

LA CANDIDA

consigli di carattere generale

- Assumere prodotti capaci di aumentare il lavoro di difesa del sistema immunitario come Influvix Polidefence, insieme a candida monodose e/o semi di pompelmo per bocca o MICRODAL.
 - Utilizzare localmente creme, ovuli o lavande a base di semi di pompelmo se si vuole avere un approccio più naturale.
- Utilizzare detergenti di nuova generazione capaci di non alterare la mucosa intima e di ripristinare le condizioni ideali di difesa (CURAGYN durante la crisi, IDRAGYN dopo come prevenzione).
 - Evitare l'uso di farmaci (specialmente antibiotici, cortisonici, antidepressivi ed anticoncezionali).
 - Evitare il più possibile ansie e stress; pensare positivo.

ricorda che

La candida è un fungo che vive normalmente nel nostro intestino e, solo in condizioni favorevoli, di alterata eubiosi intestinale, comincia a proliferare e colonizzare zone diverse nel nostro organismo; per questo motivo è fondamentale mantenere un buon "habitat" e una regolare funzionalità intestinale.

alimenti da evitare

Abolire i dolci, lo zucchero, i carboidrati raffinati e la frutta particolarmente zuccherina perché la candida si nutre di zuccheri, fermentandoli.

Evitare i lieviti i funghi e gli alimenti preparati per lievitazione e fermentazione perché sono alleati della candida (formaggio, aceto, vino, birra e alcool in generale).

Ridurre i cibi "spazzatura", vuoti di nutrienti, pieni di conservanti e additivi (merendine confezionate, snack, caramelle, patatine, insaccati, aperitivi...).

alimenti da preferire

Cereali integrali, verdura, legumi, pesce, carne bianca e grassi buoni vegetali dati da noci, nocciole, mandorle e semi di canapa.

