

Alimentazione e Candida – Cosa mangiare e gli Alimenti da Evitare



La candida è un'infezione ad opera del fungo *Candida Albicans* che colpisce maggiormente le donne ma anche l'uomo. Essa alberga normalmente nel nostro intestino ma il problema sussiste quanto alcuni ceppi patogeni prendono il sopravvento riducendo così il funzionamento della flora batterica. La candida colpisce soprattutto l'intestino ma può infettare anche i genitali e le vie orali. Spesso viene confusa con intolleranza alimentare perché determina sintomi simili quali: diarrea, inappetenza, gonfiore addominale e meteorismo, stanchezza e dolori addominali.

Ma Come Possiamo Debellarla?

Innanzitutto dobbiamo *togliere nutrimento a questo fungo*, ovvero ridurre tutti gli zuccheri raffinati prediligendo quelli complessi quali cereali integrali come (miglio, quinoa, grano saraceno ecc) abbinando una buona fonte di proteine vegetali come i legumi e tante verdure. Evitare lievito di birra ma anche frutta troppo matura perché fonte di zuccheri semplici e quindi nutrimento per la candida. Ottimi rimedi naturali sono l'acido caprilico e l'olio di melaleuca, quest'ultimo può essere aggiunto in gocce in poca acqua ed usato per praticare lavande vaginali.

Ricordo sempre che ogni persona va comunque esaminata singolarmente per valutare nel complesso le sue problematiche, pertanto queste vogliono solo essere linee guida generali per fornirvi le informazioni basi sulle infezioni da candida.

30-Day
CHALLENGE

PIANO ALIMENTARE
VEGAN PERSONALIZZATO



LEARN MORE →