

CÁNDIDA

Qué Es La Cándida?

Es un hongo propio del ser humano, que vive en casi todas partes, incluso dentro del su cuerpo. Por lo general, el sistema inmunitario mantiene los hongos bajo control.

Este desequilibrio es 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 sintéticas como cortisona (contenidas en la carne que consumimos).

A esta invasión intestinal (por cándida) algunos le llaman "disbiosis tipo micótico" o "síndrome del intestino disfuncional “

Para mantener controlado su crecimiento es necesario llevar un régimen de alimentación para Candidiasis Intestinal Crónica con algunas excepciones, debe seguir las recomendaciones con los alimentos que promueven su proliferación y señalados en este apartado.

Hacemos énfasis en que se deben evitar en un 80 %) el consumo de: cereales con Gluten**, (especialmente el trigo) productos con levaduras, Azúcares, Miel, Miel, Glutamato monosódico, Endulzantes artificiales (Splenda, Canderel) , Lácteos, Café, Sal refinada, Frutas Dulces y Chile.

MEDIDAS DE HIGIENE PARA CONTROLAR SU PROLIFERACIÓN

Introducir cepillo dental, prótesis en medio vaso de agua y 2 cucharadas de agua oxigenada, retirar de la solución y enjuagar con agua potable. Mantener cepillo seco y bien ventilado.

En caso de manifestación bucal se sugiere lo siguiente:

Enjuagar con Nistatina. Disolver el contenido de una cápsula de 500 000 UI. en un poco agua, enjuagar – escupir hacer esto por al levantarse y antes de dormir.

Mezclar los siguientes ingredientes:

- Aceite de tomillo rojo 1.5 ml
- Aceite de canela 1.5 ml
- Aceite de árbol de té 1ml
- Aceite de almendra 50 ml

Poner 5 gotas de esta preparación en 1 cuchara con aceite de girasol, aplicar en los dientes por 10 minutos y escupir.

- ✓ Agregar 5 gotas en un poco de agua - cerca de 2 minutos enjuagar- escupir
- ✓ Comprar un cepillo de dientes nuevo
- ✓ Meter el cepillo de dientes durante el día en alcohol 96%
- ✓ Renovar el cepillo de dientes cada 14 días
- ✓ ¡Dentista! (caries, bolsas en la encía)
- ✓

TRATAMIENTO PARA CANDIDIASIS INTESTINAL (para fase 3 en caso de salir orégano)

Diluir 2 o 3 gotas de aceite de orégano en 1 vaso de agua o de jugo natural y beber unas 2 veces al día. Se recomienda empezar con una gota el primero día, continuar con dos gotas el segundo día y, finalmente, tres gotas el tercer día. Se puede tomar durante alguna de las comidas principales del día, ya sea desayuno, almuerzo o cena.

Mezclar 1 gota de aceite de orégano con 1/2 cucharada de aceite de oliva extra virgen o de aceite de coco orgánico y tomar igualmente 2 veces al día repartidas entre las comidas principales.

BAÑO DE ASIENTO PARA CANDIDA VAGINAL

Poner 20 gotas de aceite de orégano en un recipiente con agua tibia, lava tu zona íntima con esta preparación durante unos 10 minutos para reducir los síntomas.

CONTRAINDICACIONES DE USO DE ACEITE DE ORÉGANO

Mujeres embarazadas.

Mujeres en periodo de lactancia.

Personas que estén bajo un tratamiento con anticoagulantes.

Menores de 12 años.

Personas con deficiencia de hierro.

Comer moderadamente: frutas acidas como limón, toronja, kiwi, manzana verde, berries frambuesas, moras, zarzamora, arándano, yema de huevo, avena sin gluten, maíz, arroz integral o salvaje, mijo, trigo sarraceno, quinoa, frijoles (* Añadirle una pizca de bicarbonato o 1-2 rodajas de jengibre o alga kombu 2-3 tiras + semillas de papaya), Endulzante Stevia, Azúcar de Coco

ALIMENTOS A EVITAR CON CANDIDIASIS:

1. **Lacteos:** crema, leche, quesos etc.
2. **Harinas refinadas.**
3. **Azúcares:** blanca, morena, miel, siropes, sacarina, malta y dextrosa.
4. **Levaduras:** pan, pastillas de caldo de verduras, soja desecada, todos los lácteos...
5. **Fermentados:** alcohol, yogur, miso, tempeh, vinagre, salsa de soja..
6. **Fruta y zumos de fruta** (sobre todo en la fase aguda, según mejoran los síntomas se podrán ir incluyendo aquellas con menor contenido en azúcares)
7. **Cacahuets y pistachos**
8. **Champiñones, setas, patatas, boniato y calabaza**
9. **Té y café** (incluido el descafeinado, pues preserva aproximadamente un 10 % de cafeína)
10. **Especias muy picantes**
11. **Embutidos**
12. **Alimentos procesados**

ALIMENTOS PERMITIDOS (considerando el resultado del testaje personal)

1. **Carne roja y blanca**, preferiblemente ecológica, preferentemente al vapor o a la plancha.
2. **Pescado blanco** a diario y **azul** tres veces por semana, eligiendo los pequeños como la caballa, salmónetes o boquerones para evitar una ingesta excesiva de residuos de mercurio. En todo caso, **los beneficios del omega 3 son mayores que los peligros de aquel.**
3. **Huevos**, pero siempre de corral. Al principio se recomiendan 4 o 5 a la semana, hasta que se introduzcan otros alimentos.
4. **Algas**. Usar en sopas, guisos, ensaladas o pasadas por la sartén. También se pueden cocinar **junto con las legumbres para digerirlas mejor.**
5. **Vegetales**: todos menos los citados anteriormente. **Lo mejor es consumirlos en crudo o poco cocinados.** También en zumos o licuados, menos la zanahoria y remolacha, que tienen más azúcar. En todo caso la zanahoria cruda tiene menos que la cocinada.
6. **Legumbres**: lentejas, garbanzos, alubias blancas rojas y negras y judías pintas y verdes. También es recomendable el humus de garbanzos y de lentejas, aunque al primero se le puede añadir un calabacín hervido o coliflor para suavizarlo. A los purés de verduras se les pueden añadir también alubias blancas cocidas para darles consistencia, en lugar de patatas.
7. **Cereales**, aunque en una cantidad reducida. **El trigo normal está totalmente desaconsejado.** Los más recomendados son la **quinoa, el trigo sarraceno y el amaranto. El arroz integral y la pasta a base de arroz, pan árabe, panes de levadura madre, en cantidad menor al principio, para ir incrementándola según la mejoría.** Combinados con las legumbres forman proteínas completas de origen vegetal. Se pueden usar tanto en sopas como en ensaladas. Igualmente, a medida que mejoran los síntomas se pueden tomar con moderación tostadas de centeno o tortas de arroz (siempre mezcladas con proteínas como , hummus, jamón o tofu). El pan de almendras en una buena opción.
8. **Frutos secos crudos y sin sal**: semillas de calabaza, sésamo, lino y girasol. Se puede añadir un triturado a las ensaladas y/o comidas.
9. **El limón** se puede usar como sustituto del vinagre y para las infusiones.
10. **El aguacate**. Se puede comer solo, en ensalada, como guacamole o en postres triturado con cacao tipo mousse.
11. **Leche de soja, arroz y avena, alpiste. Leche de coco y aceite de coco.** Las dos últimas tienen más azúcar. En todo caso, hay que vigilar que no tengan maltodextrinas o zumos de frutas entre los ingredientes.
12. **Aceite de oliva virgen extra** en cantidad abundante, a ser posible primera presión en frío.
13. **Aceite de lino**: dos cucharadas de postre al día siempre en crudo, mezclado o no con el de oliva.
14. **Espicias no demasiado picantes** como el orégano, jengibre, cilantro, comino y cúrcuma.