

# CANDIDA INTESTINALE



*Elekea*

*Tutti i rimedi naturali per contrastare la candida intestinale*

La **Candida Intestinale** (o “Candidosi Cronica”) è un’infezione fungina che interessa il tratto enterico e che si instaura quando miceti del genere Candida (in particolare la Candida albicans), fisiologicamente presenti nel nostro apparato gastrointestinale (assieme a circa 400 specie di microrganismi benefici diversi), prendono il sopravvento sulla microflora, proliferando in modo eccessivo ed incontrollato e trasformandosi da miceti innocui ad invasivi e patogeni.

La candida intestinale può colpire qualsiasi persona, sia di sesso femminile che di sesso maschile. Tuttavia, i pazienti con deficit del sistema immunitario e i pazienti sottoposti a determinate terapie farmacologiche sono maggiormente predisposti all'insorgenza del disturbo.

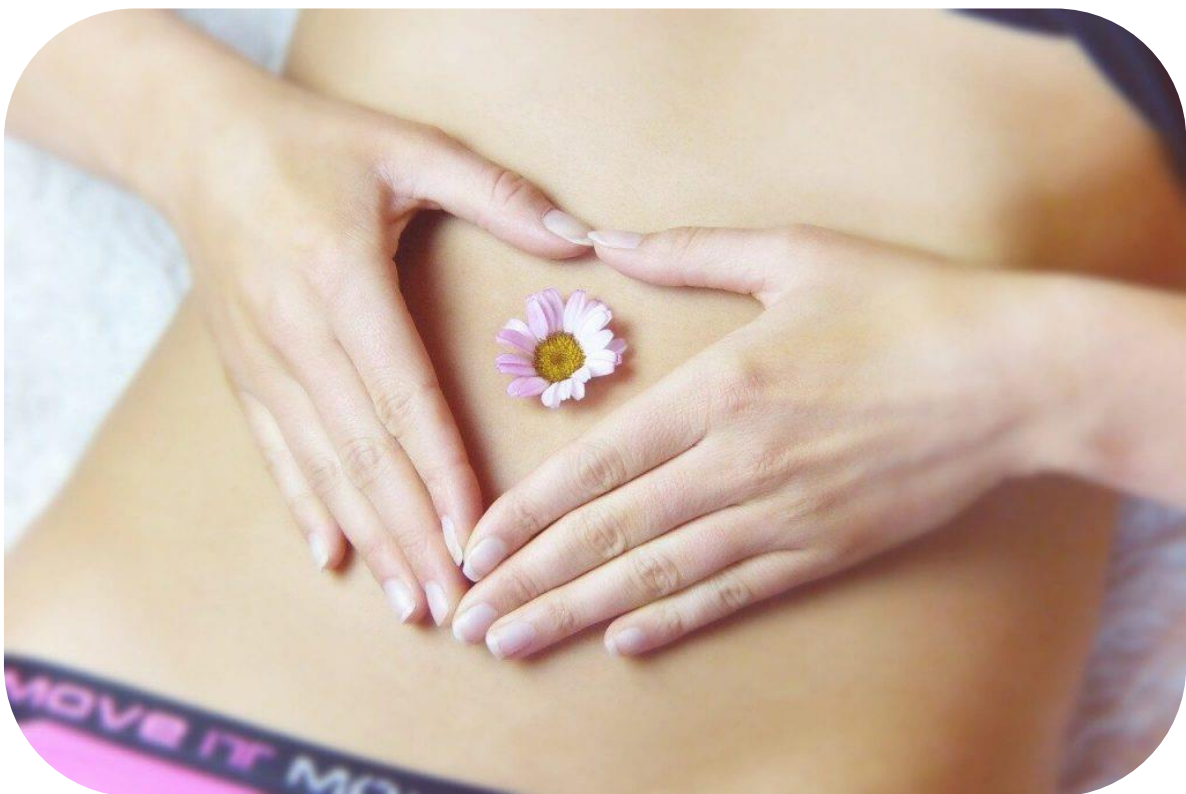
Numerose sono le **cause e i fattori predisponenti**: la dieta eccessivamente ricca di zuccheri e carboidrati raffinati, disfunzioni immunitarie, uso/abuso di farmaci (soprattutto antibiotici), funzionalità epatica alterata, disequilibrio della flora intestinale.

La candida intestinale, proliferando, si trasforma in un micelio invasivo che riesce a creare dei varchi tra le cellule della mucosa intestinale, consentendo il passaggio di cellule del micete (o di parti di esse) e delle numerosissime tossine da esso prodotte che, andando a diffondersi nell'intero organismo, portano allo sviluppo vero e proprio della cosiddetta “sindrome da lievito”.

Quindi, partendo dall'eccessiva proliferazione intestinale, la candida finisce con l'invadere tutto l'organismo, dando innesco a molteplici sintomi e disturbi,

principalmente a carico degli apparati gastrointestinale, urogenitale e del sistema endocrino, nervoso e immunitario:

- sintomi generali: stanchezza cronica, calo di energie, malessere generale, minore libido, forte desiderio di zuccheri e carboidrati;
- sintomi gastrointestinali: mugugno, gonfiore, crampi intestinali, prurito anale, diarrea/stipsi, etc.;
- disturbi dell'apparato urogenitale: vaginiti micotiche, cistiti, prostatiti;
- disturbi dell'apparato endocrino: disturbi legati al ciclo mestruale;
- disturbi del sistema nervoso: depressione, irritabilità, mancanza di concentrazione;
- disturbi del sistema immunitario: allergie, psoriasi, eczemi, intolleranze alimentari, tendenza ad ammalarsi di frequente.



Diversi studi, inoltre, hanno evidenziato che la candida intestinale, in particolare quando evolve in una forma cronica, può potenzialmente favorire la comparsa di intolleranze alimentari e allergie.

Esiste anche una **connessione fra la candida intestinale e diverse malattie dell'intestino**, come la colite ulcerosa e altre patologie infiammatorie.

Al fine di indebolire i miceti che stanno facendo “da padroni” nell’ organismo, è necessario modificare il proprio stile di vita.

In primo luogo, è necessario rivedere la propria **dieta alimentare** e agire dall’interno assumendo dei funzionali naturali in grado di contrastare efficacemente la candida, senza indebolire ulteriormente la flora fisiologica (al contrario dei farmaci antimicotici tradizionali, che depauperano la flora fisiologica e sono spesso responsabili dello sviluppo di ceppi resistenti ancora più aggressivi).

Trattandosi di un'affezione che coinvolge parte dell'apparato digerente, l'alimentazione riveste un ruolo decisamente importante nei pazienti affetti da candida intestinale. Difatti, una dieta corretta può rappresentare un ottimo supporto alla terapia prescritta dal medico.

Inoltre, è importante integrare la flora fisiologica benefica, indispensabile per ricreare un ambiente intestinale salutare in grado di tenere la candida “sotto controllo”, in un approccio olistico, i cui tempi dipendono dal grado di gravità dell’infezione da candida.

Le regole principali da seguire sono:

- Seguire una dieta per togliere nutrimento al fungo e riequilibrare l'intestino;
- Contrastare la candida a livello intestinale;
- Favorire la ricolonizzazione della flora batterica intestinale fisiologica.



Gli alimenti da eliminare sono:

- Zuccheri semplici (zucchero bianco, glucosio, saccarosio, fruttosio, maltosio, sorbitolo, mannitolo, lattosio, galattosio, succo d'acero, succo d'agave, miele, melassa);
- Cibi ricchi di lieviti e muffe (pane, pizza, dolci, focacce, formaggi, aceto, birra, alcolici, salsa di soia);
- Cereali raffinati (pasta e riso brillato);
- Frutta secca;

- Latte e latticini;
- Bevande e cibi confezionati, conservati, raffinati;
- Alimenti a cui si è intolleranti o allergici.

I cibi da consumare con estrema cautela sono:

- Pane non lievitato o lievitato con pasta acida;
- Patate e mais;
- Frutta zuccherina, zucchero di canna integrale (solo se necessario).

Gli alimenti da preferire, invece, sono:

- Ortaggi, legumi (preferibilmente di stagione e se tollerati);
- Cereali integrali e derivati preferibilmente privi di glutine (riso, quinoa, miglio, tapioca);
- Pasta integrale senza eccedere, al massimo due volte alla settimana (farro, kamut);
- Pesce, carni biologiche;
- Semi oleaginosi (noci, mandorle, sesamo, girasole);
- Oli di semi e di oliva di prima spremitura e spremuti a freddo.

È fondamentale bere almeno 2 litri di acqua al giorno a temperatura ambiente, lontano dai pasti scegliendo acque con residuo fisso inferiore a 50 mg/litro e con pH compreso tra 6 e 7.

## PRODOTTI ELEKEA CHE AIUTANO IN CASO DI CANDIDA INTESTINALE



**GALATEA:** Fitopreparato ad azione antivirale, antimicrobica e antibatterica, indicato principalmente per il trattamento della *Candida albicans* e malattie di origine autoimmune. Utile come antidisbiotico intestinale in caso di micosi primaria e secondaria. Svolge un'azione efficace contro tutte le forme di micosi (sistemiche, cutanee, urogenitali, del cuoio capelluto, dell'apparato respiratorio). Può essere, inoltre, impiegato come azione preventiva in caso di terapie che favoriscono lo sviluppo di forme micotiche: antibiotici, immunosoppressori e antidepressivi.

Componenti principali:

- Echinacea: Presenta proprietà antivirali ed immunostimolanti grazie alla presenza di acido cicorico, polieni, alchilamidi e olio essenziale ad azione antibatterica. Stimola l'intervento dei linfociti contro batteri e virus rafforzando il sistema immunitario.
- Juglans: Antimicotico e antibatterico, rappresenta una cura molto efficace in caso di *Candida Albicans*.
- Timo: Rappresenta un vero e proprio antibiotico naturale. Studi clinici hanno infatti dimostrato che parecchie specie patogene sono sensibili a questa pianta, tra questi ci sono i batteri responsabili della *Candida Albicans*.
- Uncaria: Potente immunostimolante e protettore del sistema immunitario. Ha proprietà antinfiammatorie, immunostimolanti e aiuta l'organismo a combattere i batteri responsabili della *Candida Albicans*.



**GALATEA PLUS:** Fitopreparato ad azione antivirale, antimicrobica e antibatterica; indicato in caso di micosi primarie, secondarie e di tipo sistemico. Svolge un'azione preventiva in caso di allergie, atopie, malattie autoimmuni e nei disturbi neurodegenerativi associati a disbiosi intestinale. Utile nel trattamento delle infezioni di tipo batteriche e virali.

Componenti principali:

- Pompelmo semi: Contengono flavonoidi alla spiccata attività antivirale, antibatterica e antifungina. I semi di pompelmo si sono dimostrati attivi contro circa 800 ceppi di batteri (compresi streptococchi, stafilococchi ed *Helicobacter pylori*). Sono particolarmente efficaci nei disturbi del tratto gastro-intestinale e negli squilibri cronici della flora batterica intestinale.
- Cannella: Ha proprietà antibatteriche, antisetliche, stimolanti e digestive. Stimola il sistema immunitario e risulta essere un buon rimedio naturale di diarrea, flatulenza e dispepsia per l'azione antimicrobica e astringente.
- Anice verde: Ha proprietà spasmolitiche e inibenti i processi di fermentazione intestinali. Queste attività sembrano legate alla capacità di rilassare la muscolatura liscia dell'intestino, regolarizzando nello stesso tempo la motilità con azione antinfettiva sull'intestino.
- Olio di Melaleuca (Tea Tree Oil): Uno dei più potenti, in virtù dell'azione antibatterica, antivirale e antifungina ad ampissimo spettro. Fra i batteri sensibili all'azione antibatterica dell'olio di melaleuca ritroviamo il *Bacillus subtilis*, l'*Enterococcus faecalis*, l'*Escherichia Coli*.





XENI: si presenta come un disinfettante delle vie urinarie, utile in caso di cistiti o infezioni della vescica di qualsiasi tipo.

Le piante in esso contenute come, il mirtillo, il cranberry, l'uva ursina e il D-mannosio, hanno un forte potere antinfiammatorio e disinfettante, efficacissimo in caso di cistiti di origine igieniche o legate alla presenza di calcoli renali e sia in caso che la cistite, fosse provocata da candida o parassiti intestinali.

La presenza di microrganismi intestinali, infatti, possono alterare la flora batterica genitale sia dell'uomo che della donna, dando origine a cistiti e infezioni di ogni genere, come appunto la candida intestinale.

L'utilizzo di questo integratore ci permetterà in pochissimo tempo di risolvere il fastidio dell'infezione.