

Candidose & Alimentation

Phase d'attaque 6 à 8 semaines

FB.201

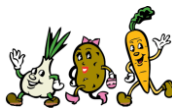
« La base d'une alimentation personnalisée »

Supprimer autant que possible

LES LEVURES car elles sont capables de fermenter les sucres alimentaires en alcools primaires (aldéhydes) toxiques.

LES SUCRES : les disaccharides (saccharose ou sucrose, maltose, dextrose et le lactose.) : les candidas sont faits de sucre et ont besoin de sucre pour se multiplier, et la plupart des sucres favorisent leur croissance. Une alimentation plus particulièrement riche en disaccharides favorise le développement des levures dans l'intestin. Donc nous éliminerons de l'alimentation, tous les sucres raffinés et certains autres sucres, tels que

- Sucres raffinés : blanc, roux, ... ; sucreries, friandises, bonbons, ...
- Céréales raffinées, farines raffinées, quiches, feuilletés, pizzas, ...
- Jus de fruits et les fruits secs
- Boissons sucrées, pétillantes, ...
- Miel, sirop d'érable, sucre intégral, confitures, Nutella, ...chocolat
- Les fruits, surtout oranges, pamplemousses, ananas, kiwis, melons, raisins
- Carottes cuites (index glycémique très élevé), « tomates »
- Produits industrialisés : biscuits sucrés ou salés, glaces, pâtisseries, plats précuisinés, charcuteries ; jambon, « viande séchée »,
- Jambon cru : attention à la composition (glucose, lactose)



Candidose & Alimentation

Phase d'attaque 6 à 8 semaines

FB.202

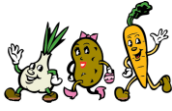
« La base d'une alimentation personnalisée »

Supprimer autant que possible

LES CÉRÉALES blé, froment, épeautre, kamut, couscous, pil-pil, boulgour, ... seigle, orge

LES LEVURES : les champignons ou tout ce qui en contient les levures, moisissures et ferments :

- Pain à cause du processus de panification
- Boissons alcooliques (vin, bière, cidre, ...)
- Cacahuètes, noix contiennent des moisissures
- Vinaigre ; pickles (cornichons, petits oignons, ...) ; moutarde. Le vinaigre de cidre (de pomme) est fabriqué à partir de la fermentation du jus de pomme frais et entier. Il contient beaucoup de calcium, potassium, sodium, phosphore et autres minéraux. De par ses vertus thérapeutiques, il est sujet à controverse, pour certains thérapeutes, il est conseillé et pour d'autres non. Nous lui connaissons des vertus pour les infections fongiques par voie externe. Mais il a également des vertus thérapeutiques par voie interne comme d'inhiber certaines diarrhées en agissant sur des bactéries, il aide à l'oxygénation du sang, il augmente le métabolisme de la rate, améliore la digestion des protéines, combat les caries dentaires et les parasites intestinaux. Le vinaigre équilibre l'acidité gastrique, donc chez certaines personnes il calme les brûlures de l'estomac et chez d'autres il les aggrave. C'est pour cette dernière raison qu'il est à éviter ou à privilégier chez des personnes atteintes de candidose.



Candidose & Alimentation

Phase d'attaque 6 à 8 semaines

FB.203

« La base d'une alimentation personnalisée »

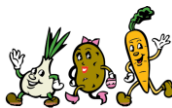
Supprimer autant que possible

TAMARI

- sauce soja sauf le tamari. Pourquoi? Parce que selon les préceptes macrobiotiques, l'ingestion massive de sucre peut être neutralisé par le tamari ou/et le miso. Le vrai Tamari a subi une fermentation naturelle de 6 mois à 2 ans, souvent dans du bois et avec des ingrédients de bonne qualité et naturels. Ce qui n'est pas le cas de la sauce soja que nous trouvons dans le commerce, qui contient des colorants, additifs, glutamate, blé et autres...

PRODUITS LAITIERS

- Le lait et les produits laitiers doivent être évités à cause de leur haute teneur en lactose:
- Lait, yogourts, fromages à pâtes molles et dures ainsi que les fromages bleus, sont autorisés les fromages frais comme le séré, sérac, cottage, feta, sauf si forte intolérance à la protéine de lait
- Il est important d'avoir un pH équilibré et de consommer des aliments à index glycémique bas.



Candidose & Alimentation

Phase d'attaque 6 à 8 semaines

FB.204

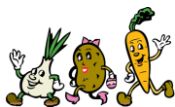
« La base d'une alimentation personnalisée »

Favoriser autant que possible

- ail (fongicide) □ à privilégier
- légumes : Tous les légumes même potiron, potimarron, betterave, carotte crue ... sauf carotte cuite et tomate
- seuls fruits autorisés : pommes, poires, citrons, cerises, baies, tous les fruits rouges
- protéines animales : viandes blanches (poulet, dinde, lapin, ...), poissons et œufs, attention de ne pas trop en consommer car leur consommation excessive provoque une dysbiose intestinale d'origine bactérienne
- fromages : fromage blanc battu 0 %, séré maigre, chèvre frais, sérac
- protéines végétales : légumineuses, algues, soja, ... à privilégier +++
- oléagineux : sésame, châtaigne, amande, noisette, noix de cajou, courge, ...

Favoriser en petites quantités

- les biscottes type Pain des Fleurs au sarrasin ou quinoa
- pommes de terre, maïs, panais
- chocolat + 60% de cacao, dans la phase de stabilisation
- céréales complètes : millet, sarrasin, quinoa, riz ...



Candidose & Alimentation

Phase de Stabilisation 3 à 6 Mois

FB.205

« La base d'une alimentation personnalisée »

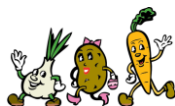
Eviter autant que possible

- On évite toujours les aliments qui provoquent des intolérances alimentaires
- On introduit une fois par semaine, des pâtes au gluten et/ou du fromage
- 2 à 3 fois par semaine: des fruits qui n'étaient pas autorisés lors de la phase d'attaque comme la banane, dates, mangues, pêche, etc
- On évite encore les pâtisseries et tous les produits riches en gluten, lait et sucre.
- On évite encore les levures (pain), champignons, jus de fruits et fruits secs.

Phase de Normalisation 6 à 12 Mois

Réintroduction

- On introduit: les jus de fruits frais en petite quantité, les fruits, les produits laitiers et le gluten s'ils sont bien supportés
- Les fruits secs pour les sportifs ou les travailleurs de forces
- Occasionnellement un dessert genre pâtisserie, gâteau d'anniversaire
- Le vin avec beaucoup de modération
- On évite le pain et la bière pendant une année.
- Si des symptômes de candidose réapparaissent: on refait un régime strict pendant 14 à 21 jours.



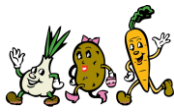
Candidose & Alimentation

Les Aliments à Favoriser TOUT le Temps

FB.206

« La base d'une alimentation personnalisée »

- Les **indoles** et les **isothiocyanates** que l'on trouve dans les **crucifères** ont des propriétés connues contre le cancer en agissant dans la détoxification du foie (phase 2), de plus ils ont des vertus antifongiques
- Les **isoflavones** (phyto-estrogènes), que l'on trouve dans le **soja**, ont également des vertus antifongiques
 - * les préparations aux protéines de soja ne devraient pas être données aux enfants avant 3 ans si celles-ci ne sont pas à teneur réduite en isoflavones
 - * La femme enceinte et allaitante doit éviter une consommation élevée d'isoflavones.
 - * Les isoflavones présentant un intérêt nutritionnel sont les dérivés hydroxylés de l'isoflavone, cette dernière n'en ayant pas.
- Les isoflavones montrent des effets bénéfiques sur :
 - le fonctionnement du cœur
 - la souplesse du système sanguin.
 - Le maintien du capital osseux des femmes post-ménopausées
 - Action indirecte sur la thyroïde entraînant une relative hypothyroïdie.
 - La diminution de la testostérone (ou action antagoniste) conduisant à une diminution de la libido chez l'homme.



Candidose & Alimentation

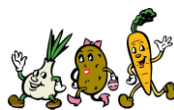
FB.207

Les Aliments à Favoriser TOUT le Temps

○ La **chlorophylle** est le pigment **vert** des plantes qui capte l'énergie fournie par le soleil grâce au processus de la photosynthèse (Riche en Magnésium). On trouve la chlorophylle dans la **chlorella**, la **spiruline l'algue bleue**, le **jus d'herbe verte** et les **aliments verts**.

Ces aliments sont riches en nutriments (vitamine, oligoéléments, minéraux, acides aminés essentiels, acides gras essentiels, hydrates de carbone et fibres). La chlorophylle a des propriétés antifongiques et antibactériennes, elle stimule le système immunitaire, favorise une « bonne flore » et a des propriétés anti-oxydantes.

- * Alcalinisant
- * Renforce le système circulatoire (favorise la production des globules rouges)
- * Soulage les symptômes de la cystite interstitielle et infection urinaire
- * Aide à contrôler les troubles de glycémie
- * Augmente l'oxygénation des cellules
- * Combat les germes et désodorise (bon pour la mauvaise haleine)
- * Désintoxique l'organisme, principalement le foie, les poumons et le côlon
- * Diminue les problèmes de constipation
- * Propriétés anti-inflammatoires, antiseptiques et antimicrobiens
- * Excellent pour le système intestinal (bloque les agents carcinogènes au niveau intestinal)
- * Favorise la guérison de la peau et des muqueuses (accélère la cicatrisation)



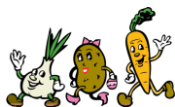
Candidose & Alimentation

FB.208

Les Aliments à Favoriser TOUT le Temps

« La base d'une alimentation personnalisée »

- **Les algues alimentaires:** Il existe près de 2000 variétés
 - * Leur composition nutritionnelle dépend bien sûr du type d'algue.
 - * Les algues rouges (30 à 40%) sont riches en protéines et les brunes sont plutôt riches en minéraux
 - * Les algues sont riches en minéraux, oligo-éléments (iode) et vitamines (B12, C et E)
 - * Les algues fraîches sont très riches en enzymes. Comme pour les vitamines, il est nécessaire de ne pas les chauffer à plus de 45°.
 - * Les algues sont excellentes pour drainer les toxines de l'organisme
 - * Favorisent le transit intestinal par leur teneur en mucilages
 - * Ont des vertus alcalinisantes, reminéralisantes et stimulantes des fonctions thyroïdiennes
- * La spiruline qui est une algue d'eau douce est composée de 60-70 % de protéine, elle est riche en fer, chlorophylle et en phycocyanine (puissant antioxydant).



Candidose & Alimentation

Les Aliments à Favoriser TOUT le Temps

FB.209

« La base d'une alimentation personnalisée »

○ L'ail :

* L'ail est un puissant antifongique naturel contre une grande variété de champignons, grâce à l'alicine et l'alline. Il est très efficace contre le candida albicans, bien plus que ne le sont les antifongiques synthétiques chimiques.

L'ail possède également des vertus antibactériennes, il est cardio-protecteur et hypolipémiant (baisse le taux du mauvais cholestérol LDL et augmente le bon HDL), hypotenseur (dilatation des vaisseaux), inhibiteur de l'agrégation plaquettaire et expectorant.

* Il est conseillé d'en consommer tous les jours, dans la salade et dans les plats.

○ **Le jus de citron** : A des propriétés antibactériennes et antifongique, plus particulièrement dans la bouche et l'estomac. Le jus de citron perd ces propriétés lorsqu'il arrive dans l'intestin.



Candidose & Alimentation

Les Aliments à Favoriser TOUT le Temps

FB.210

« La base d'une alimentation personnalisée »

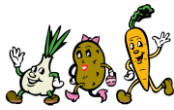
○ L'ALOÉ VERA

* **Digestives** : notamment une bien meilleure digestion des aliments (grâce aux nombreuses enzymes qu'elle contient) avec diminution des putréfactions intestinales ainsi qu'une légère action apéritive et une action tonifiante sur les intestins susceptible de régulariser un transit intestinal ralenti, mais sans action laxative proprement dite.

* D'autres propriétés très importantes (**anti-ulcéreuse gastrique, anti-diabétique, etc.**) sont en cours d'études et en voie d'être reconnues.

* **Dermatologiques**, du fait de ses actions : hémostatique, anesthésique, bactéricide, cicatrisante et anti-inflammatoire (liées à nombre de ses composants, agissant vraisemblablement en parfaite synergie) qui sont toutes fondamentales pour obtenir rapidement la guérison d'une grande part de la pathologie cutanée traumatique (blessures, brûlures, irritations, etc.) ou non traumatique (les dermatoses en général).

* **Nutritionnelles** : dans le cadre de la complémentation alimentaire, la pulpe de l'Aloe vera apporte un appoint en éléments vitaux (acides aminés, minéraux et oligo-éléments, vitamines, etc) quantitativement peu important mais qualitativement d'une très grande richesse. Cette richesse qualitative débouche sur une bonne rééquilibration organique et augmente la résistance du terrain biologique, lui permettant ainsi de mieux résister aux agressions de toutes sortes (microbiennes, stress, etc.) dont il est en permanence l'objet.



Candidose & Alimentation

Les Aliments à Favoriser TOUT le Temps

FB.211

« La base d'une alimentation personnalisée »

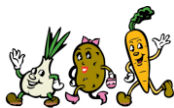
○ L'ALOÉ VERA

* **Cosmétologiques** du fait de ses extraordinaires actions cutanées : rééquilibration du pH cutané, desquamation des cellules mortes de l'épiderme, hydratation et nourrissage de la peau en profondeur, stimulation de la multiplication cellulaire des fibroblastes du derme, qui font de la pulpe de l'Aloe vera un véritable "régénérant" cutané. Actions auxquelles s'ajoutent encore ses propriétés : astringentes, adoucissantes et protectrices, qui en font l'un des plus remarquables produits naturels de beauté que l'on puisse trouver.

○ **L'acide humique** a la capacité de capturer et d'éliminer à partir du lumen intestinal les substances nocives telles que les métaux lourds, les produits protecteurs des plantes et insecticides, les toxines fongicides ainsi que les produits de dégradation des bactéries et des virus.

* Il a également un effet apaisant, anti-inflammatoire et régénérateur de la muqueuse intestinale

* Il stimule les Plaques de Peyer dans l'épithélium intestinal et peut accroître les concentrations des phagocytes dans le sang et renforcer ainsi les mécanismes d'auto-défense corporels. Il renforce donc le système immunitaire en général.



Candidose & Alimentation

Les Aliments à Favoriser TOUT le Temps

FB.212

« La base d'une alimentation personnalisée »

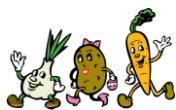
○ **la L-Glutamine** appartient au groupe des acides aminés non essentiels. Le système cellulaire à forte division cellulaire tel que celui de l'intestin ou du système immunitaire a un besoin élevé en L-glutamine.

* L'apport de L-glutamine agit sur les troubles fonctionnels de l'intestin grêle et diminue l'hyperperméabilité de la muqueuse intestinale.

○ **La L-Cystéine** a une action détoxifiante. Il peut chélater plusieurs toxines liées au candida ou aux bactéries.

○ **Serenoa repens** est une espèce de palmier nain.

* L'extrait de fruit (extrait lipidostérolique) est conseillé aux hommes qui ont **prostatite associé à une infection fongique**. Serenoa repens a une action sur les troubles urinaires, notamment mictionnel, liés à l'hypertrophie bénigne de la prostate (adénome de la prostate). L'extrait a des propriétés décongestionnantes sur l'appareil urinaire, en freinant l'action de l'hormone mâle sur la prostate, ce qui permet de retarder le développement des adénomes prostatiques. Il est également utilisé comme diurétique, sédatif du système nerveux, antiseptique urinaire, stimulant gastro-intestinal et circulatoire.



Candidose & Alimentation

Les Aliments A Favoriser TOUT le Temps

FB.213

« La base d'une alimentation personnalisée »

○ **LES ENZYMES DIGESTIVES** Au fur et à mesure que les années passent, notre organisme sécrète de moins en moins d'enzymes digestives.

De plus, une alimentation composée d'aliments transformés ou/et trop cuits, ne nous apporte pas les compléments nécessaires.

* Il y a deux catégories d'enzymes:

= Les enzymes métaboliques qui sont responsables de la réparation, de la formation et du fonctionnement de chaque cellule dans chaque tissu de notre organisme

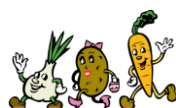
= Les enzymes digestives (protéase, lipases, amylases, cellulases, lactases etc) favorisent l'absorption des nutriments en améliorant la digestion.

* **La complémentation en enzymes digestives est conseillée lors d'intolérances alimentaires ou de troubles pancréatiques.**

* Il y a un lien entre les enzymes digestives et métaboliques. Si l'apport extérieur en enzymes digestives n'est pas adaptée aux besoins de l'organisme alors la production d'enzymes métabolique est elle aussi perturbée

* Une bonne mastication aide à la sécrétion d'enzymes

* Il est important de consommer des aliments peu chauffés pour préserver les enzymes.



Candidose & Alimentation

Les Aliments A Favoriser TOUT le Temps

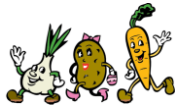
FB.214

○ LA PROPOLIS

* "Propolis" par les grecs de l'antiquité ce qui signifie « **devant la cité** » La propolis est l'**antibiotique naturel des abeilles**. Les abeilles collent les différents éléments de la ruche et colmatent les fissures protégeant ainsi des courants d'air et de l'humidité et améliorent l'étanchéité de leur habitat en enduisant les parois de propolis. Cette couche de propolis crée un bouclier protégeant la ruche des agressions externes, des invasions microbiennes et fongiques et un environnement défavorable au développement de micro-organismes. Elle isole la ruche des pollutions électromagnétiques et la protège des vibrations parasites.

* **Flavonoïdes** qui sont responsables de la couleur variée des fleurs et des fruits et représentent une source importante d'antioxydants dans notre alimentation

1. les flavones : thym, la sauge officinale, la bière, la ciboule, la marjolaine, les feuilles et les graines de céleri
2. les flavonols réputés être les antioxydants les plus efficaces des flavonoïdes : dans les câpres, les mures, les tomates, dans le piment, le cacao, dans la bière, le vin, la ciboule, les framboises, les haricots communs
3. les dihydroflavonols ou flavanonol : dans l'origan américain, le vin
4. les flavanones : les agrumes, la marjolaine, dans le pomelo, le pamplemousse, l'Herba Santa



Candidose & Alimentation

Les Aliments A Favoriser TOUT le Temps

FB.215

- 4. les flavanones : les agrumes, la marjolaine, dans le pomelo, le pamplemousse, l'Herba Santa
- 6. les chalcones : les fèves, le houblon et la bière
- 7. les dihydrochalcones : les feuilles de pommier, les pommes, édulcorant

* Acides aminés

* Divers composants

* **La propolis a des vertus assainissantes, antioxydantes, antiseptiques, antivirales, bactéricides, fongicides, cicatrisantes, anesthésiantes, anti-inflammatoires, régénératives, antimicrobiennes...**

* La propolis a des vertus **anti-bactériennes** à large spectre

Le problème est également l'hyperperméabilité intestinale liée au gluten et aux réactions de Maillard qui se produisent entre le groupement amine des protéines et le groupement carbonyle des sucres lors de la cuisson. Les molécules de Maillard sont volumineuses et difficiles à métaboliser. Nous n'avons pas les enzymes nécessaires pour les dégrader, ce qui provoque soit des pathologies d'encrassage, soit des pathologies d'élimination. Des dérivés carboliniques, qui sont cancérigènes, sont surtout formés lors de la cuisson des céréales riches en tryptophane et en acide glutamique.