suoi naturali nemici (è molto facile avere una candidiasi dopo una terapia antibiotica che elimina dalla vagina il bacillo di Doderlein, al centro dell'ecosistema vaginale).

Le parti del corpo in cui si manifesta la Candida

Ti ho detto in precedenza che la Candida è un'infezione che si manifesta tipicamente nelle parti esposte e umide del corpo, nelle zone insomma dove circolano liquidi.

Pensiamo per esempio alla cavità orale (mughetto), alla vagina (vulvovaginite da candida), al pene, nelle pieghe della pelle, tra le dita delle mani e dei piedi (piede dell'atleta), nell'intestino, nelle unghie e nell'area coperta da pannolini.

In relazione alla zona del corpo in cui il fungo della Candida si manifesta, possiamo, inoltre, distinguere la Candida in cutanea o delle mucose.

Nei casi in cui l'infezione interessa dei soggetti le cui difese immunitarie sono indebolite (individui immunodepressi), si parla di candidosi profonda. Le forme di infezioni cutanee riguardano le grandi pieghe del corpo umano e sono favorite dall'umidità locale.

Le candidosi delle mucose riguardano, invece, il cavo orofaringeo, la bocca e l'intestino. Le manifestazioni patologiche che interessano la bocca (mughetto) e le prime vie aeree non sono

dolorose e iniziano con un arrossamento della mucosa che, in seguito, si ricopre rapidamente di una patina bianca. La candidosi intestinale provoca invece diarree, dolori addominali e gonfiore.

Nelle donne, la candida interessa, soprattutto, la vagina e attacca l'apparato genitale. Il fenomeno si manifesta, solitamente, nelle donne in età fertile e sessualmente attive. Si stima che, mediamente, una donna su tre ne sia stata interessata almeno una volta nella vita.

Quindi non sentirti isolata quando avverti i sintomi o ti trovi nel periodo di “infezione da Candida”, piuttosto pensa

che è un'infezione talmente conosciuta che esistono mille rimedi per debellarla!

Per ultimo, a titolo informativo, sappi che il tipo di fungo della candida si distingue in tre ceppi: *albicans-torulopsis-tropicalis-rhodotorula*. Le varie tipologie si differenziano sia in relazione ai sintomi, sia in rapporto alla reazione ai farmaci utilizzati per la terapia.

In Italia la forma più comune è quella della *candida albicans*.

Altri disturbi intimi

Nei paragrafi precedenti ti ho descritto come la candida vaginale è uno dei

disturbi femminili più frequenti. Come ti ho detto, tre donne su quattro ne soffrono almeno una volta nella vita ed eliminarla del tutto non è così facile. Le situazioni di ricaduta sono molto frequenti e l'infezione può rimanere nel corpo e non dare fastidio per un periodo durante il quale la trasmissione per via sessuale può avvenire senza rendersene conto.

Ma cerca di stare sempre attenta e di non sottovalutare la tua quotidianità perché il sesso non è l'unica via di contagio.

Il fungo della Candida è naturalmente presente all'interno della flora vaginale naturalmente, se, però, l'ambiente

vaginale o la sua microflora si alterano, la candida può iniziare a crescere in modo incontrollato. La donna può essere portatrice sana di un'infezione, cioè avere l'infezione ma senza avere sintomi, come le classiche perdite biancastre dense che provocano prurito, desquamazione, bruciore mentre si fa la pipì e, a volte, rapporti sessuali dolorosi.

Nei casi più gravi l'infezione, la Candida può causare uretrite e cistite. Infine, l'infezione può diventare cronica, cioè sempre presente e si accompagna con senso di secchezza vaginale, desquamazione e arrossamento.

Oltre alla fastidiosa Candida che stiamo iniziando a conoscere e ad analizzare nelle sue sfaccettature, devi sapere che noi donne siamo soggette a contrarre altre infezioni altrettanto fastidiose e invasive come la Candida. Tre disturbi intimi, in particolare, meritano di essere conosciuti più approfonditamente: la **Vulvite**, il **Lichen Sclerosus** e il **Lichen Simplex Cronico**.

La **Vulvite** è un'inflammazione dei genitali esterni femminili. Le cause sono allergie e infezioni da agenti patogeni come funghi, virus e batteri. I principali sintomi invece sono bruciore o prurito, piccole crepe nella pelle, perdite vaginali, arrossamento e gonfiore.

Il Lichen Sclerosus: è una malattia della pelle, che colpisce soprattutto l'area vulvare. Provoca di solito un forte e crescente prurito con successive alterazioni della cute ben visibili e dolore. La pelle dei genitali diventa biancastra, si assottiglia, le piccole labbra tendono a fondersi con quelle grandi.

Il Lichen Simplex Cronico: è una manifestazione cutanea caratterizzata da intenso prurito che si aggrava col grattamento cronico. Può colpire tutte le zone del corpo, anche il pube e la vulva. Il prurito intimo solitamente aumenta nelle ore notturne.

I disturbi legati all'infezione

Tra i disturbi che più frequentemente vengono riferiti dalle pazienti che si rivolgono ai ginecologi, ci sono il bruciore, il prurito e le perdite vaginali (più o meno maleodoranti, di colore variabile dal bianco, al giallo, verde, marrone), indicativi di uno stato di infiammazione in atto, causato da vari tipi di microrganismi come batteri, miceti e virus.

Quindi, quando hai uno di questi disturbi o accusi più disturbi contemporaneamente, devi, prima di tutto evitare l'assunzione di farmaci o disinfettanti sotto forma di lavande,

creme, ovuli vaginali ecc. senza esserti, in primis, recata dal ginecologo per effettuare una visita di controllo e l'esecuzione di un tampone vaginale.

Devi capire che è molto importante avere una diagnosi precisa dell'infezione, in base alla quale potrà essere prescritta una terapia corretta ed efficace.

L'abitudine al "fai da te", o la tendenza a fare cose "perché me l'ha detto la mia amica, me l'ha consigliato la mamma, ecc.", sono assolutamente da evitare, perché non solo, in genere, non risolvono per niente il disturbo accusato, ma possono crearti difficoltà

nella diagnosi e compromettere i risultati della terapia, determinando così una situazione difficile da risolvere e una cronicizzazione dei sintomi.

Ti raccomando, quindi, di tenere sempre presente che, quando c'è un bruciore o un prurito che possono essere più o meno associati a perdite vaginali e alla Candida, la prima cosa da fare è sempre: **consultare lo specialista giusto cioè il ginecologo e quindi effettuare una visita ginecologica.**

Una volta fatta la visita ginecologica, sarà il medico specialista a prescriverti gli esami per una corretta diagnosi delle infezioni vaginali. Gli esami che di

solito vengono effettuati a questo scopo, in presenza di sintomi che fanno sospettare un'infezione vaginale sono il *tampone vaginale*, il *pap test* e la *colposcopia*.

Differenza tra Tampone vaginale e Pap-Test

Spesso avrai sentito parlare del Tampone Vaginale e del Pap-Test.

Posso dirti che si tratta di due esami simili, prescritti sempre dal ginecologo per valutare il batterio ed eseguire una corretta diagnosi.

Scopriamo insieme come vengono

portati a termine questi due esami.

Il **tampone vaginale** è l'esame più specifico per la diagnosi delle infezioni vaginali. Questo si effettua prelevando le secrezioni vaginali tramite una specie di cotton fioc, che verranno poi esaminate in modo accurato per identificare con esattezza i microrganismi responsabili dell'infezione.

Il **pap test** è, invece, un esame che si esegue prelevando le cellule del collo dell'utero, e serve soprattutto per evidenziare le anomalie cellulari al fine di identificare le cellule tumorali. Il Pap-Test viene, quindi, considerato un

esame molto importante per la diagnosi precoce dei tumori del collo dell'utero, anche se nel referto viene spesso segnalata la presenza di eventuali processi infiammatori e, aiuta anche nella diagnosi delle infezioni vaginali, ma è meno specifico rispetto al tampone, in quanto possono essere diagnosticati solo alcuni tipi di infiammazioni.

Capitolo II

Dopo aver appreso la definizione di candida, a conoscerne e riconoscerne i sintomi e le cause, cerchiamo di capire come risolvere il nostro problema affidandoci al nostro medico di fiducia, alle mani esperte del medico specialista, in questo caso sarà il tuo ginecologo, e, infine ad arginare il problema infettivo attraverso semplici e preziosi gesti quotidiani. Se tutto questo non dovrebbe bastare, nel capitolo III ti lascerò degli ultimi consigli che riguardano l'alimentazione e ti spiegherò come adottare dei rimedi naturali.

La prevenzione è sempre il primo

alleato

Ricordati che la prevenzione è sempre il primo alleato quando si tratta di infezioni!

Una efficace attività di prevenzione passa attraverso degli accorgimenti semplici ma molto utili per evitare l'espansione del fungo della Candida. Per questo motivo è necessario, innanzitutto, provvedere a **un'accurata igiene dell'apparato genitale**, da svolgere quotidianamente (in maniera non eccessivamente frequente). Per questo è consigliato lavare con cura le parti intime con acqua corrente e prodotti detergenti specifici (dalla

vagina all'ano e non viceversa).

Altri piccoli accorgimenti possono aiutarti ad allontanare il rischio di infezione e di contagio:

- Ø evita di condividere gli asciugamani con altre persone;
- Ø asciuga bene i genitali e cambiare il costume dopo avere fatto il bagno (ricorda che la candida predilige gli ambienti caldo – umidi);
- Ø non indossare indumenti aderenti o biancheria intima non di cotone (in quanto impediscono la traspirazione);

- Ø evita l'uso frequente di lavande vaginali (potenzialmente dannose per il pH interno);
- Ø utilizza la pillola anticoncezionale a minor dosaggio possibile di estrogeno;
- Ø controlla l'alimentazione (diminuendo l'assunzione di zuccheri, alcolici, carboidrati, lieviti e latticini (producono fermentazione, che a sua volta favorisce l'attività dei miceti));
- Ø aumenta, ma senza eccedere, il consumo di yogurt (prodotto da fermenti lattici antagonisti del fungo della *candida albicans*);

Ø limita l'utilizzo di farmaci cortisonici e antibiotici.

Come si cura la candida?

La prevenzione risulta essere la prima carta vincente che hai a tua disposizione per allontanare il rischio di infezione o di aumentare i fastidi della Candida.

Sappi, inoltre, che le cure per la Candida sono molteplici e possono riguardare sia rimedi farmacologici sia rimedi naturali e piccoli gesti di prevenzione quotidiana.

In questo capitolo scopriremo i rimedi legati ai farmaci e alle cure naturali

mentre nel successivo ti illustrerò come l'alimentazione può rivelarsi un ottimo alleato per la tua salute!

A questo proposito esistono numerosissimi antimicotici locali, cioè che vai a mettere con le tue mani, i cui nomi chimici sono: *clotrimazolo*, *econazolo*, *itraconazolo* e altri ancora. Tutti questi farmaci vanno acquistati previa prescrizione medica! Alcuni sono più economici e vanno assunti più a lungo, altri sono molto cari e sembra che poche applicazioni possano bastare per debellare la Candida.

Se soffri di altre infezioni vaginali come la *vulvovaginite* o una *dermatite da*

candida, se anche il tuo partner ne è affetto o è stato contagiato da te, il problema non è come farvela passare ma come ottenere un guarigione stabile.

Ti consiglio, quindi, di parlarne al tuo medico di fiducia e di sottoporvi a una visita specialistica più accurata per arginare il problema all'origine ed evitare fastidiose ricadute.

*Quello di cui vi parlerò
è un Sistema Naturale
in 3-Fasi non solo per
trattare le infezioni da*

*Candida ma anche per
eliminarle per sempre.*

*Clicca Qui per
maggiori Informazioni*

L'aiuto dello specialista

Quando accusi dei sintomi evidenti che ti portano a pensare alla candida (o ad altre infezioni ginecologiche) devi rivolgerti subito al tuo ginecologo.

È proprio lui, infatti, il medico

specialista di riferimento per ogni disturbo della tua salute intima.

Il ginecologo è il migliore alleato della salute e del benessere femminile. La scelta di questo medico è fondamentale per ogni donna. L'importanza della visita ginecologica non deve essere mai e in nessun caso sottovalutata e/o trascurata.

Come raccomanda il Ministero della Salute, tutte le donne in età fertile devono recarsi dallo specialista almeno una volta all'anno per sottoporsi puntualmente a una visita di controllo generica. Inoltre, ti ricordo che in ogni città c'è il consultorio familiare in cui

troverai sempre un medico ginecologo disposto a visitarti gratuitamente se non vuoi ricorrere al medico specialista dell'ambulatorio privato.

Il ginecologo ti sottoporrà a una visita accurata e ti asporterà un piccolo campione del fungo per analizzarne la natura e lo stato dell'infezione. Nel momento in cui ti rivolgi al ginecologo, l'infezione sarà già a buon punto.

Qui di seguito ti suggerisco sei regole preventive e che, personalmente, ho trovato davvero utili per allontanare il rischio di ricaduta e di infezioni frequenti alle parti intime.

Le sei regole chiave:

1. Lava con cura la zona intima. Usa, per esempio, detergenti a pH fisiologico (4 o 5). Evita i saponi troppo aggressivi e i deodoranti intimi;
2. Indossa sempre biancheria intima di fibroina di seta medicata. Sono sconsigliati, invece, i tessuti sintetiche o artificiali;
3. Segui una dieta varia ed equilibrata, ricca di frutta e verdura, per garantire la buona funzionalità dell'intestino;
4. Utilizza il profilattico durante ogni tipo di rapporto sessuale.

5. Rivolgiti al tuo ginecologo appena ricompaiano sintomi evidenti come bruciore e prurito;
6. Non indossare indumenti troppo aderenti perché il continuo sfregamento contro i genitali può favorire la comparsa di irritazioni che, a lungo andare, provocano infiammazioni.

La diagnosi dello specialista

Quando ti rivolgi al medico specialista, come ti ho detto, oltre alla visita accurata, quest'ultimo provvederà ad asportare un piccolo campione della mucosa vaginale per sottoporlo a un'analisi batteriologica più accurata, al

fine di localizzare la tua infezione.

Posso dirti che i metodi per diagnosticare l'infezione da *candida albicans* sono tre:

- Ø **Metodo clinico:** basato su una visita semplice medica, meglio se eseguita da un ginecologo.
- Ø **Metodo microscopico:** permette di individuare i filamenti (ife) della *candida albicans*, analizzando al microscopio le secrezioni vaginali.
- Ø **Metodo colturale:** eseguito mediante un tampone vaginale, consistente in un prelievo delle

secrezioni attraverso un tampone di cotone. L'analisi batteriologica delle secrezioni genitali permette di ricercare e individuare i microorganismi responsabili delle infezioni genitali e delle malattie sessualmente trasmissibili.

Inoltre, l'infezione da Candida è diagnosticabile anche tramite *Pap-test*, come ti ho spiegato nei paragrafi precedenti, che potrai tranquillamente eseguire sempre dal tuo ginecologo o al consultorio.

La seta: tessuto naturale, il tuo secondo alleato!

Tra gli accorgimenti a cui devi fare caso per arginare l'infezione, c'è sicuramente quello di fare attenzione all'abbigliamento e, soprattutto alle fibre e ai tessuti che indossi. Infatti alcuni tessuti particolarmente acrilici e/o sintetici, che si compongono cioè di materiali non naturali al 100%, possono amplificare il rischio di infezione e fastidio.

La seta è un tessuto naturale, poco trattato dalle industrie e può diventare uno strumento efficace a difesa del benessere e della salute intima femminile. La fibra tessile della seta è composta per l'80% da una fibroina (la sua parte nobile) e, per il restante 20%

dalla sericina.

Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che indossare indumenti intimi realizzati in fibroina di seta medicata aiuta a prevenire e contrastare le infezioni ricorrenti da *candida*, *vulviti* e *lichen*.

Il beneficio che provi indossando un tessuto di seta medica è immediato! Pensa che in un paio di giorni si dimezzano i sintomi legati al prurito e al bruciore. Ovviamente si tratta di prodotti biocompatibili, cioè che si adattano perfettamente alle esigenze dell'organismo.

Devi sapere che la **fibroina di seta**

medicata rispetta l'ecosistema vulvovaginale e si presenta come un tessuto sicuro al 100%.

Ti ribadisco che **scelta dell'abbigliamento intimo femminile** è molto importante per prevenire malattie e infezioni ginecologiche! Quando hai la Candida o qualsiasi altra infezione intima, devi evitare il contatto diretto tra la pelle e i tessuti sintetici e acrilici.

Per questo motivo, per la biancheria intima, la maglia in fibroina di seta medicata è da preferire anche al cotone.

La seta si presenta come un tessuto molto liscio, non provoca fastidiose frizioni a contatto con la pelle e quindi

non la irrita. La fibroina ha, inoltre, la proprietà di mantenere la temperatura corporea stabile anche in condizioni di eccessiva umidità. Ti ricordi che l'umidità è uno dei fattori scatenanti la Candida? Ebbene, il sudore assorbito non si raffredda mai e, di conseguenza, non stimola l'innalzamento della temperatura corporea che provoca una nuova sudorazione che mette in pericolo le nostre parti intime!

Se ancora non ti ho del tutto convinta a scegliere un intimo che si compone di seta, eccoti sette motivazioni valide per scegliere questo tessuto per la tua *lingerie*:

- ü aiuta a prevenire e contrastare la colonizzazione dei batteri sulla pelle;
- ü assorbe le piccole perdite controllando gli odori;
- ü aiuta a mantenere il corretto pH;
- ü favorisce il giusto equilibrio ed evita le frizioni;
- ü assorbe umidità fino al 30% del proprio peso, restando asciutto;
- ü mantiene una traspirazione molto elevata, contribuendo a tenere la pelle fresca e asciutta ed eliminando rapidamente l'umidità in eccesso;

ü riduce l'irritazione di cute e mucose grazie al filo morbido e liscio.

L'abbigliamento, non mi stancherò mai di dirlo, gioca un ruolo importante, quindi fai attenzione e leggi sempre le etichette che spiegano come si compone un tessuto per non avere successive sorprese!

La candida: come combatterla con gesti quotidiani

Come ti ho detto, la candida è provocata da un fungo chiamato *Candida albicans* che si può manifestare sulle mucose del tratto gastrointestinale, della vagina e

del cavo orale.

La Candida appartiene alla flora batterica “amica” e partecipa alla digestione degli zuccheri. Può trasformarsi in parassita causando la cosiddetta *Candidosi* quando sono presenti dosi eccessive di batteri.

Questo ci indica chiaramente che l’habitat privilegiato della Candida è l’intestino e, al fine di raggiungere il benessere fisico tanto desiderato occorre, in primis, raggiungere il perfetto equilibrio della nostra flora batterica.

Esistono dei rimedi naturali e dei gesti spontanei che, non mi stancherò mai di

dirti, ci aiutano a prevenire e a curare la candida. Di seguito ti elenco quali sono:

- Ø adotta uno stile di vita sano (meno stress, ritmi più regolari, fai attività fisica, bevi molta acqua, riduci il consumo di alcool e di fumo);
- Ø scegli un abbigliamento composto da fibre naturali (come la seta medicata), acquista detergenti intimi di marca, non usare in maniera prolungata antibiotici e anticoncezionali;
- Ø adotta un'alimentazione sana ed equilibrata ed elimina gli zuccheri

e i lieviti;

Ø abituati sporadicamente a sottometterti a una pulizia intestinale accurata (*idrocolonerapia*);

Ø adotta dei rimedi naturali e delle tecniche di rilassamento come la fitoterapia, il massaggio e la respirazione addominale, la cromoterapia e la riflessoterapia.

Questi semplici gesti ti aiuteranno migliorare qualitativamente il tuo stile di vita e ad allontanare la possibilità di continue ricadute e di fastidi persistenti dovuti alla Candida.

Igiene intima: terzo alleato

l'igiene intima ti aiuta davvero a prevenire tanti disturbi fastidiosi e le infezioni intime se fatta in maniera accurata. Devi pensare all'igiene intima femminile non come una questione soltanto estetica.

I gesti che compongono l'igiene intima sono da considerarsi una forma di vera e propria prevenzione nei confronti di molti disturbi.

Oltre a essere fatta quotidianamente, essa deve diventare norma di comportamento, da attuare in modo consapevole con azioni corrette ed

efficaci a seconda dei casi. Ti chiederai:
“Come faccio a capire se svolgo
correttamente i gesti di igiene intima?”

Seguendo queste semplici e utili regole
d'oro che riguardano l'igiene intima,
giorno dopo giorno, vedrai allontanare i
possibili fastidi e le cause che possono
generare un'infezione da Candida.

Ti scrivo di seguito le regole d'oro
sottoforma di domande e risposte.

A questo proposito ti suggerisco un
gioco divertente, prova a rispondere alle
seguenti domande comprendo le mie
risposte, dopo verifica se hai risolto il
quesito e superato brillantemente la
prova!

- ***Quando lavarsi quotidianamente?*** – occorre lavarsi non più di due, massimo tre, volte al giorno. Lavarsi troppo frequentemente oppure troppo poco può alterare l'ecosistema vaginale.

- ***Come lavarsi quotidianamente?*** - Meglio non riempire il bidet, lavati sotto l'acqua corrente compiendo movimenti in senso *anteroposteriore* e mai nel senso inverso. Questo serve a evitare di trasportare verso la vulva e l'uretra i germi dell'intestino, che potrebbero provocare infezioni

vaginali o urinarie.

- ***Come asciugarsi giornalmente?*** - Occorre poi asciugarsi bene sempre con una salvietta pulita: perché l'ambiente umido favorisce l'aumento dei batteri.
- ***Come comportarsi durante il periodo mestruale?*** - Durante il ciclo mestruale è opportuno lavarsi con cura ogni volta che si cambia l'assorbente e quantomeno quattro volte al giorno.
- ***Cosa fare dopo un rapporto sessuale?*** - Prima e dopo ogni rapporto sessuale è fondamentale

lavare con cura le parti intime.

- ***Come comportarsi prima e dopo il parto?*** - Durante la gravidanza è sufficiente seguire le normali regole di igiene intima di tutti i giorni, l'unica differenza è che bisogna privilegiare la doccia rispetto al bagno.

- ***Come mi comporto se c'è un'irritazione?*** - Pruriti e arrossamenti vaginali sono fastidi molto comuni, credimi. A causarli possono essere infezioni ginecologiche di varia natura oppure più semplicemente la cattiva abitudine di indossare

indumenti intimi aderenti e non traspiranti e di materiale sintetico. Quindi segui attentamente il paragrafo in cui ti descrivo come combattere la candida attraverso dei gesti quotidiani.

Hai superato il test? Ti senti preparata? Continua la lettura per scoprire molto altro sulla Candida!

Le caratteristiche peculiari del detergente intimo

La scelta del detergente intimo si rivela importante quando ci sono delle infezioni alle parti intime. Quando ti rechi dal ginecologo per la visita di

controllo, lasciato consigliare o chiedi che tipo di detergente intimo potresti usare nel tuo caso.

Il detergente intimo deve essere consigliato dal ginecologo a seconda del tipo di paziente.

Un buon detergente intimo deve rispettare il ph fisiologico dell'ambiente vaginale, che varia, essendo più acido nell'età fertile della donna (ph 3,5-4,5) e meno acido, con valore quindi più alto, nelle bambine e nelle donne in menopausa.

Quindi possiamo affermare che il detergente intimo deve essere diverso a seconda dell'età e delle situazioni.

Per riassumere, è necessario un detergente a ph acido in età fertile e neutro nell'infanzia e nella menopausa. Non deve contenere agenti aggressivi che alterano la flora batterica vaginale, e non deve contenere profumi che possono determinare reazioni allergiche.

Esistono poi particolari situazioni, come la gravidanza, il ciclo mestruale, la contraccezione e la presenza di eventuali infiammazioni vaginali, che richiedono l'uso di detergenti specifici. Ad ogni modo il medico specialista saprà consigliarti il detergente più adatto al tuo caso.

Mi raccomando che l'igiene intima

dovrà essere accurata, senza però cadere nell'eccesso di pulizia che altrimenti altera il ph vaginale e paradossalmente ti espone più facilmente alle infezioni.

Ti spiego meglio: se ti lavi troppo spesso, specialmente con prodotti non adeguati, il rischio di infezioni aumenta, perché si provoca un'alterazione delle difese naturali.

Bisogna attenersi quindi alle modalità su descritte, e l'igiene intima deve comunque essere estesa anche al proprio partner.

Prurito intimo femminile: Candida o altre cause?

Siete appena tornate dalle vacanze estive? Tra i tanti “*souvenir*” delle vacanze vi trovate ad avere un fastidioso prurito “intimo”?

Spesso uno dei disturbi che capita di avere più frequentemente al ritorno delle vacanze estive è proprio il prurito “intimo”, cioè un prurito localizzato in sede vulvare e vaginale.

Il prurito intimo è un sintomo che non può essere considerato “normale” e non va, quindi, sottovalutato. Mi raccomando, quando ti trovi in situazioni così delicate, non bisogna cedere mai alla tentazione di applicare sostanze viste in pubblicità o su consiglio

dell'amica, ma è necessario capire da cosa esattamente dipende questo disturbo.

Nella maggior parte dei casi è il segnale di una infiammazione che può coinvolgere la vagina e/o la vulva di natura infettiva ma può dipendere anche da altre cause.

Oltre al prurito, abbiamo visto che la *Candida* si presenta come un'infezione caratterizzata da perdite vaginali bianche "a grumi" (simili alla ricotta per intenderci) e non hanno cattivo odore.

Ma fai attenzione perché il prurito intimo può riconoscere anche altre cause. Può dipendere, infatti, da cause

allergiche, ad esempio, nei confronti di alcuni tipi di profilattico, di detergenti, di detersivi usati per il lavaggio della biancheria, ecc., da malattie come il *lichen simplex*, il *lichen sclerosus*, la *psoriasi*, ecc.

Quando ti trovi ad accusare un fastidioso prurito intimo è importante individuarne la causa esatta e quindi è necessario rivolgersi sempre al tuo ginecologo evitando il “fai da te” che può peggiorare i sintomi e rendere più difficoltosa la diagnosi.

Le terapie saranno ovviamente diverse a seconda della causa, per questo motivo dei sempre rivolgerti ad un medico

specialista.

Per quanto riguarda il prurito intimo di natura infettiva, sono utili e fondamentali questi suggerimenti:

- Ø effettuare una corretta igiene intima (leggi con attenzione il paragrafo in cui approfondisco i gesti legati all'igiene intima e al detergente da usare),
- Ø utilizzare il profilattico,
- Ø tenere regolare la funzione intestinale al fine di stabilire un equilibrio della flora batterica intestinale e vaginale, attraverso un'alimentazione corretta,

l'attività fisica regolare, e bevendo acqua oligominerale in quantità adeguata,

Ø assumere fermenti lattici,

Ø indossare biancheria intima in seta medicata, utilizzare assorbenti o salva-slip ipoallergenici ed evitare gli indumenti stretti.

Per quanto riguarda il prurito da carenza di estrogeni fatti consigliare dal ginecologo una cura appropriata che potrà essere di tipo ormonale o non ormonale e comunque ricordati di bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno perché anche una buona idratazione è importante per le mucose e

la pelle vulvovaginale.

In caso di prurito intimo quindi non sottovalutarlo mai, mi raccomando! Per scoprire da che cosa dipende esattamente il fastidio, consulta tempestivamente il tuo ginecologo che saprà consigliarti una cura adeguata al tuo caso. No al “fai da te” o ai consigli delle amiche!

L'igiene delle bambine e i gesti in menopausa

È vero che età diverse richiedono attenzioni differenti. La carenza di estrogeni nell'infanzia rende le mucose genitali vulnerabili alle irritazioni o alle infezioni da parte di germi che

normalmente abitano l'intestino. Per questo è importante insegnare alla bimba a pulirsi dall'avanti all'indietro, e a lavarsi sempre le mani dopo essere andata in bagno. Con l'adolescenza e le mestruazioni, in assenza di problemi particolari, vanno bene detergenti a pH acido, e ovviamente vanno applicate le regole generali di igiene dell'età fertile.

In menopausa, l'atteggiamento differisce ancora, bastano pochi accorgimenti per capire come comportarsi e quali gesti adottare. Dopo la menopausa le mucose della vulva tendono a diventare meno idratate, causando secchezza. Se la secchezza è eccessiva può insorgere prurito e bruciore, che può indicare la

presenza di distrofia, condizione legata alla carenza di estrogeni che avvia una riduzione della vascolarizzazione dei tessuti. In tali casi si deve ricorrere a una a base di cortisone o testosterone per via locale, che deve essere prescritta dal tuo ginecologo.

Dieci consigli utili contro la Candida

Le infezioni intime da Candida rappresentano un fastidio molto frequente. Nel corso di questo e-book ti ho disseminato diversi consigli e suggerimenti, adesso vorrei riassumerteli in dieci cose da fare, da ricordare e da suggerire a chi, come te e me, soffre di questo disturbo.

Di seguito voglio elencarti in maniera schematica e chiara, al fine di avere tutti i punti ben in evidenza, alcuni accorgimenti per cercare di prevenire e curare questa infezione.

Eccoti i dieci accorgimenti utili per combattere la *vaginite da Candida*:

1. evita l'eccesso di zuccheri e carboidrati (in seguito ti consiglierò che regime seguire);
2. evita di indossare indumenti stretti o troppo aderenti e scegli biancheria intima di fibra naturale;
3. se svolgi attività sportiva (per

esempio nuoto), cambia subito il costume asciugando le zone intime ed evitando quindi la permanenza di umidità;

4. in caso di infezione, sostituisci la biancheria intima utilizzata o effettua lavaggi a temperature molto elevate, ricordati che la Candida resiste fino a temperature di 70-80 gradi;
5. mantieni una regolarità intestinale mediante l'assunzione di fibre e l'apporto di acqua;
6. in caso di terapia antibiotica, aiuta la flora microbica intestinale

mediante l'assunzione di fermenti lattici e la flora vaginale mediante l'introduzione di ovuli contenenti lattobacilli;

7. fai curare anche il partner per evitare un circolo vizioso dell'infezione;
8. la Candida è frequente in gravidanza, in questo caso non allarmarti e chiedi al tuo ginecologo quando e come curarla,
9. la Candida è anche frequente in caso di diabete, parlane con il tuo medico di famiglia per un trattamento eventuale di entrambe

le patologie;

10. se soffri di frequenti infezioni, esegui terapie cicliche antimicotiche che il tuo ginecologo saprà consigliarti.

Le cure farmacologiche più diffuse

Come ti ho spiegato, esistono diversi modi per curare e debellare il virus. L'alimentazione, l'attenzione all'abbigliamento e altri consigli ti aiuteranno a prevenire ma, nel caso in cui la Candida si sia già manifestata, occorre farti consigliare dal tuo medico una cura specifica.

Dipende dal caso, puoi scegliere se

assumere farmaci oppure scegliere una terapia più dolce, fatta di erbe ed elementi naturali ma, ribadisco che dipende dalla tua personale situazione e dalla gravità dell'infezione.

La candidosi viene curata, generalmente, attraverso farmaci antimicotici da assumere per via orale (*imidazolici* o *ciclopiroxolamina*), per uso locale (creme, ovuli, lavande e candele vaginiali, gel a base di *clotrimazolo*, *econazolo*, *itraconazolo*) o tramite iniezione (solo nelle situazioni più gravi di infezione estesa a tutto l'organismo in relazione a situazioni di significativa immunosoppressione). In quest'ultimo caso si tratta di farmaci quali

amfotericina B, da sola oppure in combinazione con la *fluorocitosina*.

In generale, la terapia locale (topica) è indicata negli stadi iniziali della Candida e, comunque, produce risultati soddisfacenti nei casi in cui la candidosi è rappresentata da un episodio isolato. Inoltre, fai attenzione perché sono frequenti reazioni allergiche ai principi attivi del prodotto applicato direttamente sulle parti infette.

In presenza di ricadute o di Candida recidiva, è necessario un trattamento più incisivo e generalizzato in grado di eliminare anche i batteri del fungo della *candida albicans*. La terapia basata

sull'assunzione di farmaci per via orale ha durata variabile da tre giorni a una settimana a seconda delle caratteristiche del soggetto infetto, del tipo di medicinale da somministrare e della forma dell'infezione

Durante il trattamento farmacologico, è necessario utilizzare il preservativo nei rapporti sessuali, al fine di ridurre le possibilità di contagio fra gli individui. È altresì importante, nei casi di vaginiti da **Candida**, che venga trattato anche il partner per evitare una trasmissione "circolare" tra i soggetti interessati. Sono sicura che il tuo medico saprà consigliarti nel migliore dei modi.

La candida interagisce spesso con altri microorganismi nocivi quali, ad esempio, lo *stafilococco aureo* in un rapporto di reciproca alimentazione e proliferazione. La medesima sinergia negativa si riscontra con il protozoo *Trichomonas vaginalis*, responsabile di infezioni vaginali. In tutte queste circostanze, la terapia della candida risulta più complessa e articolata rendendo la completa guarigione più lenta e difficile.

In generale, l'infezione da candida è recidivante e tende a diventare cronica. Nei casi in cui la malattia giunge a interessare i reni, i polmoni, il cervello o altri organi interni può generare gravi

complicanze sistemiche nei soggetti immunodepressi o colpiti da importanti patologie.

Quindi non trascurare mai quest'infezione, piuttosto informati e consulta sempre un medico che possa aiutarti davvero!

Le cure naturali contro la candida

Le cure naturali per la candida sono volte da un lato al potenziamento del nostro sistema immunitario attraverso l'assunzione di fermenti lattici; e dall'altro alla somministrazione di estratti vegetali e oli essenziali ad azione antibiotica e antifungina.

La *candida albicans* vive abitualmente nell'intestino, senza provocare danni perché fa parte, del nostro naturale equilibrio. Tuttavia, se il sistema immunitario s'indebolisce, questo fungo può proliferare ed emigrare in altri organi come reni, polmoni, pelle e altre mucose causando notevoli danni (ad esempio, flatulenze, colite, ulcere dell'apparato digerente, disturbi femminili, fibrosi, prostatite, allergie, asma, sinusite ecc.). Questi sintomi vengono provocati dalle tossine della candida, che sovraccaricano, inoltre, il lavoro del fegato.

Quando la sua proliferazione è esagerata si parla appunto di **candidosi**, che si

manifesta a livello delle mucose, ma le zone più colpite sono la bocca e la vagina. I disturbi che causa vanno dall'alitosi al gonfiore intestinale, pruriti anali e infiammazione dei tessuti vaginali.

Quindi ad uno stadio di infezione “normale” possiamo parlare di Candida mentre, se l'infezione si espande in altre parti del corpo contemporaneamente si definisce **Candidosi**.

I fattori scatenanti di questo disturbo possono essere le terapie antibiotiche pesanti, l'abuso di lassativi o un'alimentazione troppo ricca di zuccheri semplici, di alcol, formaggi

fermentati o carente di importanti di minerali e vitamine.

Tutto questo provoca una reazione e i batteri del fungo della Candida che prima “dormivano” vengono invitati e si moltiplicano. In questi casi, si dice che il fungo da latente (dormiente) diventa attivo e si manifesta, specie in caso di abbassamento delle difese immunitarie.

Noi donne dobbiamo prestare particolare attenzione alla **vaginite da candida**. Si tratta di un fenomeno molto comune nelle donne; di solito si presenta con perdite vaginali biancastre e infiammazione della mucosa. Come abbiamo visto, il fungo può manifestarsi

anche nella cavità orale, si parla allora di candidosi orofaringea, infezione che causa lesioni bianco-perlacee sulle gengive, sulla lingua e sulla mucosa orale e presenza di **afte** (infezioni interne alla bocca).

Le cure naturali per la candida si servono di un triplo attacco a questo fungo, utilizzando diversi rimedi di **fitoterapia** e **aromaterapia** che intervengono innanzitutto sul ripristino dell'equilibrio della *flora batterica* intestinale. Il tratto gastrointestinale, infatti, rappresenta l'origine della candidosi e il serbatoio per le infezioni recidivanti.

In aggiunta alle cure farmacologiche, ti consiglio una dieta (il capitolo III è interamente dedicato al piano alimentare corretto) a basso contenuto di zuccheri, in quanto favoriscono la fermentazione, che a sua volta stimola l'attività dei funghi, responsabili di questa infezione. Devi eliminare anche l'alcol, perché, allo stesso modo dello zucchero, viene metabolizzato dal corpo e fornisce sostanze utili per la crescita della candida. Per la stessa ragione bisogna anche abbandonare, almeno per alcuni mesi, tutti i cibi contenenti lieviti o muffe (compresi i formaggi azzurri).

Come ti dicevo, le cure naturali per la candida utilizzano estratti vegetali con

proprietà antifungine e antibiotiche il cui contenuto è sicuramente più naturale dei farmaci. Ecco alcuni di questi rimedi:

ü **I fermenti lattici:** Il nome deriva dalla capacità che hanno di ottenere, per mezzo di un processo enzimatico di fermentazione, acido lattico dai carboidrati. I *probiotici* (il cui nome si contrappone a quello di antibiotici) sono microrganismi utilissimi in grado di modificare positivamente l'equilibrio della flora batterica. La loro presenza favorisce molti processi vitali indispensabili per lo sviluppo fisiologico. I batteri della nostra flora, infatti,

rappresentano il 70% delle nostre difese immunitarie e hanno la funzione di ostacolare lo sviluppo di molti microrganismi dannosi, inclusi i batteri nocivi e putrefattivi, microbi, virus e funghi, prevenendo le infezioni (in presenza di una flora batterica sana i germi non riescono né a moltiplicarsi, né a diffondersi). Migliorano il transito intestinale, contribuendo a garantire il perfetto funzionamento del processo digestivo, facilitando la scomposizione degli alimenti e la loro assimilazione. Infine rafforzano le risposte immunitarie, producendo immunoglobine,

situazione che giustifica il ruolo primario che è attribuito ai fermenti lattici nella prevenzione delle allergie.

ü **I semi di pompelmo:** l'estratto ottenuto da semi contusi di pompelmo mostra una rapida e potente efficacia contro le infezioni interne, cutanee, auricolari e orali. Studi scientifici, hanno dimostrato una reale azione antibatterica, antimicrobica e antifungina ad ampio spettro che configura questo estratto come il più potente antibiotico naturale, completamente privo di tossicità, attivo contro batteri (compresi

streptococchi, stafilococchi e *Helicobacter pylori*), lieviti e muffe (compresa la candida), protozoi (ameba e altri microrganismi capaci di produrre diarrea e dissenteria tipiche dei paesi con scarsa igiene), virus influenzali e herpes.

ü **Acido caprilico:** è un acido grasso saturo, non essenziale, che si estrae dalle noci di cocco e dall'olio di semi di palma e che possiede applicazioni sia in ambito sportivo, come fonte energetica alternativa al prezioso glucosio; che terapeutico. In quest'ambito, l'*acido caprilico* è

utilizzato per la sua capacità di dissolvere la membrana cellulare della *Candida albicans* e di altri funghi, risultando quindi potenzialmente utile nel trattamento della candidosi.

ü **Tea tree oil**: viene impiegato per la sua potente proprietà antibiotica ad ampissimo spettro su batteri, virus, microbi e infezioni fungine. Quando sulla confezione è riportata l'indicazione "puro al 100%", In caso di infezione da candida può essere utilizzato anche per uso interno, ma sempre veicolato (al massimo due gocce in un cucchiaino di miele e assunto

sempre a stomaco pieno). Inoltre, si può versare nella quantità di due gocce in una piccola quantità di gel di aloe e massaggiato direttamente sulle mucose, per usufruire localmente della sua azione antifungina e antinfiammatoria dei tessuti colpiti da candidosi.

Le difese immunitarie: quarto alleato prezioso

Ricordi gli alleati che ti ho presentato in precedenza? Al primo posto trovi sempre la prevenzione, segue l'uso di tessuti naturali, come la seta medicata e, infine una corretta igiene intima. IL

quarto prezioso alleato sono le difese immunitarie!

In questo paragrafo ti descrivo come rafforzare le difese naturali del nostro organismo ma ... i rimedi naturali contro la *candida albicans* non si esauriscono qui!

La candida, come ti ho spiegato, è un'infezione di origine micotica che colpisce il 75% delle donne e che si manifesta in maniera recidivante nel 40-50% dei casi. Ciò vuol dire che una volta palesata, la candida o candidosi – quasi sempre provocata dal fungo *candida albicans* – può diventare un nemico latente (dormiente),

asintomatico in alcuni periodi (non senti sempre fastidi), molto fastidioso in altri (sintomatico), e soprattutto estremamente tenace e difficile da sconfiggere.

Per combattere questa e altre forme di infezioni intime, la maggior parte delle donne si rivolge al proprio ginecologo o al medico di base, che tendono ad affrontare il problema con le classiche terapie farmacologiche e lavande specifiche.

Il consiglio, ovviamente, è di affidarsi sempre e comunque al parere dello specialista, ma è bene sapere che come per la maggior parte delle patologie più diffuse e dei disturbi poco gravi che

però minano l'equilibrio dell'organismo e del nostro benessere, esistono diversi rimedi e cure naturali che possono aiutarci a combattere la candida senza ricorrere a farmaci altrettanto dannosi. Gli antibiotici, ad esempio, sono i primi responsabili dell'indebolimento delle nostre difese immunitarie, quindi da evitare accuratamente in caso di candide o infezioni micotiche simili.

La prima cosa da modificare per rendere efficace qualsiasi approccio terapeutico sono le abitudini alimentari. L'assunzione di lieviti, latticini, e cibi ad alto contenuto di zuccheri, infatti, può rendere più complicato il percorso di

guarigione poiché favoriscono la proliferazione dei batteri responsabili dell'infezione.

Dopo avere visto ciò che è bene non fare, vediamo cosa è invece meglio fare. Rimanendo in tema alimentare, è importante sapere che l'aglio è un potente '*antibiotico naturale*': ne basta uno spicchio crudo al giorno, magari tritato finemente, per assicurarsi una barriera naturale davvero portentosa contro l'attacco di virus e batteri. Unica controindicazione? L'alito cattivo, forse, ma per quello provate a masticare un po' di prezzemolo fresco e vedrete che risultati.

I rimedi “emotivi” contro la candida

La Candida, questo fastidioso problema compare, soprattutto, quando il sistema immunitario è debole, quando le nostre difese immunitarie sono basse, anche a causa di un prolungato uso di farmaci, in particolare di antibiotici, quando la flora batterica intestinale è impoverita, e nei giorni precedenti le mestruazioni, quando il pH delle mucose interne inizia a cambiare e ad alterarsi.

L'infiammazione da Candida è favorita anche da un'alimentazione troppo ricca di zucchero bianco, di farine raffinate e di cibi contenenti acidi. Inoltre, non sottovalutare mai altri fattori che

potrebbero incidere sulla comparsa della Candida, possono essere anche lo stress e basse difese immunitarie.

Questo disturbo ha anche una visione olistica (medicina naturale e dolce) che va la di là dei sintomi. Secondo l'approccio olistico, la candidosi è collegata al desiderio di avere una vita sessuale più soddisfacente e induce a riconsiderare la percezione della propria sessualità. Tuttavia, essendo la Candida un'infezione, sono da tenere in conto anche i sentimenti di rabbia repressa e/o inconscia. La collera repressa è uno stato emotivo che, secondo la medicina olistica, scatena le infezioni e le infiammazioni.

Per contrastare questo disturbo, la medicina naturale consiglia di adottare un'alimentazione adeguata, come vedremo nel capitolo successivo ma, anche la natura ci viene in soccorso per combattere questo fastidioso problema. La fitoterapia (terapia che prevede l'utilizzo di piante curative), infatti, consiglia l'alchemilla, la lavanda, l'iperico oppure la calendula. Apprenderemo successivamente ad utilizzarle ...

Vanno bene anche gli integratori nutrizionali come gli acidi grassi omega 3 e sei contenuti naturalmente nel pesce grasso (come il salmone, lo sgombro, ecc...), il complesso vitaminico del

gruppo B e l'aglio in capsule.

E, infine, un rimedio naturale efficace sono i fiori di Bach, in particolare Crab apple, Pine, Holly e Cherry plum. La natura è un'ottima alleata per la nostra salute, ma deve essere dosata e assunta con criterio, costanza e senza esagerazioni. **La fitoterapia NON è un rimedio fai-da-te.**

Resta dunque necessario farsi consigliare dal proprio **naturopata o erborista** prima di intraprendere un ciclo di cura naturale perché ognuno di noi è unico e come tale può rispondere alle terapie naturali in maniera diversa. Le erbe che per noi sono efficaci a volte

possono procurare effetti collaterali ad altri.

Quindi, come per i farmaci, non basta informarsi perché non conosciamo a cosa siamo esattamente allergici, piuttosto è buona regola consultare uno specialista e curare il proprio disturbo serenamente.

Le sette regole chiave contro la Candida

Al fine di aiutarti a riassumere quanto descritto in questo secondo capitolo, vorrei lasciarti un comodo promemoria composto da sette semplici gesti per tenere sempre in mente quale

atteggiamento adottare se inizia ad avvertire i fastidi e i sintomi che ti ho descritto nel Capitolo I.

Ricorda che:

1. È necessario curare l'alimentazione, limitare i dolci, assumere frutta e verdura regolarmente, yogurt e fermenti lattici,
2. E s i s t o n o delle preparazioni farmacologiche di bacilli che colonizzando l'intestino rendono più difficile la vita dei batteri,
3. N o n occorre usare indumenti sintetici, non usare la microfibra

per gli slip perché aderisce eccessivamente e alza la temperatura e la pelle non respira,

4. Non si devono usare pantaloni aderenti e comunque, in generale, non portare sempre i pantaloni, soprattutto levali e passa alle gonne appena avverti il primo fastidio,
5. Non occorre che ti lavi le parti intime troppo energicamente e troppo spesso,
6. È normale comunque che vi siano donne che soffrono di *Candida* tutti i mesi e che riuscire a limitare i momenti acuti a due o tre l'anno, facilmente controllabili con la

terapia locale, viene già considerato un discreto successo.

7. Si può certamente farsi prescrivere una terapia orale mensile dal proprio medico o specialista per le situazioni recidive (ripetitive) con spesso un buon successo ma una buona gestione delle proprie mucose può spesso avere la stessa o addirittura una maggiore efficacia.

Capitolo III

Dopo aver conosciuto i sintomi e le cause del virus che provoca questa fastidiosa infezione chiamata Candida, in seguito al capitolo dedicato alle cure da adottare per sollevarsi dalla condizione di disagio che questa comporta, scopriamo, infine, come

riequilibrare il nostro corpo aiutandoci con il cibo.

Come combattere la Candida con una corretta alimentazione

Come per molte patologie, infezioni e malesseri, a volte è bene accompagnare la cura farmacologica o olistica, quindi più naturale a una dieta, a un piano alimentare o a una rieducazione alimentare perché spesso il malessere può essere amplificato da uno stato di pesantezza dovuto a un abuso rispetto a un regime alimentare più adeguato al nostro corpo.

Quindi, non mi stancherò mai di

affermarlo, correggere le proprie abitudini alimentari e adottare uno stile di vita sano sono i primi fondamentali passi verso un benessere diffuso.

Questa filosofia può essere benissimo applicata anche nel caso in cui hai riscontrato un'infezione dovuta alla Candida.

La dieta per la candida ha come scopo quello di impedire che questo fungo e i suoi batteri proliferino eccessivamente all'interno nel nostro organismo. Sembra opportuno, prima di addentrarsi nella questione prettamente dietetica, fornire qualche informazione sulla specie più importante del genere Candida, la

Candida albicans e capire perché occorre adottare un regime alimentare più leggero.

La *Candida albicans* è un microrganismo saprofita (il termine saprofita indica quegli organismi che traggono nutrimento da materiale organico morto o in fase di decomposizione) che accompagna naturalmente la vita dell'individuo sano senza arrecare danni al suo organismo (infatti ti dicevo che una piccola quantità di batteri di questo fungo vive senza disturbare nel nostro intestino); quando però, per le più svariate ragioni, l'efficacia del sistema immunitario diminuisce, la *Candida albicans* può

essere fonte di notevoli problemi per la salute di noi donne.

Generalmente questo microorganismo è presente nelle vie respiratorie, nei genitali femminili e nel tubo gastroenterico; quando la candida attacca quest'ultimo tessuto si parla di candidosi intestinale, un quadro patologico che, secondo molti, è responsabile di numerosi disturbi sia psicologici sia fisici (*astenia, depressione, cefalea, ipoglicemia, perdita di memoria, ecc*).

Anche l'intestino è quindi soggetto alla Candida, questa infezione non resta quindi localizzata soltanto nelle parti

intime.

Dieta per la candida: no ai carboidrati?

Nel 1983, negli Stati Uniti, è stato pubblicato un libro di un noto medico statunitense, *William G. Crook*, dal titolo *The Yeast Connection: A Medical Breakthrough* .

In questo libro il medico propone una dieta per sconfiggere la Candida. Questa dieta è stata sempre tenuta in considerazione dai medici di tutto il mondo e ne costituisce, ancora oggi, la base di partenza dei regimi alimentari per combattere la Candida e altre

infezioni intime!

Devo comunque sottolineare che si tratta di una proposta e che la medicina si è espressa sempre proponendo cure sulla base di farmaci ma i nutrizionisti hanno riscontrato una certa utilità nel regime alimentare proposto da Crook.

Oggi, in linea generale, comunque, tutte le varie proposte dietetiche e i piani alimentari formulati per combattere il fastidioso disturbo da Candida si basano su una drastica riduzione dell'apporto di carboidrati, perché i carboidrati e gli zuccheri tendono ad alimentare il fungo della Candida.

Eccoti una lista degli alimenti da evitare

in primo luogo:

ü aceto

ü alimenti affumicati

ü alimenti contenenti lieviti (per
esempio pane e pizza)

ü alimenti ricchi di conservanti

ü arachidi

ü bevande alcoliche

ü bevande zuccherate

ü cereali

ü cioccolata

ü formaggi fermentati

ü pasticceria in genere

ü patate

ü saccarosio

ü yogurt alla frutta

A questa lista, al fine di essere esaustiva, occorre che ti aggiunga qualche nota di precisazione:

ü Sì, ma con una certa moderazione, alla pasta e al riso se integrali,

ü Sono permessi il pesce e le uova, così come le carni magre, gli oli di semi, le alghe e le verdure.

Viene, inoltre, raccomandato il consumo di yogurt non zuccherati, di probiotici e

di prebiotici, di aglio, anice, carciofo, cumino, curcuma, finocchio, kefir e miso perché si tratta di alimenti che regolano la flora intestinale e forniscono i “batteri buoni”, utili cioè al nostro organismo.

Un piano alimentare così organizzato può risultare un po’ penalizzante se sei un’amante di pasta e pane, visto il basso apporto *glicidico* (nei casi considerati più severi si consiglia, inoltre, di non superare un apporto giornaliero di carboidrati superiore ai 60 grammi). Ovviamente, la rigidità del regime alimentare dipende anche dalle tue condizioni fisiche (il tuo peso, se svolgi attività fisica, sesso ed età).

Sulla durata del piano alimentare a basso apporto di carboidrati ci sono molti pareri discordanti. Infatti c'è chi afferma che un mese può bastare per ripristinare il normale funzionamento del nostro organismo, c'è chi è convinto che, invece, è necessario seguire un tale regime alimentare per periodi di tempo molto più lunghi (cinque o sei mesi). Questo dipende anche da te, dal tuo fisico e da ciò che ti consiglierà il nutrizionista.

Eccoti, inoltre dei preziosi suggerimenti alimentari per migliorare il tuo stato di salute nel periodo in cui soffri di Candida. Poni, per favore, particolare attenzione agli alimenti che andrai a

scegliere nel periodo in cui hai contratto la Candida.

Ø Elimina completamente: latte e formaggi di mucca (poco yogurt è tollerabile), frittura, salumi, insaccati, pappa reale, cioccolata, dolciumi industriali, succhi di frutta in scatola o lattina, latte di soia, di riso e mandorle. Si tratta di cibi che apportano acidi al nostro corpo, preparandone le condizioni per moltissime disfunzioni e malattie.

Ø Bevi una o due tazze al giorno di infuso di Tiglio ed Equiseto, bollito solo 1/2 minuto, sono

consigliabili a tutti perché aiutano i reni a mantenere il corpo pulito.

Ø A tutte le donne che hanno ancora in età fertile suggerisco di assumere, durante il periodo del ciclo, una fialetta di oligoelementi. Assumi del Calcio al mattino e una fialetta oligoelemento di Ferro alla sera.

Ø Mastica molto bene! Non mangiare di fretta! Se non riesci a farlo, appoggia le posate tra un boccone e l'altro e imponiti delle pause per la masticazione.

A questi suggerimenti ti offro delle

ulteriori regole specifiche per sconfiggere l'infezione da Candida da seguire attentamente.

Ti sembrerà incredibile, ma la voglia di zuccheri alla fine di un pasto, è spesso un segnale della Candida che, essendo diventata un fungo, si nutre di carboidrati semplici. Pertanto, se essa non riceve del cibo sufficiente, inizia a morire producendo varie tossine che, entrando nel flusso sanguigno, agiscono sul SNC (Sistema Nervoso Centrale) stimolando il soggetto a mangiare qualcosa di dolce.

Questo elenco comprende, invece, tutti i cibi da evitare assolutamente perché

aiutano la diffusione del parassita:

ü yogurt, lievito di birra,

ü prodotti fatti con farina di frumento
(pane, pizza, cracker, torte,
biscotti, ecc.),

ü latte, latticini, latte di soia, latte di
mandorle, latte di riso, ecc.

ü gelati, dessert e dolci di tutti i
tipi,

ü cibi in scatola o comunque
conservati,

ü succhi di frutta in scatola o lattina,

ü pomodori cotti.

È molto importante, inoltre, mantenere una dieta ricca di frutta e verdure crude. Può esserti utile, infine, assumere mezza tazza di acqua calda con una puntina di bicarbonato circa un'ora dopo mangiato, tende a ridurre l'acidità intestinale in cui la Candida prolifera a suo piacere.

Ti ricordo che queste semplici regole alimentari vanno seguite fintanto che l'infezione non sarà completamente debellata, circa la durata, regolati in base al tuo organismo, finché non ti sentirai bene con te stessa!

Esempio di piano alimentare giornaliero

Dopo averti elencato tutti gli alimenti da

evitare, quelli da consumare con attenzione e quelli da introdurre perché benefici, ti spiego come organizzare una giornata alimentare tipo, così potrai successivamente sostituire a piacimento gli alimenti, scegliendo quelli della lista consigliati per sconfiggere la Candida.

Questa dieta è valida per sani e malati, si può seguire tutta la vita guadagnando in salute! Ovviamente chi vuol sconfiggere un'infezione da Candida dovrà applicare le regole specificate più sopra fintanto che l'infezione sarà stata completamente debellata.

Ti mostro un esempio di piano alimentare, ripartito in tre pasti

principali durante la giornata, successivamente puoi, evitando i cibi sconsigliati e seguendo le regole dettate in precedenza, modificare a tuo piacimento questo prototipo.

MATTINA:

Appena alzati: succo di 1/2 limone in un bicchiere d'acqua tiepida. Si può addolcire un cucchiaino di zucchero di canna. Per una ricarica di energia aggiungere una bustina di integratore *Polase* o *Trocà* o *Mg-Kvis* (sono supplementi di Magnesio + Potassio).

Colazione: mele o frutta di stagione (magari preceduta da 4/5 prugne secche messe a mollo la sera prima). In

alternativa: yogurt o infuso di erbe con biscotti integrali.

La frutta va sempre assunta lontano dai pasti (minimo un'ora prima e tre ore dopo), perché mescolandosi con gli amidi (pane, biscotti, ecc.), crea fermentazione.

Non mescolare acidi e carboidrati (succo di arancia con biscotti oppure con pane e marmellata) perché creano fermentazione. Non usare il cappuccino! Non mescolare frutta acida (aranci, pompelmi) con frutta dolce (mele, pere, ecc.)

PRANZO:

Solo il primo (pasta, riso, pizza, ecc.) con abbondante contorno di verdure (meglio se crude). Si può aggiungere una decina di olive nere.

Non usare il dessert! Dopo il pasto non assumere bevande zuccherate. Non usare l'aceto sull'insalata dopo un amidaceo (pane, pizza, pasta, riso, ecc.).

Per un supplemento di minerali assumere (dopo mangiato) una pasticca di integratore *Multicentrum* o *Diagran* rafforzato a giorni alternati.

CENA:

Solo il secondo, alternando: uova, pollo,

pesce (non i frutti di mare), formaggio di capra o pecora o soia (si chiama Tofu) con abbondante contorno di verdure (meglio se crude). Si può alternare con qualche frutto e yogurt naturale.

Non usare il dessert! Dopo il pasto non assumere **MAI** bevande zuccherate.

Se già stai seguendo un tuo regime alimentare o per qualsiasi altra informazione, dubbio o curiosità puoi rivolgerti ad un nutrizionista che sicuramente saprà consigliarti una dieta personalizzata da cui potrai trarre più vantaggi e benefici per migliorare notevolmente la tua condizione fisica!

L'Approccio GIFT

Quando si parla di regime alimentare controllato e/o di educazione all'alimentazione occorre menzionare una dieta, o se vogliamo, un approccio alimentare che si pone come obiettivo quello di controllare, grazie ad un piano alimentare ad hoc e personalizzato, l'apporto calorico di ciascun individuo e di far entrare nelle abitudini alimentari dello stesso una routine di cibi sani, scelti con cura e da cui trarre benessere.

Questo approccio alimentare, si chiama **Dieta GIFT** e, a mio avviso, si sposa bene, con chi come me e te, affetto dall'infezione da Candida, ha bisogno di

depurarsi dalle scorie, di apprendere come alimentarsi con disciplina e controllando la qualità dei cibi, non soltanto la quantità.

Seguendo un po' la filosofia di *William G. Crook*, anche l'approccio alimentare GIFT si pone come obiettivo principale la riduzione di cibi dolci e di carboidrati raffinati, che alimentano i batteri della candida e promuovono una produzione eccessiva di insulina.

Questi due fattori, come ti spiegavo, favoriscono l'infiammazione intestinale e l'indebolimento del nostro sistema immunitario; ricordati sempre di tenere sotto controllo le reazioni

alimentari (nel caso delle candidosi, spesso si tratta di essere particolari sensibili ai lieviti e agli alimenti che li contengono).

La dieta GIFT, per il suo approccio al controllo di dolci e carboidrati, potrebbe rivelarsi davvero una buona scelta alimentare, se scegliamo di curare e attenzionare la nostra salute anche con una dieta che allontana il rischio di infezioni da fungo, come la Candidosi appunto.

Spesso, anche pazienti in sovrappeso soffrono di quest'infezione e un approccio classico di regime alimentare non basterebbe ad aiutarli nel

raggiungimento del loro obiettivo, quale la sconfitta del virus insito e ciclico.

Un altro elemento che potrebbe influenzare o renderci più sensibili a certe infezioni intime è indubbiamente il sovrappeso. Un approccio classico quando si tratta di soggetti in sovrappeso è quello di seguire diete drastiche ma, l'approccio GIFT, anche in questo caso, afferma che piuttosto che eliminare e ridurre drasticamente quasi tutti gli alimenti, se ne può controllare l'assunzione e le quantità.

L'approccio Gift si basa anche sulla scoperta di una sostanza, la *leptina*, che ha dato una svolta importante alle

concezioni legate alla riduzione di peso, che prescinde dagli apporti calorici maggiori o minori di certi alimenti. La leptina controlla, se vogliamo, ed è responsabile della regolazione delle modalità di accumulo o di consumo dell'organismo da parte dell'ipotalamo (un pezzo molto antico del nostro cervello che già regola pressione, temperatura, idratazione, fertilità). In altre parole: questo pezzo di cervello chiamato appunto ipotalamo manda il messaggio al nostro organismo di consumare e, da qui parte proprio lo stimolo a mangiare, anche se non si avverte fame. Chiaramente se il nostro fisico è in sovrappeso ed andiamo ad aggiungere calorie inutili si accumula

del grasso.

Il punto fondamentale su cui insisto non è quello di ridurre o aumentare le calorie! Inoltre, come ti ho spiegato, il fatto di restringere drasticamente l'apporto calorico è invece il più potente segnale di accumulo che possa giungere all'ipotalamo. Più ti imponi di mangiare meno e più il tuo corpo ha voglia di mangiare! È chiaro, naturalmente, che fino a che non mangio il mio peso resterà basso ma, il mio ipotalamo avrà nel frattempo indotto una modalità di accumulo. Appena ricomincerò a mangiare, anche poco di più, metterò via tutto sotto forma di grasso. Che è ciò che succede regolarmente a chi faccia diete

di restrizione.

L'approccio GIFT è contrario alle diete così drastiche e, in seguito alla scoperta della *leptina* è possibile controllare la regolazione del grasso del nostro corpo.

Oggi la **dieta Gift** (acronimo che significa Gradualità, Individualità, Flessibilità, Tono) si appoggia questa scoperta e mette in atto una particolare filosofia che riguarda il regime alimentare, per questo motivo è capace di agire dove altre diete e piani alimentari hanno fallito!

Lo scopo delle regole contenute nell'approccio Gift, è quello di mantenere sotto controllo l'assunzione

di carboidrati ad alto indice glicemico (zucchero, pane, pasta bianca) e dare la preferenza invece a quella di frutta e verdura, anche a parità di apporto calorico. Tuttavia va controllato anche che il carico complessivo di carboidrati in ogni singolo pasto non sia eccessivo (anche solo approssimativamente).

Queste “regole” nel loro insieme, non hanno l’obiettivo di farti perdere peso ma, di abituarti e di regolare con cognizione di causa la modalità ipotalamica verso l’accumulo o il consumo. Cioè, dovrai essere in grado, dopo un certo periodo di affiancamento a questo approccio, di autoregolarti e non avvertire più le crisi di fame se sei

in sovrappeso. La stessa cosa vale per chi soffre di Candida recidiva, occorre controllare i messaggi del cervello ed evitare di buttarsi sui cibi troppo dolci e su un eccessivo consumo di carboidrati.

È un po' come se cercassimo di regolare la vite di un apparecchio, per trovare un punto di equilibrio più alto o più basso ma stabile. Il tema con cui ho aperto questo e-book ritorna ... l'equilibrio, è proprio la parola chiave a cui occorre far riferimento per stare bene con se stessi, con il proprio corpo e con gli altri!

Iniziamo proprio dal regolare, controllare ed apprendere come funziona

il nostro metabolismo! L'approccio GIFT ti aiuta affinché la tua attività metabolica, grazie alla *leptina* vada ad agire riequilibrando il nostro organismo, aiutandoci a stare bene!

Si tratta di far entrare nel nostro cervello, di comunicare all'ipotalamo certe abitudini che, prima con l'affiancamento GIFT, successivamente diventeranno automatiche e verranno confermate e assimilate dal nostro sistema nervoso. Questo è il metodo più semplice per regolare per la vita i consumi eccessivi che non ci fanno stare bene!

In parole più semplici, si può dire che

abbiamo cercato di imparare il linguaggio dell'ipotalamo per poter interagire con lui, inducendo delle risposte mirate.

Adesso che la filosofia che si trova alla base dell'approccio GIFT ti è più chiara, vorrei farti capire come agire e regolare i tuoi pasti sin dal mattino. Spesso si sente parlare di piramide alimentare inversa ...

A questo proposito ti ricordo che occorre sempre gestire l'apporto calorico giornaliero! Perché parlo di piramide alimentare inversa? Ebbene il mattino il nostro corpo ha bisogno di "carburante" per darti le energie

necessarie per affrontare le tue attività giornaliere ma, man mano che la giornata scorre, occorre ridurre l'apporto calorico e i pasti si restringono finché la sera, la tua cena sarà leggera. La sera non hai alcun bisogno di caricarti con pasti pesanti e quantità eccessive, stai andando a letto, quindi a riposarti e tutte le calorie assunte che non consumerai andranno a formare cumuli di grasso ...

Nella piramide alimentare inversa questo non succede perché l'apporto diminuisce sul finire della tua giornata per ricominciare a ricaricarti il giorno successivo dal primo mattino!

La distribuzione equilibrata dei pasti è di fondamentale importanza per favorire le peculiari modalità di utilizzo delle calorie da parte dell'organismo, l'assunzione calorica nel corso della giornata va distribuita come ti dicevo, seguendo le regole della piramide alimentare inversa.

Allora, occorre un apporto calorico rilevante nella prima colazione, un apporto medio a pranzo e, un apporto leggero la sera. In sintesi devi capire che la colazione è ricca e la cena è povera ... “Invita l'amico a pranzo, il nemico a cena”, questo è il motto, se vogliamo per fissare bene in mente il concetto fondamentale alla base della

dieta GIFT!

Dopo aver capito come regolare i pasti e il loro apporto calorico, occorre sicuramente iniziare a restringere la lista di alimenti e creare un nuovo e personale elenco che potrà aiutarti a discriminare i cibi sani da quelli che in certi periodi possono rivelarsi pericolosi.

Frutta e verdure fresche, crude e senza condimento sono consentite anche al di fuori dei pasti (con pochissime eccezioni) in quantità illimitate. La frutta molto acquosa è generalmente sconsigliata durante i pasti. I cibi provenienti da coltivazioni biologiche,

pur non garantendo una sicurezza assoluta, offrono sicuramente una riduzione nell'assunzione di sostanze inquinanti. È anche buona norma iniziare ogni pasto con qualche assaggio di frutta o verdura fresca.

Quindi frutta e verdura in abbondanza!

Un apporto giornaliero di fibra alimentare indigeribile, ricco e costante, in misura paragonabile a quanto consumato dall'uomo primitivo, garantisce anche un funzionamento ottimale delle funzioni digestive. Per questo ti raccomando l'assunzione di farine il più possibile integrali e di frutti

e verdure il più possibile interi (con bucce, semi, foglie, ecc.). L'apporto di acqua, sia naturale sia proveniente da frutta e verdura, non va mai trascurato, perché le scorie possano essere eliminate con facilità.

Dunque, un apporto abbondante di acqua e generoso di fibre per regolare l'intestino!

Perché il calo di peso si verifichi, perché il nostro corpo ritrovi il suo equilibrio, secondo i principi di Dieta GIFT ma anche di un corretto apporto calorico, è importante evitare cibi esageratamente impoveriti dalla raffinazione, dalla cottura, dalla

lavorazione industriale (grassi idrogenati), così come è importante rifiutare quanto più possibile le aggiunte industriali di conservanti, coloranti, antibiotici, ormoni, aromatizzanti, leganti, addensanti e di additivi in genere, in grado di ingannare i nostri sensi.

Ovviamente sostituendoli il più possibile, con cibi sani.

Inoltre, ti sottolineo che altrettanti danni al nostro organismo sono provocati da alimenti che contengono **grassi idrogenati**, dagli **edulcoranti** e, come ti dicevo, dalle **diete troppo monotone o prive di fibra**. La libertà nella quantità

dei cibi, e la conseguente fiducia nella perfetta regolazione ipotalamica dell'appetito, sono strettamente correlate con una forte attenzione verso la qualità. Se riesci a regolare lo stimolo al cibarsi e quello che induce la sazietà, allora sei perfettamente canalizzata/o nella giusta strada verso il successo e la pianificazione del tuo regime alimentare personalizzato.

Un altro elemento che occorre sempre tenere in considerazione quando si decide di intraprendere un cammino che ti porterà a controllare la tua alimentazione è sicuramente praticare attività fisica.

L'attività fisica, regolare e quotidiana, è dunque un altro dei potenti segnali che il *regime Gift* prevede per indurre tono e dimagrimento. L'errore più comune è pensare che fare sport significhi solo consumare calorie! Niente di più sbagliato!

E vero che muovendoti consumi calorie ma, nel contempo fare movimento significa dire al proprio organismo che si sta bene, che ci si procurerà del cibo, che si cercheranno nuovi partner. Il movimento fa bene anche all'ipotalamo, perché si va a stimolare l'*adiponectina* prodotta dal tessuto adiposo.

La sedentarietà non ha mai fatto bene!

Essere sedentari, statici ci spinge nella direzione esattamente opposta, verso un rallentamento del nostro metabolismo. Ecco perché la *dieta Gift*, come qualunque altro genere di stile di vita, non può prescindere da una minima attività fisica quotidiana.

Come si dice, “*mente sana in corpo sano*”, è infatti dimostrato che l’attività fisica previene le malattie neurodegenerative, le infezioni e in generale aiuta l’umore!

Alla luce di questo, prendi spunto per modificare la tua giornata, le tue abitudini alimentari e aggiungi quanto ti farà stare meglio!

L'insieme di tutte queste regole costituisce la dieta Gift!

Come avrai capito, non si tratta di un classico regime alimentare restrittivo o vincolante ma, semplicemente di inserire delle buone abitudini, che diventeranno dei gesti quotidiani al fine di correggere dei comportamenti che non ti fanno stare bene, in equilibrio con il tuo organismo.

Ecco perché per poter capire e integrare questo tipo di approccio occorre prima riconoscere il potere terapeutico dell'alimentazione e il fatto di adottare uno stile di vita.

Questo non vuol dire che occorre

abbandonare la medicina e dedicarsi alle cure olistiche, naturali e a regimi alimentari diversi. Partiamo solo dall'idea che quasi nessun farmaco "guarisce" completamente. Può alleviare i sintomi, sicuramente sopprimere una reazione allergica, appiattisce una risposta immunitaria, consente di attenuare una qualità della vita più accettabile, ma la vera guarigione si ottiene spesso solo ripristinando quell'equilibrio complessivo che ogni organismo in piena salute sperimenta da solo senza medici e senza medicine.

Il compito del medico o del nutrizionista è dunque quello di accompagnare il proprio paziente verso quell'equilibrio

e, l'approccio GIFT si tratta di una dieta che non prevede un controllo stretto delle calorie assunte, ma piuttosto un'attenzione ragionata verso il consumo dei carboidrati e verso la qualità dell'alimentazione, riducendo sensibilmente la quantità quando non necessaria al nostro corpo.

I tre punti cardine della Dieta GIFT

Come ti dicevo, nel'acronimo GIFT si nasconde la parola gradualità, peculiare al fine di entrare nella forma mentis di

una qualsiasi dieta o di un cambiamento di abitudini. La gradualità aiuta ad acquisire le nuove abitudini allontanando lo shock che un cambiamento radicale potrebbe causare.

Il punto di partenza consiste proprio nell'attivazione del metabolismo (tanto difficile da ottenere quando si riduce la quantità di cibo, come nelle diete più comuni) attraverso una graduale educazione al movimento e un'intelligente distribuzione dei pasti nella giornata.

Ricordo che mi sono avvicinata all'Approccio GIFT non per dimagrire ma semplicemente per essere aiutata a

riequilibrare la mia alimentazione perché volevo allontanare i disturbi dovuti all'infezione da Candida e avevo bisogno di ricevere indicazioni coerenti con un piano alimentare studiato ad hoc, personalizzato, insomma che potevo accettarlo senza traumi.

Controllare il proprio metabolismo non è facile, sicuramente lo sport aiuta ma non basta da solo a regolare il nostro organismo. È questo infatti il primo dei tre cardini attorno ai quali ruotano tutte le regole della *Dieta GIFT*:

ü l'attivazione metabolica,

ü la calma insulinica,

ù la qualità dei nutrienti.

Un **metabolismo attivo** significa un organismo che lavora a pieno regime: nel consumo delle calorie, nell'eliminazione delle tossine, nella riparazione dei tessuti danneggiati, nella rapidità e brillantezza mentale e nella capacità di esprimersi dal punto di vista fisico.

Un **metabolismo pigro**, al contrario, significa consumi calorici rallentati, indolenza fisica e mentale, accumulo di tossine, lentezza nel recupero e - in definitiva - facilità di ingrassamento e inerzia nel dimagrimento.

Quindi per avere un metabolismo più

attivo, più dinamico e più funzionale occorre abbinare tutti questi tre elementi e trovare un proprio personale equilibrio che, sicuramente, come nel mio caso, ti porterà a stare molto meglio e te ne accorgerai da sola/o!

Tra le nostre abitudini, inserisci da subito un'attività fisica di tipo aerobico costante e regolare. Se sei un tipo del tutto sedentario non puoi raggiungere l'equilibrio psicofisico integrato ricercato dalla Dieta GIFT, e dovrai attivarti per riportare i tuoi parametri fisici verso la normalità, seppure con molta gradualità, scegliendo una delle mille possibilità (sportive e non) che la vita ci offre!

Se quindi è vero che il dimagrimento avviene solo quando la quantità di calorie assunta è inferiore a quella consumata, lo stesso risultato si otterrà più facilmente assecondando le naturali tendenze del corpo piuttosto che contrastandole. Anche questo è ritrovare il proprio equilibrio!

È questa la strada scelta dalla **Dieta GIFT**.

Le vie privilegiate dalla nostra dieta per l'attivazione metabolica (il cui scopo è quello di mantenere alti i consumi energetici, potendo quindi alimentarsi in modo sano ed equilibrato anche in regime di dimagrimento), sono

sostanzialmente due:

- Ø la distribuzione dei pasti nel corso della giornata,
- Ø l'attivazione fisica.

Basta il rispetto di questi due punti per innalzare stabilmente i consumi energetici quotidiani, da una parte accelerando il dimagrimento e dall'altra risvegliando in modo positivo l'intero organismo, con notevoli effetti a cascata sia dal punto di vista fisico che mentale.

Se il **primo segreto** per iniziare al meglio la giornata è quello di seguire una piramide alimentare inversa, come ti ho descritto nel paragrafo precedente, il

secondo segreto per mobilitare il metabolismo è il movimento fisico, che svolto in modo regolare e costante procura un'attivazione coerente di tutti i distretti, che dura nel tempo e non diminuisce durante lo stato di riposo.

Collegando sedentarietà e malattia, l'organismo tende anche in questo caso a orientarsi verso il risparmio energetico, quindi verso l'accumulo di grassi e il rallentamento dei ritmi biologici sono sempre in agguato!

Il tipo di esercizio fisico più idoneo per l'attivazione metabolica è sicuramente quello più simile all'attività naturale: lunghe camminate nei boschi con corse

occasionalmente, nuotate, scalate, sollevamento di pesi, passaggio di ostacoli... per tutta la giornata ... Scegli, per esempio, di uscire in bici, di passeggiare in spiaggia, di fare trekking, di dedicarti a percorsi dinamici e divertenti, magari cerca un gruppo che si dedica a passeggiate paesaggistiche e unisciti a loro! Sarà divertente e ti farà bene!

La tua scelta cadrà quindi su forme di movimento che (oltre ad essere consone alle nostre preferenze, come ogni “regola” della **Dieta GIFT**) stimolino a sufficienza i nostri sistemi aerobici e le nostre doti di resistenza: camminare, correre, nuotare, pedalare, pattinare, sci

da fondo, canottaggio, step, ginnastica aerobica... ovviamente da cominciare a praticare con la massima gradualità e soprattutto divertendosi.

L'attività fisica scelta deve essere tale da consumare una quantità sufficiente di calorie, stabilita in modo individualizzato. Non ti parlo di attività fisica pesante ma che ti faccia semplicemente stare bene e abbia l'obiettivo di regolare l'utilizzo degli apparati muscolari, scheletrici e cardiovascolari.

Il movimento aerobico regolare e costante ha anche effetti molto intensi sul nostro benessere psicofisico! Pensa che

muovendoti migliori la funzionalità insulinica, elimini le tossine, stimoli la resistenza fisica al dolore, produci endorfine a livello cerebrale, aumenti la massa muscolare e ti tonifichi! Hai visto quanti effetto positivo puoi trarre dal movimento controllato e da uno sport in cui non devi comunque esagerare!

Il terzo segreto che, unito ai primi due ti aiuterà a superare un periodo in cui la tua salute non è al massimo è il ripristino del tuo benessere fisico che prescinda dal raggiungimento di un maggiore equilibrio psichico. È importante quindi imparare come i cibi possano condizionare i nostri atteggiamenti, il nostro umore, le nostre

successive scelte alimentari. Ed anche come stress, frustrazioni, arrabbiature possano portarci a cercare consolazione nel cibo. La Dieta GIFT richiede, infine, una comprensione profonda, ed una rimozione attiva, di queste schiavitù.

Solo con la messa in atto di alcuni salutarissimi comportamenti alimentari volti al mantenimento della calma insulinica, potremo invertire la tendenza e pensare di ridurre il nostro peso in eccesso. I metodi per il raggiungimento della calma insulinica utilizzati dalla **dieta GIFT** si basano essenzialmente su:

- ü Accoppiamento
proteine/carboidrati,

- ü Scelta di cibi a basso indice glicemico,
- ü Carico glicemico controllato,
- ü Utilizzo prevalente di carboidrati integrali o ricchi di fibra,
- ü Rifiuto di cibi zuccherini raffinati industriali,
- ü Aumento della sensibilità recettoriale attraverso il movimento,
- ü Controllo dello stress e riduzione del fabbisogno zuccherino.

Solo con l'inserimento graduale nelle nostre abitudini quotidiane di tutti i

metodi qui accennati sarà possibile intervenire in modo deciso sull'attività dell'insulina all'interno dell'organismo. Nessuno di questi metodi è singolarmente decisivo, ma la loro armonica acquisizione consentirà di dimagrire ritrovando benessere e salute in modo naturale e senza forzature.

Come si dice, è l'insieme che fa la forza! Quindi se riesci a unificare questi consigli e ad applicarli contemporaneamente riuscirai ad ottenere i risultati di benessere che tanto desideri raggiungere!

Ormai hai capito che un regime alimentare che si rispetti è rivolto al

benessere e alla salute, oltre che al dimagrimento e non può trascurare **l'importanza di un apporto di cibi sani, dalle elevate qualità nutritive.**

Non servono troppe parole perché per spiegare questo punto! Attività fisica unita a cibi sani e ad un giusto apporto degli stessi ti aiuterà a stare bene!

Tutto questo perché, il buon senso, prima di qualunque ricerca, ci dice che i cibi freschi, crudi e ricchi di fibre, sono quelli per i quali il nostro sistema digestivo si è strutturato.

L a Dieta GIFT, che prevede l'acquisizione stabile e permanente di nuove abitudini alimentari, ribadisce

tutto questo, diamo al nostro corpo del “carburante sano” da bruciare e trasformare in energia per restare sani!

È necessario quindi, nell'ambito dell'insieme delle **regole GIFT**, dare massima importanza al controllo della qualità dei cibi. Col tempo si scoprirà con sorpresa, che i cibi più sani sono anche, molto spesso, quelli più buoni!

Le regole peculiari della Dieta GIFT

Come per ogni approccio alimentare, dieta o regime che si rispetti, occorre seguire le semplici regola che il nutrizionista votato al regime GIFT ti illustrerà. Posso affermarti che, nei paragrafi che precedono, trovi tutte le

informazioni che ti servono al fine di capire e applicare le poche e semplici regole che compongono la **Dieta GIFT** . Queste ultime fanno sicuramente riferimento alla qualità dei cibi, ecco i parametri su cui questo approccio si concentra:

1. Indice glicemico,
2. Abbondanza di frutta e verdura,
3. Assunzione di fibra indigeribile,
4. Freschezza e biologicità dei cibi,
5. Crudità e trattamenti di cottura blandi,
6. S c e l t a preferenziale di cibi

integrali,

7. Colore dei cibi,
8. Digeribilità dei cibi,
9. Rotazione degli alimenti verso i quali vi siano intolleranze,
10. Riduzione al minimo di cibi raffinati o impoveriti,
11. Riduzione al minimo di cibi conservati, alterati, aromatizzati,
12. Rifiuto dei grassi idrogenati.

Le prime considerazioni che occorre fare, prima di trarre qualsiasi conclusione in merito a questo elenco, è che le indicazioni qui riportate devono

essere considerate come una “direzione”, una sorta di suggerimento per stare meglio e non sono da considerare come un obbligo assoluto.

Il regime GIFT critica proprio tutte quelle diete che obbligano il paziente ad un’applicazione rigorosa, quindi prendi questo elenco come un insieme di consigli per migliorare la tua salute, questi possono grandemente aiutarti nell’acquisizione della tua personale dieta-benessere!

Non tendere, quindi a fossilizzarti su uno o due punti che trovi forse più “difficili” della lista riportata qui sopra, all'interno dell'elenco. Inoltre, voglio dirti che

potrai anche impiegare due mesi o un anno a imboccare la giusta strada, poco cambierà, non è importante quanto tempo ti occorre ma come vi arrivi perché, ricorda che , una volta imboccata la strada che fa per te, se starai davvero bene, riuscirai a percorrerla facilmente e ci proverai pure gusto perché si tratta della strada che tu hai scelto per te stessa!

Niente di più facile, niente di più vero, niente di più reale!

Perché una volta imboccata, la sentirai “tua” fino in fondo, con tutti i benefici psicofisici che potrai tararne da essa. Analogamente, ogni conquista, ogni

chilo perso, ogni momento di benessere, di energia, di umore positivo sarà stabilmente tuo, farà parte di te, perché sarà stato compreso (e “digerito”) dal tuo ipotalamo, confermato nel tuo cervello, assimilato e conservato nella tua mente!

Cosa mangiare e cosa non assumere

Dopo averti consigliato l’approccio GIFT per controllare non soltanto l’apporto di calorie che assumi giornalmente ma, inoltre, al fine di riequilibrare il tuo organismo e migliorare lo stato di salute del tuo corpo, ritrovare il tuo benessere

perduto, vorrei riassumerti cosa è opportuno mangiare per allontanare l'infezione da Candida e cosa, invece, devi assolutamente evitare perché, come ti ho ribadito più volte, anche l'alimentazione contribuisce alla tua guarigione.

Allontana l'infezione e previeni anche la Candida e altre malattie e fastidi delle parti intime con questi abitudini alimentari semplici e preziose.

È certo che per liberarsi della Candida sia sul breve sia sul lungo periodo sia necessario agire sul tuo regime alimentare, alleggerendolo e facendo sempre attenzione alla qualità degli

alimenti che andrai a scegliere.

Allora vediamo insieme quali sono gli alimenti da evitare:

- Ø dolci e bevande contenenti zucchero (anche se bio e/o integrali),
- Ø nemmeno i dolcificanti sintetici fanno poi tanto bene! Si tollera poco miele; benissimo la *stevia*,
- Ø lievito (pane, brioche, birra ecc) (ok i lieviti chimici),
- Ø latticini – con l’eccezione dello yogurt bianco biologico,
- Ø glutine (anche quando bio e/o

integrale; per i vegetariani attenzione al *seitan* che è glutine quasi puro),

Ø legumi,

Ø funghi,

Ø conservanti, cibi in scatola, patatine, ecc... (insomma, tutto il cibo ‘industriale’, è fondamentale: non solo per i conservanti ma anche per i metalli pesanti e le muffe che vi si nascondono),

Ø frutta subito dopo i pasti (fermenta nell’intestino),

Ø alcolici.

Adesso ti chiederai cosa ti rimane! Ebbene, rimarrai sorpresa dallo scoprire che sono ancora tanti i cibi che potrai utilizzare per nutrirti durante i periodi di forte infezione! Vedrai che i cibi permessi non sono pochi e ti daranno altrettante soddisfazioni! Diamo un'occhiata alla lista successiva:

- Ø Abbondanza di verdure fresche, cotte e crude,
- Ø Le meraviglie della frutta, lontano dai pasti – non più di 3 frutti al dì,
- Ø Frutta a guscio e secca (limitare quella secca),
- Ø Proteine di vario tipo (i molteplici

derivati della soia, uova, pesce e carni bianche; yogurt bianco),

Ø Erbe e spezie che non siano il peperoncino (la tolleranza è individuale); abbondare con aglio, timo e origano: tendono a 'disinfettare' l'intestino,

Ø Farinacei integrali alternativi al frumento, anche in forma di gallette, cracker, fiocchi per la colazione, 'risotti', minestre e varie preparazioni che non vi faranno mancare il frumento. Questi amidacei sono: riso, mais e derivati (polenta, pop-corn), miglio, grano saraceno, quinoa,

amaranto, patate; generalmente sono tollerati anche cereali con pochissimo glutine come segale e avena,

Ø Il cocco (al naturale, non zuccherato/cotto) ha proprietà antifungine.

Ti raccomando sempre di leggere le etichette! Sai quante volte ho incontrato diverse persone che si portavano a casa i cracker ‘al riso’ o i biscotti ‘al grano saraceno’ senza aver letto che il primo ingrediente era la farina di grano!

Probabilmente, se soffri di candida ricorrente o recidiva e, quindi, discretamente stressate e ami dolci e

amidi... sarai rimasta a bocca aperta e ti si rizzeranno i capelli ai consigli di cui sopra ma devi capire che il tuo benessere fisico prevale su qualsiasi rinuncia alimentare e sono sicura che dopo qualche giorno capirai che allontanare un alimento non è poi una tragedia!

Ti dirò che il segreto per resistere senza dolci, latticini e glutine, né crisi di nervi per le rinunce, è mangiare a sufficienza degli alimenti permessi, tenendo alta la quota proteica, le vitamine e i minerali. In questo modo placcherai la tua fame e rimarrai tonica e vitale. Resisti sempre alla voglia di dolci perché sappi che è il fungo, il batterio che produce la Candida

che li chiede. Veramente! Fai come Ulisse con le sirene: non ascoltarlo!

Una dieta anticandida è una dieta davvero sana, in generale che potrai continuare anche quando non ne soffri se ti sei trovata a tuo agio perché ricorda che la prevenzione è la prima parola chiave che ti conduce al benessere totale!

Mentre però un regime dietetico ‘ordinario’ o preventivo tollera, di tanto in tanto, eccezioni, abbiamo osservato che nelle fasi acute e di convalescenza è necessario mantenersi molto ligi, pena una parziale ricaduta o una difficoltà nel mantenere i risultati.

I legumi, per esempio, sono ben tollerati nelle fasi 'sane', basta non abusarne e non farli seguire da dolci.

Adesso tocca a te fare le tue scelte, trova la forza di volontà necessaria dentro te e inizia a seguire un regime alimentare che ti procuri benessere, che ti faccia stare bene e che ti aiuti a recuperare il sorriso perduto!

Prevenzione e mantenimento

Adesso arriviamo, finalmente, alla fase che riguarda la prevenzione. Ebbene sì, una volta debellato il virus, il batterio, il fungo che provoca la tanto fastidiosa Candida, dovrai comunque far attenzione a ciò che mangi, a come ti vesti e alle

tue azioni quotidiane perché se sei un soggetto a rischio Candida, questo fungo ritornerà ciclicamente nel tuo organismo (Candida recidiva), trovando materiale fertile per la sua propagazione!

Sicuramente la principale prevenzione della candida sta nella cura e nell'attenzione che tu riponi nella salute intestinale. Segui le indicazioni alimentari di cui sopra (concedendoti pure alcune eccezioni, di tanto in tanto, ma che restino delle semplici eccezioni!) e, un paio di volte l'anno, usa dei buoni probiotici.

Se il tuo sistema energetico è incline alla candida, perché non provi a

sottoporti a dei periodici trattamenti bioenergetici, come per esempio, provare il *Pranic Energy Healing* o con sedute di *Shiatsu* possono rivelarsi validi alleati, credimi.

Inoltre, ricorda che quando sei a tavola, ci sono delle buone regole che potrai seguire per rallentare e goderti il momento del pasto, perché alimentarti e trovare del tempo da dedicare a questa attività è davvero importante! Di seguito trovi qualche buona norma per stare a tavola, in compagnia o da sola, ma sempre rispettando l'importanza di mangiare bene.

1. Evita di mangiare quando hai fretta

o in situazioni di stress,

2. Posa la forchetta o il cucchiaino tra un boccone e l'altro,
3. Non portare il cibo alla bocca se prima non si è deglutito quello precedente,
4. Ricordati di deglutire il boccone solo dopo un'adeguata insalivazione.

Questi accorgimenti di aiuteranno tanto a mangiare correttamente e se all'inizio farai fatica, ricordati che una volta entrate nelle tue buone abitudini non

avrà più bisogno di tenere in considerazione questa lista ma l'ipotalamo avrà assimilato anche questi tuoi gesti e faranno, con il tempo, parte di te, del tuo modo di essere e di vivere la tua quotidianità!

Altri suggerimenti che fanno parte del processo di manutenzione e di prevenzione inglobano semplici accorgimenti per la salute.

Per esempio, per agire localmente, una volta passata la fase acuta dell'infezione da Candida, potrai andare a rinforzare la flora vaginale con apposite capsule (aperte) o ovuli disponibili in farmacia, perché la flora batterica originaria

ritorni in equilibrio.

Una notizia valida e interessante è l'uso dell'olio di cocco come lubrificante, date le sue dimostrate capacità antifungine. Mi raccomando, acquistalo solo se non raffinato (vergine), altrimenti i processi industriali ne alterano le proprietà specifiche e le proprietà del prodotto non sono le stesse.

L'uso dell'estratto di semi di pompelmo, ancora, per via orale è un valido aiuto per debellare la candida a livello intestinale.

Importante è, inoltre, anche rinforzare il nostro sistema immunitario come più

volte ti ho ribadito! Ti consigliavo il *Pranic Energy Healing* e la meditazione che lo stimolano, ma possiamo anche aiutarci con la natura e la medicina olistica. Due erbe su tutte, l'Echinacea e l'Astragalo possono fare al caso nostro!

Dulcis in fundo, possiamo guardare all'aspetto psicosomatico in cui anche la psicologia entra nella prevenzione! Sai che nella cura della candida ancora molti medici presentano delle idee discordanti?! Peraltro, in molte persone la candida può avere un'origine strettamente biologica (alimentare). Riguardo alle basi profonde di questa malattia, è utile indagare qualsiasi tipo di trauma profondo. In particolare,

situazioni legate all'autostima della persona in quanto donna o a sensi di colpa e inadeguatezza.

Come ti dicevo, il benessere passa anche attraverso ciò che noi proviamo, che sentiamo e come viviamo. Spesso le donne, a questo proposito sono più sensibili, quindi occorre porre una maggiore attenzione!

La prevenzione dalla Candida recidiva è soprattutto legata ad una corretta alimentazione e al riequilibrio della flora intestinale e al raggiungimento del nostro equilibrio psicofisico globale.

La descrizione del trattamento che trovi nel secondo capitolo e in dettaglio i

passaggi che si possono fare per controllare e guarire questo disturbo attraverso un regime alimentare appropriato ritengo che siano dei validi alleati! Quindi affidati a ciò che leggi e cerca di personalizzare i miei consigli per la tua situazione.

Vado a riassumerti le linee generali per un approccio dietetico verso la guarigione dall'infezione da Candida, come hai capito, esse consistono in diverse norme da seguire:

- Ø Evita pasti di grandi dimensioni,
- Ø Evita l'assunzione di dolci di qualsiasi tipo (da forno o da pasticceria),

- Ø Prevedi l'assunzione di grassi a catena corta,
- Ø Riduci il lattosio nella dieta,
- Ø Non sostituire lo zucchero con dolcificanti, cerca invece di eliminarlo il più possibile,
- Ø Riduci il fruttosio in tutte le sue forme,
- Ø Evita alimenti contenenti lieviti,
- Ø Aumenta l'assunzione di alimenti fermentati con *L.acidophilus*,
S.termophilus, *L.bulgaricus*,
L.reuterii,
- Ø Limita l'assunzione di cereali,

- Ø Sperimenta approcci chetogenici, qualora tollerati,
- Ø Bilancia l'introito di cibi acidificanti il tratto intestinale,
- Ø Limita i legumi,
- Ø Evita di applicare tutte queste riduzioni in maniera autonoma, poiché possono portare facilmente a malnutrizione.

Quindi, in definitiva, avrai una dieta che sarà composta per la maggior parte di carboidrati provenienti da frutta, verdura ed in minore parte da cereali; proteine provenienti da carne, pesce, tofu, legumi; grassi provenienti da frutta

oleosa (mandorle, noci, anacardi, noci di macadamia), da condimenti e da alimenti più particolari come l'olio di cocco.

Esistono, inoltre, diversi altri accorgimenti specifici che possono essere, però, solo applicati caso per caso poiché potrebbero risultare dannosi per alcuni quadri clinici.

Non esitare mai a consultare il tuo medico di base, da tenere sempre informato comunque su ogni scelta che vai ad intraprendere e sulle analisi che andrai a svolgere, oppure affidati alle cure e ai consigli di un nutrizionista al fine di progredire nelle tue scelte di

un'alimentazione sana ed equilibrata per il tuo organismo.

Un'altra idea che posso lasciarti è quella di eseguire dei test di laboratorio o degli esami del sangue per verificare le tue intolleranze, le tue allergie ai cibi così da arginare maggiormente il virus dell'infezione da Candida, soprattutto se recidivo.

Nel prossimo paragrafo ti descrivo un test semplice da effettuare e i cui risultati sono molto attendibili per tenere sotto controllo l'alimentazione.

Recaller Programm

Il cosiddetto *Recaller Programm*, forse

lo conosci già o ne hai sentito parlare, è un sistema integrato di analisi, diagnosi e terapia per il ricercare le intolleranze alimentari e il controllo dell'infiammazione da cibo, causa di tanti disturbi infiammatori spesso incompresi.

Perché è importante eseguire questo tipo di test? Intanto perché si tratta di un test completo e poi perché spesso l'infezione da Candida è data da una reazione allergica. Ti consiglio quindi di affidarti ad un test scoprire quali sono le tue intolleranze e allergie alimentari se soffri soprattutto di Candida recidiva!

Questo programma completo di analisi e

terapia è stato messo a punto dal Dottor Attilio Speciani, un medico immunologo di fama internazionale. Il *Recaller Programm* cambia totalmente l'approccio alla realtà nutrizionale perché va a definire con esattezza i vari livelli d'infiammazione e traccia così il tuo profilo completo per quanto riguarda le reazioni allergiche individuali.

Spesso siamo allergici o intolleranti a certi alimenti ma non ce ne rendiamo conto e non capiamo perché dopo l'assunzione di certi cibi il nostro corpo non li tollera e reagisce procurandoci infezioni e fastidi.

Non si tratta quindi di un semplice test

diagnostico, ma di una proposta nutrizionale completa che ha l'obiettivo di rieducare l'organismo al rapporto con gli alimenti nei confronti dei quali si è sviluppata una certa incompatibilità o intolleranza.

La filosofia che si pone alla base del *Recaller Programm*, infatti, non è quella di bandire o vietare per sempre questo o quell'alimento dalla dieta perché risulta pericoloso per il tuo corpo ma, al contrario, ti consiglia e ti guida come recuperare "l'amicizia" con il cibo che ti provoca questi fastidi.

Alla base dell'effettuazione di un *Recaller Programm*, oltre a delle

accurate analisi e reazioni allergiche a cui ti dovrai sottoporre, c'è una dieta che controlli almeno in un paio di giorni della settimana i cibi che generano l'infiammazione o la reazione allergica.

Recaller è quindi un programma di diagnosi e di terapia integrato e completo al fine di raggiungere il controllo dell'infiammazione da cibo e il recupero della tolleranza alimentare che il tuo corpo rifiutava. Si tratta di un vero e proprio aiuto reale per chi fa del proprio benessere una priorità.

Come puoi vedere, si tratta di un metodo rapido, semplice e sicuro ma, soprattutto che ha sempre alla base il principio

fondamentale: quello di trovare il nostro naturale equilibrio e di ripristinare un buon rapporto con il cibo!

Tra l'altro, eseguire un Recaller Test è semplicissimo! Ti puoi recare presso lo studio del tuo medico e prenotare una visita oppure cerca la farmacia più vicina a te, richiedi il test e per iniziare in questo modo il tuo personale percorso verso il raggiungimento del benessere!

Come di esegue il test e la sua diagnosi

Il Recaller Test, come ti dicevo è davvero semplice da eseguire perché si tratta di un finger-test, cioè di un test che

puoi applicare al dito.

Il Recaller Test si esegue tramite un piccolo auto-prelievo dal polpastrello effettuabile da chiunque, disinfettando sempre bene la parte del dito per il prelievo.

Grazie a questo prelievo riuscirai ad analizzare l'indice delle *citochine infiammatorie* (che misurano il livello di infiammazione da cibo) e le *Immunoglobine G*, (particolari anticorpi verso gli alimenti della nostra alimentazione quotidiana).

Grazie al Recaller Test potrai sottoporri in contemporanea ad un'analisi di ben

36 antigeni alimentari studiati appositamente per questo programma.

Infine il Recaller Test è molto attendibile e consigliato dai medici a livello internazionale, i valori indicati ti serviranno a circoscrivere le tue intolleranze e allergie affinché potrai cominciare con il piede giusto a prenderti cura di te, a ritrovare il tuo benessere e a cominciare ad allontanare tutti i fastidi che la Candida porta con sé.

Indicazioni nutrizionali successive al test

Dopo aver ottenuto il risultato del tuo Recaller Test potrai quindi iniziare a programmare un piano alimentare ad hoc rispetto alle tue allergie, alle tue intolleranze e ai tuoi gusti.

Partendo proprio dall'esito finale di queste analisi, ti vengono indicati diversi consigli nutrizionali che ti consentiranno sin da subito a pianificare un regime alimentare personalizzato basato proprio sulla rotazione degli alimenti.

Mi dirai, ma in cosa consiste la rotazione degli alimenti? Ebbene ricordati che un regime alimentare che si rispetti è bello perché vario, quindi (evitando pericolose eliminazioni) il risultato del Recaller Test sarà quello di suggerirti un percorso alimentare personale che dovrai seguire cambiando di volta in volta gli alimenti, e attuando le sostituzioni dei cibi proposte.

L'idea di base è proprio canalizzata al graduale recupero della tolleranza e non all'eliminazione di determinati alimenti.

Come hai visto, puoi svolgere il test in piena autonomia o chiedendo l'aiuto del

tuo farmacista o del medico di riferimento; esso viene effettuato con un piccolo auto-prelievo al dito quindi non è nemmeno invasivo.

Il farmacista e/o il medico provvede ad inoltrare il prelievo al laboratorio di analisi e, infine il laboratorio rimanda gli esiti al centro allergologico che interpreta i tuoi dati, gli elabora e ti consiglia come agire.

L'esito viene consegnato direttamente in studio o in farmacia, assieme al referto con le corrette indicazioni nutrizionali, per avere un riscontro più completo possibile potresti anche consultare un nutrizionista.

Ricordati che guarire non vuol dire eliminare ma integrare! Questa è la filosofia con cui dovrai recarti ad eseguire il tuo Recaller Test e che ti accompagnerà nel tuo percorso di guarigione dall'infezione da Candida.

Hai capito che il Recaller Test ha come obiettivo quello di identificare i grandi gruppi alimentari responsabili di molti stati di infiammazione, allergie, intolleranze e formula i consigli nutrizionali individuali, personalizzati che guidano al graduale recupero della tolleranza.

La **gradualità** e l'**equilibrio** sono, come vedi, due parole chiave di fondamentale importanza che dovrai tenere ben in mente nel tuo percorso di guarigione dall'infezione da Candida!

Conclusioni

Dopo aver illustrato le regole di un'alimentazione corretta per allontanare, prevenire e controllare il rischio di ricadere nel virus dell'infezione da Candida, voglio, in conclusione, rispondere ad una domanda che sono certa ti sarai posta nel corso della tua lettura. Rispondendo, ti riassumerò i punti chiave che dovrai tenere in considerazione al fine di ottenere un risultato soddisfacente e migliorare il tuo stato di salute.

Ma è possibile che una dieta per la candida può davvero funzionare?

A essere onesta, pensare di risolvere il problema dell'infezione della Candida attraverso restrizioni di tipo alimentare sembra una risposta molto semplicistica e che non porti ad una soluzione immediata. La realtà è che, chi è affetto dall'infezione da Candida è, con tutta probabilità, un soggetto che presenta una situazione organica particolarmente complessa ed è questa compromissione dell'organismo che deve essere risolta se si vuole arrivare a capo del problema candidosi.

Ecco perché prima di agire occorre conoscere, eseguire dei test al fine di possedere una conoscenza approfondita del proprio corpo e sapere esattamente

come agire senza compiere passi falsi o pericolosi per la nostra salute e per il nostro organismo!

Ogni infezione, malattia o patologia minore, e la candida può rientrare in questa categoria, anche se può rivelarsi molto fastidiosa, può essere decisamente meglio gestita se il soggetto adotta un stile di vita sano.

L'alimentazione, quindi, è un'arma in più che è tanto più potente quanto più si vive meglio. Per esempio, è decisamente inutile occuparsi di mangiare bene se poi si fuma, si ha una vita totalmente sedentaria, ci si concede troppo spesso agli alcolici, ecc.

Quindi, a mio parere, pensare di risolvere il problema della candida con la sola alimentazione è ottimistico, soprattutto perché è molto improbabile che la sola dieta possa essere la causa del problema. Sicuramente una corretta alimentazione, senza particolari restrizioni, associata ad uno stile di vita sano che comprende un'attività fisica sufficientemente intensa e frequente, può aiutare l'organismo a reagire nei confronti del fungo che provoca la Candida e quindi a risolvere il problema, ma non dubito del fatto che un'alimentazione specifica come quella proposta dalla dieta per la candida su questo e-book possa realmente

rappresentare una soluzione ottimale!

Si tratta sicuramente di un buon inizio!

La medicina non convenzionale, naturale e olistica, come abbiamo visto, per cercare di eliminare la Candida, si serve di un triplo attacco, utilizzando diversi prodotti estratti dalle erbe come l'aglio, acido caprilico (un estratto del cocco), succo di aloe vera, liquirizia, Idraste e/o echinacea, ecc...

Contemporaneamente, abbiamo capito che la medicina naturale si preoccupa di ricostituire la flora intestinale servendosi di "batteri buoni", di provata vitalità per creare nuove colonie di *L.*

acidophilus e *Bifidobacteria*, che sono i naturali elementi di controllo dell'attività della Candida, e che normalmente vengono danneggiati non appena si usano dei farmaci steroidi o antibiotici molto forti che alterano la nostra flora batterica.

In aggiunta, ti consiglio di adottare una dieta a basso contenuto di zuccheri e ricca di carboidrati e di derivati del latte biologicamente attivi, come ti ho descritto nel terzo capitolo.

Questi metodi, in genere, sono molto efficaci, ma possono necessitare anche di sei mesi. Come ti dicevo il tempo di ingranare è personale, quindi anche se si

impiega più di tempo per riportare a valori normali la presenza della Candida, non ti devi preoccupare.

L'alcol deve essere evitato totalmente dalla tua vita perché, allo stesso modo dello zucchero, viene metabolizzato dal corpo e fornisce sostanze utili per la crescita della Candida.

Alcuni soggetti, ci tengo a precisarlo, devono essere pronti ad abbandonare, almeno per alcuni mesi, tutti i cibi contenenti lieviti o muffe (compresi i formaggi azzurri) perché il corpo potrebbe essere diventato sensibile ai fermenti o ai loro derivati.

Per concludere, ti lascio cinque preziosi

consigli redatti dagli esperti in materia di candida che ti siano utili per combattere e debellare questo fungo tanto fastidioso!

Eccoti i cinque principali e validi rimedi contro le infezioni ginecologiche:

1. Seguire una dieta sana e bilanciata (ricca di frutta e verdura), abbinata a un'attività fisica regolare;
2. Lavare accuratamente la biancheria e le lenzuola con prodotti antimicotici;
3. N o n indossare indumenti eccessivamente aderenti (anche quando si pratica sport!): il

continuo sfregamento contro i genitali può favorire la comparsa di irritazioni che, a lungo andare, provocano infiammazioni;

4. Rivolgersi al ginecologo appena ricompaiono sintomi evidenti, come bruciore e prurito;
5. Lavare accuratamente la zona intima: è necessario usare detergenti a pH fisiologico (4 o 5) e evitare i saponi troppo aggressivi e i deodoranti intimi.

Un approccio di questo genere non è sicuramente molto complesso da seguire e, inoltre, se riuscirai ad essere costante per qualche mese, sono sicura che

riquadagnerai senza problemi quello stato di forma che ti manca da molto tempo, oltretutto riuscendo a chiudere una volta per tutte questo circolo vizioso.

Come ti ho detto, è molto importante farsi seguire da un nutrizionista e dal proprio medico curante, per verificare che nessun integratore/farmaco possa interferire con la tua situazione generica e per evitare eventuali controindicazioni.

Nessuna di queste pratiche andrebbe eseguita in totale autonomia, è un concetto che non posso evitare di sottolineare sempre!

In conclusione, per riuscire a superare le infezioni recidivanti e continue, specie per quanto concerne la Candida, bisogna ricomporre quel mosaico complesso e misterioso in cui corpo e mente si fondono in un'unica musica, al fine di ricreare quell'armonia perduta!

Sperando che questo e-book ti sia stato d'aiuto, di conforto e ti abbia dato i suggerimenti giusti per superare questo periodo di forte fastidio, ti auguro buona guarigione e ti invito a condividere i consigli che hai letto con amiche e familiari perché possiate, insieme, aiutarvi a superare dei momenti difficili in cui la salute gioca dei brutti scherzi! La forza sta proprio nel condividere con

chi ti è accanto gioia e dolori perché
insieme si è sempre più forti!

Un forte abbraccio e in bocca al lupo!