

## Lieviti pericolosi: la Candida albicans

A cura di Claudio Giordano Responsabile Nazionale C.S.IN. per la Medicina Cellulare

I lieviti sono degli organismi viventi, né animali né vegetali, formati da un unico tipo di cellula e appartenenti al gruppo dei funghi.

Vivono in piante, animali e uomo, e sono una parte dei componenti della microflora batterica degli esseri viventi.

La Candida albicans è un tipo di lievito che si trova normalmente nell'apparato digerente, nell'apparato genitale e sulla pelle umana.

In condizioni normali, quando l'organismo è sano e il sistema immunitario è forte, i batteri intestinali "buoni" come il Bifidum e il Lactobacillus acidophilus creano un sistema simbiotico con la Candida, permettendo il mantenimento dell'equilibrio.

L'uso di antibiotici, della pillola anticoncezionale, una dieta scorretta, o altri fattori che influiscono negativamente sulla salute organica, possono condurre alla perdita di questo equilibrio permettendo alle cellule della Candida di proliferare rapidamente sopraffacendo i batteri amici e creando una situazione di squilibrio intestinale chiamata disbiosi.

In particolare, l'uso eccessivo di antibiotici è uno dei fattori principali nello sviluppo eccessivo della Candida. Nessun altro singolo fattore crea questo squilibrio nel nostro corpo tanto quanto gli antibiotici, in quanto uccidono gran parte della flora benefica (o batteri "buoni" dell'intestino) senza intaccare le cellule del lievito. Senza i batteri buoni per tenere sotto controllo la candida, il nostro intestino è più vulnerabile la Candida può proliferare e divenire una vera e propria infezione.

Gli effetti dell'infezione da Candida possono comprendere vaginiti, sindrome dell'intestino irritabile, allergie alimentari, emicrania, asma e altri disturbi anche a livello cronico.

Sia la donna che l'uomo possono manifestare diversi sintomi di infezione da Candida fra i quali:

- infezione genito-urinarie
- affaticamento
- difficoltà di concentrazione
- mugugno orale (una pellicola bianca sulla lingua o in bocca)
- alito cattivo/cattivo sapore in bocca
- dolori addominali (Candida intestinale)
- gonfiore addominale e cattiva digestione
- aumento delle intolleranze alimentari (l'intolleranza al glutine o celiachia può essere causata dalla crescita eccessiva della Candida)
- desiderio costante di qualcosa di dolce o di carboidrati
- dolori alle articolazioni con sintomi simili all'artrite
- aumento di peso (o perdita) e l'impossibilità di modificare le condizioni
- funghi sulle dita o sulle unghie dei piedi
- prurito, occhi rossi
- eruzioni cutanee diffuse sul corpo (eczema, dermatite atopica, dentro le orecchie o intorno alla zona inguinale)
- prurito genitale o anale
- perdita di capelli

- problemi alla vista
- depressione

## **La Sindrome dell'intestino irritabile e la Candida**

La sindrome dell'intestino irritabile è causata dall'indebolimento dei batteri "buoni" del tratto intestinale a opera del lievito Candida. Questa sindrome crea dei varchi nella membrana intestinale attraverso cui le particelle di cibo parzialmente digerito e i sottoprodotti tossici possono essere assorbiti nel flusso sanguigno, raggiungendo ogni parte dell'organismo. Molte malattie apparentemente non correlate fra di loro – da infezioni urinarie fino a psoriasi e depressione – possono essere correlate alla sindrome dell'intestino irritabile.

## **Come affrontare la Candida e l'importanza della diagnosi**

Guarire dalla candidosi intestinale è un processo complicato che richiede tempo.

Il primo passo per guarire da questa condizione è quello di ottenere una diagnosi corretta. Questo è più facile a dirsi che a farsi dato che molti medici tradizionali non riconoscono la Candida come una malattia grave e debilitante e spesso trattano i sintomi come fossero semplicemente mugugno del cavo orale o infezione del tratto urinario. Ma per fortuna, ci sono medici, molto spesso naturopati, che valutano attentamente le vostre condizioni. Il vostro compito è quello di trovare uno che ascolta. È importante comunque non sottovalutarla, è un nemico molto pericoloso.

## **Candida: Inizia con quello che mangi**

Il passo successivo è quello di valutare la vostra dieta ed evitare qualsiasi alimento che possa essere un fattore negativo.

I cibi da evitare ASSOLUTAMENTE sono:

- zucchero: lo zucchero raffinato è ideale per favorire la crescita del lievito candida. Alimenti contenenti zucchero sono: zucchero bianco, di canna, miele, sciroppo d'acero, di mais, ecc. Leggere attentamente le etichette dei prodotti confezionati perché ci potrebbero essere forme nascoste di zucchero; in particolare, prestare attenzione alla presenza di saccarosio, fruttosio, maltosio, lattosio, glucosio, mannitolo, sorbitolo, galattosio, monosaccaridi, polisaccaridi
- cibi contenenti lievito, come pane, pizza, crackers, fette biscottate, torte, dadi per brodo
- alcolici e prodotti fermentati

Altri cibi da evitare o ridurre sono:

- frutta fresca ed essiccata: solitamente la frutta è considerata un alimento sano e, così infatti lo è, tranne quando si è affetti da candida. In questo caso, il consumo di frutta deve essere controllato perché contiene zuccheri naturali. Per iniziare si dovrebbe escludere tutta la frutta per 3 settimane e poi aggiungere lentamente una mela o pera al giorno e monitorare i risultati. Se si verifica una riacutizzazione, rimuovere dalla propria dieta la frutta per ulteriori 2 settimane. Tutta la frutta essiccata contiene zucchero e dovrebbe essere evitata fino a completa guarigione (e anche oltre, a nostro avviso...)
- cereali raffinati come pane, pasta, riso, cornflakes e qualsiasi altro alimento contenente farina bianca
- latte e latticini pastorizzati
- funghi

- frutta secca oleosa
- bibite gassate e succhi di frutta confezionati
- aceto (eccetto quello di mele)
- insaccati e fritti
- dolci e cibi affumicati e/o ricchi di conservanti
- ketchup, maionese, mostarda, salsa e olio di soia, margarina

Gli alimenti permessi e la cui assunzione è consigliata sono:

- ortaggi e verdure (cavolfiori, finocchi, carciofi, spinaci, pomodori, carote, ecc)
- yogurt non zuccherato. Attenzioni quindi ai preparati in commercio che pubblicizzano il contenuto di batteri amici. Spesso contengono anche zucchero, il nutriente più “gradito” dalla candida
- pasta e riso integrali (con moderazione)
- olio di oliva, di girasole, di semi di lino, olio di cocco
- probiotici
- proteine: carne (agnello, suino e pollo magri che contengono maggiori quantità di biotina biodisponibile) e pesce freschi (pesce azzurro, alici) in quantità moderata, uova cotte
- noci (moderata quantità)
- spezie come basilico, pepe nero, chiodi di garofano, cumino, curry, zenzero, cannella, origano, rosmarino, timo
- aglio

### **Gli integratori alimentari**

La giusta combinazione di integratori in grado di supportare e mantenere un sano equilibrio di microrganismi presenti naturalmente in tutto il sistema può contribuire a rafforzare il sistema immunitario e mantenere una buona salute generale. Devono essere comunque privi di zucchero, lieviti, coloranti o conservanti.

Fra gli integratori consigliati vi sono:

- probiotici/fermenti lattici: contengono batteri amici che aiutano a mantenere un naturale, sano equilibrio di microrganismi nel tratto digestivo. Ci sono molte forme diverse e marche di probiotici (disponibili nella forma di alimenti, compresse, tavolette e/o capsule)
- enzimi digestivi: aiutano a mantenere una naturale, sana digestione
- argento colloidale
- acido caprilico
- olio di semi di pompelmo
- aglio
- betacarotene
- biotina
- complessi multivitaminici
- integratori a base di erbe: pau d’arco (Lapacho), Jatobà, Uncaria tomentosa, echinacea
- bicarbonato di sodio per uso esterno (irrigazioni vaginali) e interno come alcalinizzante

**Importante:** non tentare auto-trattamenti in caso di condizioni croniche! Parlatene con un medico esperto per adottare un piano di cura adatto. Se voi e il vostro medico deciderete che i supplementi potrebbero essere utili, ricordate che le erbe e gli integratori lavorano molto gradualmente all’interno del nostro organismo: si consiglia di assumerli per almeno tre mesi prima di decidere se sono o non sono efficaci.

Nel frattempo, prestate molta attenzione ai segnali che il vostro corpo vi manda. Questi possono essere molto sottili, ma importanti da osservare. Registrate eventuali variazioni di energia, appetito, sonno, gusto, olfatto, udito, vista: in questo modo si noterà come il vostro organismo risponde. Discutete con il vostro medico sugli eventuali supplementi che avete intenzione di prendere: se state assumendo farmaci, ricordate che alcuni possono interagire con gli integratori e alterarne l'azione.

Da "Naturmedica.com"