

Settimanale di salute e bellezza

Lire 2.000

# viversani & belli

**DOSSIER**

**LIBERARSI PER SEMPRE  
DELLA  
CANDIDA**

**ACNE**

**GLI ERRORI DA NON FARE**

**TEST**

**SCOPRI LA TUA VERA  
PERSONALITA'**

**sono efficaci  
i MASSAGGI**

**anti CELLULITE?**

**COLLO**

**PERCHE' PUO' INGROSSARSI**

**ESAMI**

**QUANTO TEMPO**

**BISOGNA ASPETTARE?**

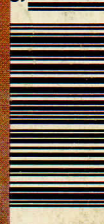
**VIRILITA'**

**CURARE I PROBLEMI**

**CON L'AGOPUNTURA**

**DIMAGRIRE CON  
LE INSALATONE**

90015





# D O S S I E R

Un fastidioso prurito e un forte bruciore intimo: spesso è colpa della vaginite da *Candida Albicans*, un fungo che prende il nome proprio dal colore biancastro delle perdite che accompagnano questo disturbo.

● L'infezione alla vagina, però, è soltanto la forma più nota di candidiasi: poiché la *Candida* trova il suo terreno favorevole di crescita nelle mucose dell'organismo, infatti, può provocare infezioni all'intestino, nella zona anale, nelle mucose della bocca. Da studi recenti, inoltre, sembra che un'eccessiva proliferazione della *Candida* provochi anche sintomi neurologici, come depressione, irritabilità e stanchezza.

*A cura di Roberta Raviolo.*

*Con la consulenza del dottor Riccardo Annibaldi, proctologo ed esperto di medicina olistica, e del dottor Gianalfredo Franzoni, ostetrico ginecologo, alla Casa di cura S. Pio X di Milano.*



# CANDIDA NON SOLO FARMACI per CURARLA





# 1 Un FUNGO che attacca le

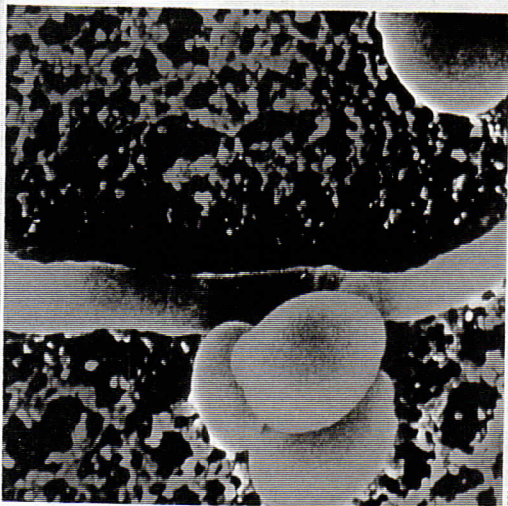
● Nell'intestino di una persona sana convivono oltre 400 specie differenti di microrganismi (tra cui il fungo *Candida Albicans*) che costituiscono la cosiddetta flora intestinale o batterica: un esercito di organismi unicellulari che partecipano a una serie di processi naturali, la fabbricazione di vitamine come la K, la B1 e la B6, la digestione e l'assimilazione delle sostanze contenute nei cibi che ingeriamo, la degradazione e l'eliminazione delle sostanze di rifiuto del nostro organismo.

## Quando cresce cambia forma

● L'eccessivo accrescimento di questi parassiti intestinali interferisce con l'assorbimento e il metabolismo delle sostanze nutrienti: aminoacidi, vitamine e minerali, sostanze fondamentali per edificare cellule, ormoni, tessuti e mantenere l'equilibrio armonico dell'organismo.

● Quando si accresce, la *Candida* cambia forma: da un aspetto tondeggiante che ha inizialmente, si possono sviluppare tentacoli, chiamati "ife", che sono talmente sottili da permettere al fungo di attraversare le pareti dell'intestino, predisponendo l'organismo a infezioni vere e proprie.

● In questo modo, le tossine elaborate dalla *Candida* circolano liberamente e raggiungono tutte le parti del corpo, causando una serie di fastidiose infezioni. Le più comuni colpiscono l'apparato riproduttore femminile, la regione anale e perianale, l'intestino e la bocca. La *Candida*, infatti, trova nell'ambiente caldo e umido del tubo digerente, della bocca, dell'ano e della vagina un luogo ideale per la crescita e lo sviluppo.



## Come si riproduce

● Quella dei funghi (o miceti) è una famiglia complessa di **microrganismi unicellulari**, cioè costituiti da una sola cellula, di dimensioni comprese tra i 4 e i 6 micron (millesimi di millimetro) che si sviluppano negli ambienti a pH acido, ricchi di zuccheri e di amidi.

● Si riproducono per scissione (cioè per semplice divisione) e **possiedono enzimi capaci di convertire lo zucchero in al-**

**col:** questo processo, che viene definito "fermentazione", provoca il rilascio di anidride carbonica sotto forma di gas.

● **I funghi si trovano nel terreno e nell'aria**, e sono utilizzati anche per la fermentazione del vino o per far lievitare il pane.

● **La Candida Albicans è un fungo che alberga normalmente nel nostro organi-**

**smo:** è presente nelle mucose dell'intestino, della vagina e dei bronchi. In un corpo sano non crea danni, ma quando questo si indebolisce, si moltiplica e causa fastidiosi disturbi.

## LE CONDIZIONI CHE

● **Un organismo con un metabolismo equilibrato non può essere attaccato dalla Candida. Esiste, tuttavia, una serie di circostanze che favoriscono l'indebolimento dell'organismo e quindi la proliferazione di questo fungo. Ecco quali sono.**

### Troppi zuccheri nella dieta

● E' stato notato che la maggior parte delle persone che ha problemi di salute legati a un'eccessiva proliferazione da *Candida*, segue un tipo di alimentazione molto ricca di zuccheri. La *Candida*, come abbiamo già detto, si nutre di zucchero, sotto forma di glucosio o di amido: questo viene digerito da particolari enzimi, sostanze responsabili di processi chimici che da una parte producono energia, dall'altra liberano alcol e anidride carbonica.

● **Lo zucchero può essere assunto in forma semplice oppure attraverso cibi che lo contengono in elevata quantità**, come biscotti, cioccolato, marmellate, ma anche pane, pasta e frutta.

● **Anche gli alcolici, soprattutto la birra e i superalcolici, contengono elevate quantità di zuccheri, a rischio di candidiasi.**

● **Anche le persone che soffrono di diabete e che, quindi, hanno un alto tasso di zuccheri nel sangue sono esposte a infezione da Candida.**

● **Non bisogna inoltre dimenticare che, normalmente, le persone che seguono un'alimentazione sbagliata, cioè troppo ricca di zuccheri, non consumano vitamine e minerali, necessarie invece per creare un giusto equilibrio di nutrienti all'interno dell'organismo.**





# MUCOSE

## FAVORISCONO L'INFEZIONE

### Alcuni farmaci

● Nel corso di questo secolo sono entrati in uso farmaci (come gli antibiotici e i chemioterapici) che, se da un lato hanno sicuramente portato una svolta fondamentale nel trattamento delle malattie provocate da batteri e dai tumori, dall'altro hanno notevolmente contribuito a diffondere il fenomeno della candidiasi.

● Questi medicinali, infatti, oltre a combattere il microrganismo responsabile della malattia (bronchite, polmonite e così via), indeboliscono la flora batterica, mentre sono assolutamente inefficaci contro la Candida. Quindi, eliminando i batteri "buoni", la cura anti-

biotica rende più facile la proliferazione della Candida, che non deve più competere con essi per la conquista di cibo e di spazio vitale.

● Inoltre, la Candida si nutre anche di sostanze morte, quindi i batteri uccisi della flora in decomposizione possono diventare ulteriore cibo a disposizione di questo fungo.

● Un errore che spesso viene commesso è quello di cercare di curare le infezioni da Candida con farmaci a base di cortisone, sostanza che attacca e distrugge il sistema immunitario senza, peraltro, danneggiare il fungo che, in questo modo, prolifera ancora di più.

### Lo stress eccessivo

● Il concetto di stress è spesso legato al troppo lavoro, al traffico cittadino, all'obbligo di affrontare mille impegni quotidiani.

● In realtà, è un meccanismo normale che l'organismo mette in moto per rispondere meglio alle esigenze della vita. Quando è troppo, però, risulta negativo e l'organismo stesso può ribellarsi alla tensione eccessiva: le difese si abbassano e le infezioni prendono piede.

### Le otturazioni dentali al mercurio

● Sembra, infine, che l'accrescimento della Candida sia favorito anche da sostanze tossiche, come il mercurio. Questa sostanza è spesso presente nella composizione dell'amalgama che i dentisti usano per eseguire le otturazioni dentarie.

## Donne più a rischio

● Le donne sono le più colpite dalle infezioni da Candida: si pensa che questo sia dovuto all'attività ormonale, poiché i disturbi si intensificano notevolmente nel periodo premenstruale e in gravidanza, quando la più elevata quan-

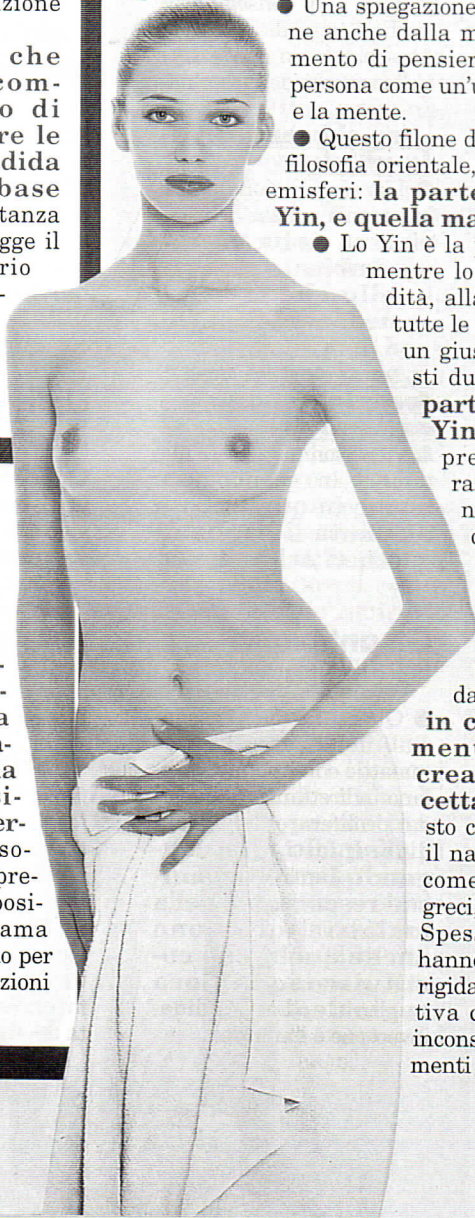
tità di ormoni femminili (come il progesterone) aumenta le condizioni di acidità dell'ambiente vaginale, favorendo la crescita dei miceti.

● La stessa situazione si ve-

rifica quando si assumono contraccettivi per via orale: anche in questo caso, infatti, aumentano gli ormoni femminili, causando un innalzamento del livello di glucosio normalmente presente nella vagina.

## Una spiegazione "alternativa"

MARCA



● Una spiegazione all'infezione da Candida viene anche dalla medicina olistica, un orientamento di pensiero medico che considera una persona come un'unità indissolubile tra il corpo e la mente.

● Questo filone di pensiero si rifà in parte alla filosofia orientale, che divide l'universo in due emisferi: la parte femminile, chiamata Yin, e quella maschile, detta Yang.

● Lo Yin è la parte creativa e di pensiero, mentre lo Yang corrisponde alla rigidità, alla prassi, alla ripetitività. In tutte le persone, l'equilibrio è dato da un giusto temperamento di questi due elementi. Se prevale la parte Yang, che schiaccia la Yin, si rompe l'equilibrio: prevale la parte più rigida e razionale e si creano le situazioni prima fisiche e poi psicologiche per la comparsa delle malattie.

● I medici che seguono questo tipo di teoria hanno riscontrato che le persone che tendono a essere colpite da candidiasi sono individui in cui prevale un atteggiamento molto rigido, poco creativo, che fatica ad accettare i cambiamenti. Questo comportamento contrasta con il naturale flusso della vita che, come già affermavano i filosofi greci, è un continuo cambiamento. Spesso si tratta di persone che hanno avuto un'educazione molto rigida, e hanno una carenza affettiva che cercano di compensare inconsciamente, nutrendosi di alimenti dolci e ricchi di zuccheri.



# 2 Le FORME più diffuse del

● La Candida Albicans, come abbiamo visto, è in grado di dare diverse manifestazioni a carico dell'organismo: oltre alla candidiasi vaginale, le altre forme più diffuse sono il mugghetto, la candidiasi intestinale e quella perianale.

## SE COLPISCE LA VAGINA

● Un intenso prurito alla vagina, bruciore diffuso, perdite biancastre e lattescenti: queste sono le manifestazioni della vaginite da Candida, una infezione ginecologica non seria, ma molto diffusa. Stando alle statistiche, infatti, colpisce il 75 per cento delle donne almeno una volta nella vita ed è responsabile del 20 per cento delle vaginiti.

● La Candida vive normalmente nella mucosa vaginale come altri microrganismi (per esempio il Trichomonas, anch'esso responsabile di vaginiti) ma è del tutto inoffensiva perché viene tenuta sotto controllo dall'ecosistema della flora vaginale. Quando questo equilibrio, per vari motivi, si spezza, il fungo riesce ad avere il sopravvento sui batteri "difensivi" dell'organismo, e quindi riesce ad accrescersi e a proliferare.

## Da che cosa è provocata

● La rottura dell'equilibrio della flora vaginale e il sopravvento della Candida sono facilitate da situazioni precise. Ecco.

### Le variazioni ormonali

#### ...se si è in dolce attesa

● Durante i 9 mesi di attesa, nel corpo aumentano i livelli ormonali, soprattutto degli estrogeni e del progesterone e, di conseguenza, anche i tassi di glicogeno, uno zucchero contenuto nella mucosa della vagina.

#### ...se si prende la pillola

● L'anticoncezionale orale, essendo a base di ormoni, crea nella vagina un ambiente simile a quello che si ha in gravidanza.

#### ...se si segue una terapia ormonale sostitutiva

● Viene somministrata alle donne in menopausa: anche in questo caso aumenta il livello di zuccheri nella vagina.

### Gli antibiotici e i cortisonici

● Questi farmaci, essenziali nella cura di molte malattie e infezioni, si rivelano indirettamente alleati del proliferare della Candida. Infatti, distruggendo i microrganismi responsabili della malattia, uccidono anche quelli che costituiscono la flora vaginale. La Candida, invece, ne è immune.

### Il diabete

● Le persone con un alto tasso di glucosio nel sangue sono predisposte alla candidiasi, poiché il fungo si nutre, come abbiamo detto, di zucchero.

### L'alimentazione sbagliata

● Un regime alimentare ricco di zuccheri e povero di vitamine ha il doppio effetto di impoverire la flora vaginale delle sostanze di cui si nutre e di fornire carburante alla Candida.

### Un'igiene intima insufficiente o scorretta

● Eseguita con lavande vaginali troppo aggressive, può, a lungo andare, intaccare il delicato equilibrio naturale della vagina.

### La biancheria sbagliata

● L'utilizzo di biancheria intima sintetica e di pantaloni troppo attillati può essere dannoso: la pelle non riesce a respirare bene e si crea così un ambiente eccessivamente umido, che favorisce, quindi, la crescita del fungo.



MARCA

## Quali sintomi?

● La candidiasi vaginale si manifesta con sintomi fastidiosi, che intaccano il benessere della vita quotidiana: spesso le manifestazioni hanno inizio prima del ciclo mestruale e in un primo tempo si tende a sottovalutarle, attribuendole a uno dei tanti disturbi che fanno parte della cosiddetta "sindrome premestruale".

● La donna affetta da Candida avverte un intenso bruciore nella zona vulvare e vaginale, accompagnato da prurito continuo durante il giorno e da un senso di gonfiore.

● La situazione prosegue anche di notte e spesso impedisce di dormire: il sintomo principale, tuttavia, è la leucorrea, cioè perdite biancastre dall'inconfondibile aspetto di latte cagliato: le perdite sono presenti all'interno della vagina, all'ingresso della vulva e nel perineo, cioè nella zona tra la vagina e l'ano.



# DISTURBO

## Cosa fare se diventa cronica

- E' difficile trascurare un'infezione vaginale da Candida: il prurito ed il bruciore sono molto forti.
- Tuttavia in alcuni casi, l'infezione può diventare cronica, ripresentandosi di tanto in tanto, specialmente in corrispondenza del ciclo mestruale o in periodi di particolare affaticamento fisico e stress psichico.
- E' necessario, allora, ricorrere a farmaci da prendere per bocca, sempre sotto stretto controllo medico. Sono compresse a base di sostanze antimicotiche come il fluconazolo: (Diflucan 150 mg, Flagyl).
- Le compresse vanno assunte in una sola dose nel giro di ventiquattr'ore.
- E' bene curare la candidiasi anche per evitare che l'infezione, dalla vagina, passi all'ano.

## Si cura così

- La diagnosi della candidiasi vaginale è semplice, visto che i sintomi molto evidenti: in ogni caso, solo il ginecologo può prescrivere la cura adatta.
- La donna colpita da candidiasi vaginale deve seguire un trattamento a base di antimicotici (prodotti attivi contro le infezioni da funghi), in genere da applicare localmente: in questo caso il medico prescriverà pomate, gel o ovuli vaginali (preparati a forma di uovo che vengono inseriti direttamente in vagina), a base di sostanze antimicotiche.
- Le sostanze antimicotiche più efficaci sono la nistatina, il miconazolo e il ketoconazolo, presenti in farmaci come il Gyno Canesten, il Daktarin e il Pevaryl.

## Le regole per prevenirla

Per combattere e prevenire la candidiasi vaginale sono necessarie alcune regole.

### Più vitamine

- E' opportuno seguire una dieta che contenga pochi zuccheri ma molte vitamine, che rafforzano il sistema naturale di difesa dell'organismo (vedi capitolo 4 a pagina VIII).

### Mai troppi farmaci

- E' opportuno limitare l'assunzione di questi farmaci solo a casi di necessità, e sempre dietro prescrizione medica.

### Via la pillola

- Questo provvedimento è necessario soltanto quando la candidiasi è cronica.

### Curare l'igiene

- Ricorrere a lavaggi con acqua tiepida e un detergente non aggressivo, oppure a

## Si può trasmettere anche all'uomo

- L'infezione può essere trasmessa anche al partner attraverso il rapporto sessuale: nell'uomo, tuttavia, non dà gli stessi fastidiosi disturbi ai quali è esposta la donna. Solo in qualche caso provoca un arrossamento del glande.
- Il problema è che anche l'uomo si deve curare, altrimenti rischia di passare nuovamente l'infezione alla sua partner, in un ciclo di contagio continuo che i medici definiscono "effetto ping-pong".
- Si può ricorrere a una crema dermatologica antimicotica, come il Daktarin o il Pevaryl. Se poi l'infezione non guarisce, è opportuno che l'uomo segua insieme alla sua compagna un trattamento di coppia con farmaci da prendere per bocca.

base di sostanze vegetali come calendula, echinacea, malva.

### Asciugamani privati

- Non usare salviette intime in comune con altre persone.

E' necessario che ciascuno ne utilizzi una personale, non solo in caso di infezione da Candida. Allo stesso modo, è bene curare l'igiene dei sanitari del bagno, utilizzando detergenti disinfettanti per evitare il contagio indiretto con altri membri della famiglia.

### Si al cotone

- I tessuti naturali permettono alla pelle di traspirare, non creando situazioni di umidità nella vagina, habitat ideale per lo sviluppo del fungo.

### Attenzione ai jeans

- Non usare jeans troppo attillati o collant di nylon: anche questi indumenti, infatti, impediscono la traspirazione.

### Fare sport

- Una regolare attività sportiva, possibilmente all'aria aperta, un po' di tempo durante la giornata da dedicare solo a se stesse: tutto questo aiuta ad aumentare il benessere psicofisico e, quindi, a migliorare l'equilibrio di tutto il nostro organismo.

## La fertilità non è in pericolo

- Molte donne temono che l'infezione vaginale da Candida renda sterili: in realtà si tratta di timori infondati, poiché è un processo infiammatorio che non intacca il funzionamento dell'apparato riproduttivo femminile.
- Le mucose e le pareti della vagina, gonfie e infiammate, possono costituire un ambiente meno idoneo agli spermatozoi: tuttavia, la situazione si risolve con una cura medica mirata.





## SE COMPARE IN BOCCA

● Il mughetto è un'infezione delle mucose della bocca causata dalla Candida: questo fungo, infatti, tende a insediarsi nelle mucose calde e umide, quindi trova nel cavo orale un ambiente adatto per il proprio sviluppo. Non è una malattia seria, ma può provocare fastidio soprattutto durante l'assunzione del cibo; se non viene curata in tempo, può estendersi anche alla faringe e alle gengive.

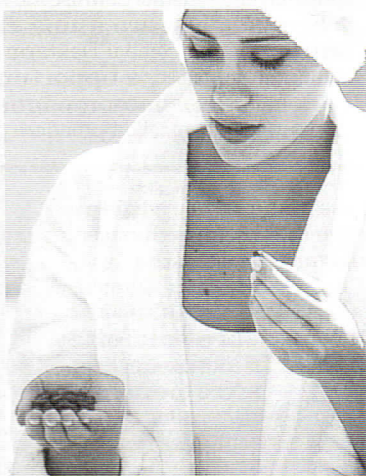
## Quali sintomi?

La Candida attacca alcuni punti specifici situati all'interno della bocca:

- la superficie interna delle guance,
- la lingua,
- il palato.

● Queste zone assumono un aspetto caratteristico: **compaiono alcune chiazze biancastre e come "vellutate"**, oppure piccoli tagli ai lati della bocca.

● Chi viene colpito dal mughetto avverte **dolori abbastanza acuti alla bocca**, soprattutto durante l'assunzione del cibo. A volte, ci possono essere **piccole perdite di sangue**, che fuoriesce dalle lesioni.



## Si cura così

Il mughetto si cura sia con farmaci per bocca sia con trattamenti locali. Il medico, in genere, prescrive la somministrazione per bocca di farmaci a base di **nistatina**, che arresta la proliferazione del fungo, oltre ad applicazioni locali di gel con **imidazolo**.

● Si rivelano utili i prodotti a base di **melaleuca**, una pianta antifungina contenuta in **dentifrici o collutori** da utilizzare per sciacqui.

● E' importante ricordare che è necessario ricostituire le difese immunitarie dell'organismo con un'**alimentazione adeguata, ricca di vitamine**; se non è possibile, il medico prescriverà **integratori specifici**.

● Per una completa guarigione è necessario seguire con costanza le cure prescritte: **non ci si deve aspettare un miglioramento nel giro di pochi giorni**.

## SE ATTACCA L'INTESTINO

● La Candida può colpire anche l'intestino: in questo caso l'**infiammazione nasce nella mucosa che riveste internamente l'organo, colpita dalla eccessiva presenza di gas prodotto dalla fermentazione degli alimenti**.

● Può colpire sia uomini sia donne: i sintomi del disturbo sono **dolori addominali e senso di gonfiore**.

● Se l'infezione è lieve, comunque, non si manifestano segnali clamorosi, poiché la mucosa dell'intestino è priva di recettori nervosi.

## Da cosa è provocata

● Anche in questo caso, le cause che portano alla manifestazione della candidiasi sono diverse. Tra le più comuni ricordiamo: **l'alimentazione sbagliata, l'uso di farmaci antibiotici e cortisonici**.

## Quali sintomi?

● Le persone affette da candidiasi intestinale avvertono: ● **crampi accompagnati da dolori addominali piuttosto intensi**,

● **senso di gonfiore** a causa dell'anidride carbonica presente nell'intestino (questo fenomeno viene chiamato meteorismo),

● un fastidioso "gorgoglio" interno.

● Inoltre, sono soggette a periodi di **stipsi alternata a diarrea** e le feci a volte contengono sangue o muco.

## Si cura così

● Innanzitutto è necessario ristabilire l'equilibrio della flora batterica intestinale: infatti, solo in questo modo si può combattere la proliferazione della Candida. Anche in questo caso, comunque, non ci si può aspettare che tutto passi nel giro di qualche giorno, perché il nuovo stato di equilibrio richiede sempre un po' di tempo.

● E' necessario, in primo luogo, ridurre la quantità di funghi in eccesso nel serbatoio intestinale con **farmaci antifungini da prendere per bocca**, secondo la prescrizione del medico, come la **nistatina**, il **miconazolo** e il **ketoconazolo**.

● Per guarire da questa infezione può essere utile anche l'**idrocolonteria sistemica**, che consiste in un "lavaggio" periodico del colon: il trattamento viene eseguito dal proctologo e dura circa un'ora.

● Essenziale, come nella cura di ogni forma di candidiasi, è l'alimentazione: **una dieta priva di zuccheri, lieviti e alcolici** deve essere osservata per almeno **un mese** se si vogliono avere risultati duraturi.

● Inoltre, è opportuno proseguire la cura, dopo la prima settimana di "attacco", con un trattamento di mantenimento per bocca, con **farmaci a base di acido caprilico**.

● E' utile assumere anche altre preparazioni farmaceutiche che contengano componenti vivi presenti nella normale flora intestinale: uno di questi è il **Lactobacillus acidophilus**, un fermento in grado di arricchire la flora batterica intestinale.

● Se la persona colpita è una donna e prende **contraccettivi orali**, occorre sostituirli con un altro tipo di anticoncezionale.



## SE SI TROVA NELLA ZONA INTORNO ALL'ANO

● La candidiasi ano-perianale compare quando la *Candida* si accresce e prolifica nelle mucose dell'ano: questa parte viene quindi colpita da bruciore e prurito molto fastidioso. E' un'infezione poco conosciuta, quindi la persona che ne è colpita rischia di non capire il problema e di far passare molto tempo prima di rivolgersi al medico specialista nella cura di queste malattie (il proctologo).

### Da cosa è provocata

- La candidiasi anale può essere la conseguenza di una infezione analoga non ben curata, all'intestino o alla vagina. Dalle mucose vaginali l'infezione, infatti, passa per la vicinanza in quelle della regione anale.
- Il fungo trova nelle mucose della regione anale, piuttosto calde e umide, un terreno fertile per proliferare.

### Quali sintomi?

- La candidiasi ano-perianale dà sintomi molto fastidiosi: un intenso prurito oppure un forte bruciore nella zona dell'ano. A volte prurito e bruciore si presentano insieme e si intensificano durante la notte.
- La pelle dell'ano presenta una colorazione rosacea e lucida: se la situazione si fa più seria, le aree colpite assumono un colore rosso lampone acceso. Nella zona compaiono taglietti o "ragadi" che provocano dolore.
- Con il tempo la pelle si presenta "lichenificata", prende cioè un aspetto simile a quello della pelle di un rinoceronte, spessa, dura e rugosa.

### Si cura così

- La cura è abbastanza efficace, ma comunque necessita di un certo periodo di tempo per risolvere la situazione.
- Innanzitutto, è necessario ridurre i funghi in eccesso nell'intestino mediante l'assunzione per bocca di farmaci a base di sostanze antimicotiche come la nistatina, il miconazolo, il ketocanazolo e il fluconazolo, in vendita in compresse.
- La cura deve continuare per una settimana e poi proseguire con una di mantenimento, a base di sostanze che contengano componenti vivi della normale flora batterica intestinale.
- Il medico, inoltre, di solito prescrive anche altri farmaci antimicotici a base di clotrimazolo ed econazolo, sotto forma di pomate o gel per applicazioni locali nella parte infiammata.

### Come prevenirla

- Le indicazioni sono simili a quelle per la prevenzione della candidiasi vaginale.
- Seguire una dieta che preveda pochi dolci, pasta, pane e frutta secca, per evitare di fornire alla *Candida* elementi nutritivi.
  - Effettuare lavaggi delicati con acqua tiepida, bicarbonato e malva.
  - Usare salviette intime assolutamente personali.
  - Non abusare di antibiotici e farmaci al cortisone.

# 3 Un AIUTO dalla NATURA

- Contro la candidiasi esistono anche rimedi naturali, che possono essere usati come cura di sostegno.
- Il trattamento è consigliato quando l'eccessiva crescita della *Candida* è stata arrestata, ma l'organismo ha bisogno di rafforzare le difese ripristinando i suoi ritmi naturali.
- In genere, la cura dura tre settimane e si impiega la melaleuca, l'acido caprilico, la malva e la calendula.

### La melaleuca

- E' una pianta della famiglia delle Mirtacee, di origine australiana, nota da tempo agli aborigeni come antifungino naturale.
- Dalla corteccia si estrae un olio essenziale che viene usato in molte preparazioni.
- Si trova in capsule, in supposte, ma anche in creme per applicazioni locali, in soluzioni per l'igiene intima e come dentifricio, utile contro il mugugno.

### La malva

- E' una pianta che fa parte della famiglia della Malvacee: i suoi fiori dal caratteristico colore viola chiaro hanno un effetto calmante e decongestionante.

### L'acido caprilico

- Ristabilisce l'equilibrio della flora intestinale.
- Si trova in preparazioni per bocca e si può alternare ad altre soluzioni che contengono componenti vivi della flora batterica, come il *Lactobacillus acidophilus*, cresciuto su base di soia e non su latte: il latte, infatti, contiene il lattosio, zucchero gradito alla *Candida*.



PRIMA PRESS

### La calendula

- E' una pianta erbacea tipica delle regioni mediterranee, con foglie pelose e fiori gialli. Ha proprietà addolcenti e calmanti: gli estratti della pianta sono molto usati nella preparazione di lavande per l'igiene intima.



# 4 La DIETA giusta

● Una dieta povera di zuccheri aiuta a combattere il proliferare della Candida, mentre una costante assunzione di vitamine rafforza la flora intestinale.

● Le persone colpite da questo problema in modo ricorrente dovrebbero seguire una dieta appropriata.

## I cibi da eliminare

● Per circa un mese sarebbe meglio eliminare il consumo di:

■ **carne di maiale** (compresi i salumi e gli insaccati).

■ **Zuccheri**, contenuti in: zucchero, miele,

sciroppi, marmellate,

latticini (latte di mucca, formaggi, yogurt di mucca). Sono consentite piccole quantità di burro non salato,

pasta di frumento,

frutta fresca e cotta,

succhi di frutta zuccherati,

bibite alla cola gassate e zuccherate, gelati e sorbetti.

■ **Preparazioni che contengono lieviti**, e cioè: pane, pizza, torte, biscotti, pasticceria, crackers.

■ **Aceto** e prodotti che lo contengono, come cetriolini, cipolline e olive in salamoia.

■ **Alcolici**: vino, birra, superalcolici.

■ **Salsa di soia e tofu.**

■ **Carne, pesce e pollame salato e affumicato.**

■ **Frutta secca e candita** (prugne, uvetta, datteri, fichi, mele, pesche, albicocche, ciliegie).

■ **Tè e caffè.**

■ **Funghi.**

■ **Succhi di limone, pomodoro o uva in scatola** e tutti i prodotti inscatolati che contengono acido citrico come conservante

■ **Arachidi.**

■ **Pop-corn.**

■ **Patatine.**

■ **Cioccolato.**

## Gli alimenti da preferire

### CATEGORIA TIPO DI ALIMENTO DI CIBI

#### 1. per la colazione

Acqua (calda o fredda) e limone, caffè d'orzo, latte di riso o di soia, biscotti integrali

#### 2. per il pranzo e la cena

**Pasta e cereali** Pasta integrale o di grano saraceno, spaghetti di riso o di soia, avena, orzo, mais, riso integrale scuro; al posto del pane: gallette di riso o pane nero non lievitato

**Minestre** Passato di verdura, brodo di pollo o di carne fresco

**Condimenti** Rucola e aglio frullati con olio crudo, pomodoro fresco e basilico

**Carne rossa** Bue, manzo, vitello, bresaola, capra, oca, cervo

**Carne bianca** Coniglio, pollo, tacchino, anatra

**Pesce** Tutto il pesce

**Uova** Di gallina, di quaglia, di oca, di anatra

**Formaggi e latticini** Formaggi e yogurt di capra

**Legumi** Fagioli, piselli, lenticchie

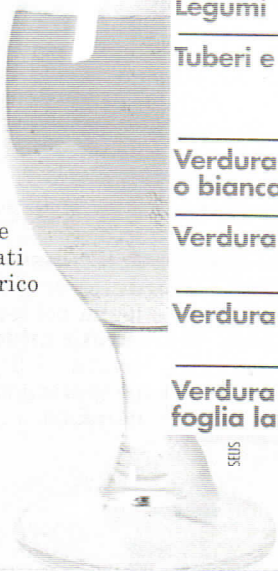
**Tuberi e radici** Patate gialle e rosse in porzioni moderate, carote, sedano, cipolla, prezzemolo, ravanelli

**Verdura gialla o bianca** Avocado, cavolfiore, cetriolo, indivia belga, zucca

**Verdura verde** Carciofi, asparagi, broccoli, sedano, peperoni, zucchine

**Verdura rossa** Barbabietole, melanzane, cavolo rosso, pomodori

**Verdura a foglia larga** Spinaci, bietole, lattuga, scarola, cavolo, cicoria, radicchio



## Il menù tipo

**Colazione:** una tazza di caffè d'orzo, latte di soia, biscotti integrali.

**Pranzo:** un piatto di pasta integrale condita con pomodoro fresco e basilico, trota al forno, un piatto di verdura fresca, un panino nero.

**Cena:** un piatto di passato di verdure, carne di manzo alla griglia, verdura fresca, un panino nero.

## DIZIONARIO

**DIABETE** malattia del metabolismo che impedisce all'organismo di utilizzare gli zuccheri procurati con l'alimentazione.

**FLORA BATTERICA** insieme dei batteri che vivono nel corpo e che svolgono una funzione di protezione nei confronti degli agenti esterni.

**GLICOGENO** sostanza che costituisce la principale forma di accumulo di zuccheri nell'organismo. Con diverse concentrazioni; è localizzata in tutto il nostro organismo.

**PERINEO** regione muscolare della parte inferiore del bacino, compresa tra l'ano e la vagina.

**SISTEMA IMMUNITARIO** è il sistema di difesa messo in atto dall'organismo per difendersi dall'attacco di microrganismi nocivi che causano infezioni.

**VAGINA** canale dell'apparato genitale femminile compreso tra il collo dell'utero e la vulva.

**VULVA** insieme degli organi sessuali esterni della donna.