

Cala H. Cervera es nutricionista ortomolecular, diplomada por el Institute for Optimum Nutrition, de Londres (Inglaterra), donde cursó la carrera entre 1994 y 1997.

En 1999 decide instalarse en Barcelona (España) donde abre su propia consulta y comienza a colaborar con revistas de salud como Vital, CuerpoMente, Integral, Natura Medicatrix, Natural, Info-Inca, Athanor... A través de sus publicaciones y conferencias, se convierte en la pionera de la nutrición ortomolecular en España.

En el 2000 es invitada por la Universidad de Santiago de Compostela (España) a impartir seminarios a médicos sobre nutrición ortomolecular, como parte de un programa de doctorado.

Ese mismo año publica su primer **libro "Nutrición Ortomolecular: Revoluciona tu salud con la medicina del Siglo XXI"**, editado por Art Enterprise.

A partir del 2000 está dedicada a la investigación sobre la candidiasis crónica, su especialidad.

En 2002 es invitada a participar en el Primer Congreso Internacional de Nutrición Celular celebrado en Barcelona.

En 2003 publica el **libro "La Candidiasis Crónica"**, y reedita su primer libro "Nutrición Ortomolecular: Revoluciona tu salud con la medicina del S.XXI", ambos publicados por Robinbook.

En agosto de 2005 es invitada por el Colegio de Nutricionistas de Chile a participar en el VIII Congreso Nacional de Nutricionistas y 1º Internacional, en Santiago de Chile.

Actualmente, sigue escribiendo y trabajando en su consulta de Barcelona

CANDIDIASIS CRÓNICA por Cala H. Cervera (nutricionista ortomolecular)

Extraído del libro La Nutrición Ortomolecular de Cala H. Cervera, editorial RobinBook.

FASES PARA LA ELIMINACIÓN CORRECTA DEL HONGO CANDIDA

Fase I Desintoxicar el cuerpo de las Micotoxinas y debilitar a las cándidas con el régimen de alimentación establecido

***Realizándose testaje de Intolerancia de alimentos** con kinesiología holística

Fase II Tratamiento directo anti cándida (fungicidas)

Fase III Programa 7 R (reparación de mucosa y flora intestinal)

A pesar de que la candidiasis crónica fue reconocida en EE.UU. al principio de los años ochenta a través del trabajo de Orion Truss y William Crook, ni el público ni la profesión médica tenían, entonces, una idea de la magnitud del problema. Hoy en día, después de años de investigación y estudio, el tema de la candidiasis sigue siendo ignorado por muchos profesionales de la salud. De hecho, ha sido severa e injustamente criticada por muchos médicos alópatas, e incluso por terapeutas de medicina natural. Se critica y dice de ella que es una enfermedad de moda por el hecho de que es diagnosticada y evaluada demasiado a menudo, a pesar de que las pruebas de laboratorio para su diagnóstico suelen resultar negativas.

Sin embargo, no podemos negar que esta enfermedad es un mal de nuestro tiempo. Es un desequilibrio fruto de nuestro estilo de vida moderno: jamás hemos tenido tanta abundancia de comida y, a la vez, hemos estado tan desnutridos como hoy en día, y jamás hemos tomado tantos antibióticos, hormonas sexuales sintéticas (a través de fármacos y de la carne que comemos) y cortisona como en la actualidad. Precisamente, estos factores (que veremos más adelante) son algunos de los más importantes en el desarrollo de este desequilibrio.

Cuando hablamos de candidiasis es de vital importancia diferenciar entre dos grandes grupos de personas que la sufren:

Por un lado, está el grupo de aquellos pacientes que han sido diagnosticados. Éstos incluyen, principalmente, personas con candidas vaginales y/u orales; las que sufren de enfermedades inmunodepresoras; las que están recibiendo quimioterapia; y las que sufren de diabetes. En estos casos, la manifestación candidiásica es muy clara. Sin embargo, los tratamientos médicos únicamente se encargan de "calmar" los síntomas, pero no de resolver el problema. Esto hace que los síntomas vuelvan a aparecer intermitentemente, tal vez de por vida.

Por otro lado, está el grupo de personas no diagnosticadas, que suele ser la mayoría de las que sufren de candidiasis crónica. Este grupo se caracteriza por presentar una sintomatología muy extensa, confusa, cíclica y recurrente, pero, sin embargo, las analíticas y pruebas de laboratorio suelen ser normales. Estas personas pueden llevar una vida relativamente normal, a pesar de que siempre se sienten por debajo de sus posibilidades. Debido a esta falta de diagnóstico, y, por consiguiente, a la ausencia de tratamiento, la candidiasis suele hacerse crónica.

¿QUÉ ES LA CANDIDIASIS?

La candidiasis es una infección causada por una levadura de la familia de las Cándidas. Existen unas 150 especies de cándidas distintas, por ejemplo, la Candida Kruse, Candida Glabrata, Candida Tropicalis, Candida Parapsilosis etc. Sin embargo, la más común en nuestro organismo es la Cándida Albicans.

Las levaduras están presentes en todos nosotros poco después de nacer y viven en armonía con nosotros. Se encuentran en la piel, aparato digestivo y genitourinario. Su función es absorber cierta cantidad de metales pesados para que no entren en la sangre, nos ayudan a degradar restos de carbohidratos mal digeridos, y junto con las bacterias mantienen nuestro equilibrio intestinal y el pH.

La flora intestinal y vaginal junto con el sistema inmunitario nos ayudan a mantener estas levaduras bajo control.

Sin embargo, existen una serie de factores que pueden deprimirnos el sistema inmunitario y desequilibrar la flora intestinal, causando el crecimiento excesivo de estas levaduras y, por consiguiente, la enfermedad.

Estos factores son:

Exceso de azúcar o carbohidratos refinados: Éstos son el alimento principal de las cándidas. A parte de alimentarlas directamente, los azúcar y harinas refinadas aumentan los niveles de glucosa en la sangre, a través de la cual, también podemos alimentarlas.

Consumo habitual de agua del grifo: El cloro destruye la flora intestinal, y el flúor deprime el sistema inmunitario.

Uso de antibióticos, cortisona y hormonas sexuales sintéticas: Los antibióticos destruyen la flora intestinal bacteriana, pero no las cándidas. Esto hace que puedan crecer sin ningún microorganismo que las controle. Por otro lado, la cortisona deprime el sistema inmunitario, y las hormonas sintéticas, entre otros daños, destruyen ciertos nutrientes (como la vitamina B6) vitales para la salud del sistema inmunitario.

Embarazo: Durante esta etapa los niveles de progesterona aumentan, induciendo a las glándulas endometriales a producir glucógeno, lo cual favorece el crecimiento de las Cándidas vaginales. Por otro lado, unos niveles altos de progesterona pueden provocar resistencia a la insulina, causando un exceso de glucosa en la sangre y favoreciendo el crecimiento de las cándidas.

Estrés continuo: Un exceso de cortisol deprime el sistema inmunitario, aumenta los niveles de glucosa y destruye la flora bacteriana intestinal.

Disminución de las secreciones digestivas: La falta de ácido clorhídrico y de enzimas digestivas impide la correcta digestión de los alimentos, produciendo fermentación y putrefacción intestinal. Esto genera sustancias irritantes para la mucosa intestinal, favoreciendo el desequilibrio de la flora intestinal y el crecimiento de las cándidas.

Falta de nutrientes: Necesitamos una gran cantidad de nutrientes necesarios para mantener el sistema inmunitario sano, regular las hormonas, mantener una producción sana de secreciones digestivas y regular la glucosa, factores todos de vital importancia para el control de las candidas. Cuando sufrimos desnutrición, las candidas tienen más oportunidad de crecer.

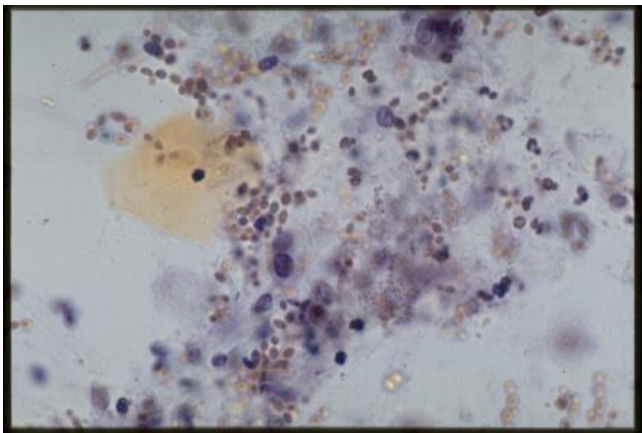
SÍNTOMAS

Los síntomas de la candidiasis son muchos y pueden ser muy variados. Es muy importante saber porqué la candidiasis puede producir estos síntomas para entender mejor este desequilibrio.

Un punto muy importante que normalmente suele ser ignorado a la hora de diagnosticar y tratar la candidiasis, es que su origen suele ser intestinal, aún cuando estemos contemplando una candidiasis vaginal.

Ahora veremos la complejidad de esta enfermedad.

Cuando la candidiasis prolifera en el intestino puede cambiar su anatomía y fisiología. Esto quiere decir que puede dejar de ser una levadura y convertirse en un micelio fungal. Se sabe que las candidas son organismos dimórficos y pueden existir en estas dos formas. En su estado de levadura no es invasiva, mientras que en estado fungal produce rizoides (o raíces muy largas) altamente invasivas que pueden penetrar en la mucosa. *Esto puede causar una excesiva permeabilidad de la mucosa intestinal, permitiendo la introducción a la sangre de sustancias (toxinas, proteínas mal digeridas, etc) que pueden actuar como antígenos alterando severamente el sistema inmunitario.* Por otro lado, una excesiva permeabilidad intestinal puede, a su vez, deteriorar los receptores nutricionales celulares, favoreciendo la malabsorción y, dando como resultado, una desnutrición.



Se sabe que las candidas en su estado micótico pueden producir 79 productos tóxicos, entre ellos el más abundante es el acetaldehído. Sherry Roger, médica y experta en temas de enfermedades medioambientales, tiene abundante material publicado, absolutamente único e innovador, respecto al acetaldehído. Algunas de las conclusiones a las que han llegado ella y otros investigadores respecto a los efectos negativos de este químico son:

- Favorece la formación de sustancias vasoactivas, como la adrenalina, produciendo síntomas como nerviosismo, pánico, miedo, taquicardias y sofocos.
- Interfiere con los receptores de la acetilcolina, importante para la memoria y el sistema nervioso.
- Produce histamina, y por lo tanto, inflamación en cualquier parte del cuerpo.
- Bloquea enzimas metabólicas, lo cual puede llevar a bloqueos en la formación de neurotransmisores, por poner un ejemplo.
- *Destruye la vitamina B6, la cual es importante para la protección de las membranas mucosas, el fortalecimiento del sistema inmunitario, el equilibrio del sistema hormonal y la producción de ácido clorhídrico y enzimas digestivas.*
- *Deprime del sistema inmunitario.*
- Destruye del glutatión y la cisteína, necesarios para desintoxicar el organismo.
- Reacciona con la dopamina, lo cual puede causar depresión, insomnio e incapacidad de respuesta ante el estrés.

Por otro lado, las Cándidas encajan en los receptores hormonales de las células compitiendo con hormonas, pero también pueden crear receptores de nuestras propias hormonas en sus superficies. Esto puede causar un bloqueo y desequilibrio del sistema hormonal y un sinnúmero de problemas como síntomas premenstruales, infertilidad y endometriosis, entre otros.

Algunas levaduras como la *Cándida krusei* y la *Parapsilosis* producen tiaminasa (una enzima) que destruye la vitamina B1. La falta de esta vitamina puede producir síntomas como irritabilidad, dolores musculares, falta de concentración, dolor de estómago, estreñimiento y taquicardias.

También previene la conversión de la vitamina B6 en su forma activa, piridoxal-5-fosfato. Esto puede causar síntomas como retención de líquidos, depresión, irritabilidad, temblores musculares o calambres, falta de energía y piel muy seca.

Debido al grado de toxicidad en el que se encuentra el paciente con candidiasis, el hígado tiene que filtrar una gran cantidad de químicos. Para que esto ocurra, las dos fases de desintoxicación de este órgano, la fase 1 y 2, requieren nutrientes como el zinc, selenio, cobre, magnesio, vitaminas B y C, glutatión, sulfuro, glicina y ácidos grasos esenciales, que debido a la mala absorción intestinal es muy posible que no se encuentren en las cantidades necesarias para que la desintoxicación se lleve a cabo correctamente. Este proceso de autointoxicación puede agravar el estado del paciente con candidiasis crónica cuando se encuentra en presencia de perfumes, humos u otros químicos inhalantes.

Los síntomas más comunes en pacientes con candidiasis crónica son:

- Fatiga
- Malestar general
- Dolores de cabeza
- Distensión abdominal
- Diarreas y/o estreñimiento
- Indigestión
- Ardor estomacal
- Deseo de comer carbohidratos (dulces, pasta, pan, etc)
- Depresión
- Mareo
- Sensación de resaca por las mañanas
- Dolor de articulaciones y músculos
- Molestias vaginales (picores, irritación, heridas etc)
- Retención de líquidos
- Insomnio
- Infecciones crónicas
- Alergias
- Picor anal
- Afonía
- Congestión nasal
- Ahogo
- Problemas de uñas
- Molestias oculares y de oídos

Las enfermedades y desequilibrios relacionados con una candidiasis crónica son:

- Enfermedad de Crohn
- Colitis
- Síndrome del Intestino Irritable
- Artritis reumatoide
- Lupus
- Asma
- Psoriasis y eccema
- Sinusitis
- Esclerosis múltiple
- Fibromialgia
- Síndrome de la fatiga crónica
- Hipotiroidismo
- Hipoglucemia
- Depresión y estados de ansiedad
- Anemia
- Deabetes

Así pues, el tema de la candidiasis no se limita a una sintomatología localizada.

DIAGNÓSTICO

Las pruebas de laboratorio no garantizan el diagnóstico fiable de una candidiasis crónica intestinal. Por ejemplo, la mayoría de las células de las candidas se adhieren a la pared de la mucosa intestinal, por lo cual es difícil que aparezcan en los análisis de heces. Y, en algunos casos, muchas de estas células mueren mientras el espécimen se transporta o durante la espera del análisis.

Es importante no descartar la enfermedad, sólo por el hecho de que las pruebas de laboratorio resultan negativas. Es mejor basar el diagnóstico en una evaluación detallada del paciente: síntomas, historial clínico, análisis de su dieta...

En EE.UU. muchos médicos y terapeutas opinan que el protocolo clínico para la candidiasis presenta tan poco riesgo y costo (sobre todo la dieta) que debería considerarse en cualquier enfermedad crónica.

Algo muy importante a tener en cuenta es la importancia de comer regularmente durante el día. Se deben respetar las comidas principales y también picar algo a media mañana y media tarde, si se desea. Otro consejo importante es no olvidar comer algo de proteína en cada comida. La proteína es fundamental para reparar la pared intestinal, producir hormonas y enzimas metabólicas, controlar la glucosa de la sangre, y producir glóbulos sanguíneos, entre muchas otras funciones. Buenas opciones de proteína incluyen: carne biológica, pescado, huevos biológicos, legumbres mezcladas con cereales, algas, productos de soja, frutos secos crudos y semillas.

Durante esta primera fase del tratamiento, al cambiar la dieta es muy posible que haya un empeoramiento temporalmente. Esto es debido a una desintoxicación y también a que las candidas están "protestando de hambre".

Aparte de la alimentación, en muchos casos aconsejo tomar un suplemento para ayudar al hígado a que funcione mejor en esta etapa tan fuerte de desintoxicación. Existen muchos productos destinados a este fin.

Otro aspecto importante en esta fase del tratamiento donde se van a generar tantas toxinas, es ayudar al intestino a que limpie. Antes todo es fundamental asegurarse de que la dieta contiene suficiente cantidad de fibra y si aún así aparece el estreñimiento, aconsejo tomar un suplemento de fibra. Es importante evitar sustancias irritantes para el intestino como la cáscara sagrada, sen, salvado de trigo, etc. Por el contrario, se pueden utilizar semillas de psyllium, pectina, salvado de arroz, etc.

La mayoría de las personas con candidiasis puede beneficiarse tomando un suplemento multinutriente que incluya todas las vitaminas y minerales necesarias para el organismo. En esta fase del tratamiento no es necesario perfilar las deficiencias nutricionales individuales de cada personas, sin embargo, un multinutriente general ayuda al hígado a llevar a cabo

su función de desintoxicación; a producir energía; y a resolver algunos síntomas menores que pueden ser producto de una deficiencia de nutrientes y suelen empeorar el síndrome de la candidiasis.

AYUDAS EXTRAS

Paralelamente al tratamiento es importante seguir unos cuantos pasos que pueden ayudar significativamente a la recuperación de la candidiasis crónica.

o Mantén la casa y el lugar de trabajo libres de humedad y manchas de moho. Presta particular atención al baño y cocina manteniéndolos bien aireados.

o Evita las plantas que muestren moho en la tierra u hojas.

o Cocina siempre con ingredientes frescos y procura cocinar la cantidad justa para cada comida . De esta manera evitarás consumir comida guardada de un día para el otro (por el contrario, se pueden congelar los alimentos una vez cocinados).

o Practica algún tipo de ejercicio, aunque sea ligero. El ejercicio ayuda a fortalecer el sistema inmunitario.

COPYRIGHT CALA H. CERVERA
WWW.CALACERVERA.COM

TRATAMIENTO DE LA CANDIDIASIS

El tratamiento de la candidiasis debe englobar dos puntos principales: su eliminación y su prevención. Por esto, es importante corregir sistemáticamente las causas que contribuyen al desarrollo de esta enfermedad. Mi protocolo lo baso en 4 pasos básicos:

1. PREPARACIÓN. Es vital que debilitemos las candidas antes de atacarlas con un antifungal. De lo contrario, si éstas están fuertes, podrán combatirlo y con el tiempo se harán resistentes.

La mejor forma de debilitarlas es haciéndolas “pasar hambre”. O sea, a través de la alimentación.

Es fundamental eliminar:

- Productos y alimentos que contengan azúcares o con sabor dulce (azúcar, sacarina, miel, dextrosa, siropes, refrescos, latas de tomate, cereales de la mañana, productos de bollería y pastelería, postres, helados etc). El azúcar en la alimentación, y la propia glucosa de la sangre, son alimentos favoritos de las candidas.
- Fruta.
- Productos lácteos, incluidos los yogures.
- Alcohol.
- Levaduras como el pan, pizzas, cubitos del caldo..
- Patatas, champiñones y setas, calabaza y boniatos.
- Cacahuets y pistachos.
- Productos fermentados como el vinagre, tempeh, salsa de soja, miso, té.
- Harinas refinadas (arroz blanco, pasta blanca etc).

A cambio, se puede comer

- Carnes, pescado y huevos.
- Vegetales.
- Legumbres.
- Frutos secos y semillas de calabaza, sésamo y girasol.
- Arroz, quinoa, trigo sarraceno, amaranto y mijo (todos integrales)
- Tostadas (crackers) de centeno o tortas de arroz.
- Limón y aguacate.
- Leche de soja, arroz y avena.
- Tofu y soja texturizada.
- Aceite de oliva.
- Zumos vegetales (excepto de zanahoria y remolacha)
- Agua embotellada.

Durante el tiempo de cambio en la dieta es muy posible que el paciente empeore temporalmente. Esto es debido a una desintoxicación y también a que las candidas están “protestando de hambre”.

Si el paciente presenta dificultades en la digestión, como por ejemplo, acidez, pesadez estomacal, etc, es importante ayudarle con enzimas digestivas y/o betaína hidróclorica.