

Sommaire – (Section EL2)

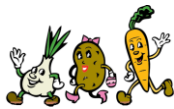
Comprendre le Candida

« La base d'une alimentation personnalisée »

EL2.1

- EL2.1 Sommaire – Comprendre le Candida
- F.81 Autotest Candidose

- EL2.2 Qu'est-ce que le Candida Albicans
- EL.3 Origines de la prolifération
- EL.5 Aliments à éviter
- EL.6 Les 4 Premières semaines
- EL.7 Prévenir la prolifération des levures
- EL.8 Les levures se propagent
- EL.9 Après les 4 Premières semaines
- EL.10 Exemple de protocole anti-levure
- EL.11 Le problème des parasites



Auto -Test Candidose

« La base d'une alimentation personnalisée »

F.81

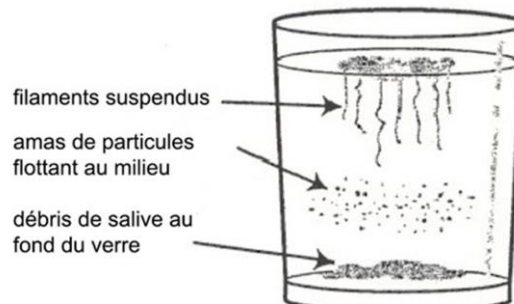
- Le soir avant de vous coucher, mettez un verre d'eau claire à votre chevet.

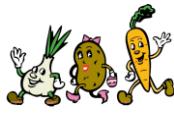
Le matin, à votre réveil, rincez-vous la bouche avec un peu d'eau, et avalez-la. Accumulez ensuite de la salive dans votre bouche et crachez-la dans le verre (veillez à cracher de la salive et non du mucus).

Observez ensuite l'eau pendant une demi-heure – et plus particulièrement durant les premières minutes.

→ Si vous avez une candidose, vous remarquerez les choses suivantes : Si vous voyez des « filaments » suspendus à la surface de l'eau, un amas de particules dans l'eau, ou des « débris » qui coulent vers le fond du verre en l'espace de 3 minutes après avoir craché, il est fort probable que vous ayez une candidose avancée, ce qui nécessitera des mesures candida.

→ Si ces phénomènes mettent plus de quelques minutes à apparaître, l'infection que vous avez développée est moins grave. Et si la salive reste à la surface de l'eau, et que l'eau reste parfaitement claire, il est fort probable que vous n'ayez pas d'infection de candida.





Qu'est-ce que le CANDIDA ?

EL2.2

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ Le Candida, Le Candida Albicans est une levure de champignon qui est naturellement présente dans l'intestin de l'être humain. Nous avons tous des Candidas vivants dans notre corps à une certaine quantité. Nos intestins abritent également des bactéries qui se nourrissent de cette levure, ce qui réduit sa présence à une faible quantité et l'empêche ainsi de créer des problèmes.

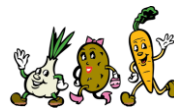
→ Cette levure devient problématique lorsqu'elle se développe au-delà de sa quantité normale et commence à se propager dans tout le système gastro-intestinal pour s'infiltrer ensuite dans le flux sanguin et se disséminer dans tout l'organisme.

A ce stade, il se passe une chose remarquable : elle se transforme en **champignon**.

→ Le champignon s'installe alors dans nos tissus et la colonie fongique se propage rapidement dans notre corps. Dans la mesure où il ne se trouve plus dans nos intestins, il n'est plus confronté aux attaques des bactéries qui essaient de le consumer. A ce stade, ce sont les défenses immunitaires qui peuvent constituer une menace pour sa survie.

→ En temps normal, notre système immunitaire identifiera et éliminera le champignon sans grands efforts. Malheureusement de nos jours, notre système immunitaire est souvent affaibli, du fait du stress, d'une mauvaise alimentation ou d'un problème de santé en général. Cela signifie qu'il ne sera pas assez fort pour pouvoir combattre correctement le champignon.

Le champignon du Candida est protégé des attaques du système immunitaire par sa membrane cellulaire.



L'affaiblissement du système immunitaire

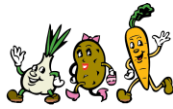
EL2.3

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ Nos cellules produisent naturellement une substance appelée Chitinase. Cet enzyme détruit la membrane protectrice qui recouvre le champignon, ce qui permet au système immunitaire de l'attaquer dans le cas où il se développe d'une manière incontrôlée.

Lorsque le système immunitaire est affaibli, il n'est plus en mesure d'attaquer le champignon, et par conséquent, il ne sera plus capable de réguler son développement.

Un seul de ces facteurs, voire une combinaison de ces facteurs, peut créer des conditions favorables au développement du Candida Albicans dans l'organisme, et conduire à la candidose.



Quelques symptômes primaires

EL2.4

« La base d'une alimentation personnalisée »

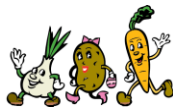
→ Aujourd'hui, on estime à plus de 100 le nombre des symptômes par lesquels la candidose peut se manifester.

→ Bien évidemment, les personnes affectées par une candidose ne présenteront pas tous ces symptômes en même temps, dans la mesure où l'infection peut se manifester de plusieurs manières différentes suivant sa localisation dans le corps. Exemple : un comportement dépressif ou des troubles psychologiques sont généralement liés au développement du champignon dans le cerveau...

→ A ces débuts, la candidose s'attaque le plus souvent aux intestins, à la bouche et aux voies urinaires.

Les symptômes plus courants de la candidose

- Le muguet
- Le mal de gorge
- Les oedèmes
- Les gaz
- La constipation
- La diarrhée
- Des douleurs aux oreilles



Quelques symptômes secondaires

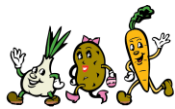
EL2.5

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ Lorsque l'infection gagne votre système circulatoire, elle peut évoluer partout dans votre corps et atteindre d'autres organes vitaux incluant le cerveau, le système reproducteur, le système nerveux, etc.

→ Au fur et mesure que l'infection se propage, les symptômes se diversifient, et on peut observer les manifestations suivantes :

- Envies de sucres et d'alcool
- Migraines
- Anxiété
- Dépression
- Fatigue
- Vaginite
- Difficultés à penser (pensées brumeuses)
- Démangeaisons
- Acné
- Hyperactivité
- Sinusite
- Irritabilité
- Vertige
- Baisse du libido
- Douleurs aux oreilles
- Dermatoses (pied d'athlète, etc.)
- Fatigue chronique
- Faiblesse musculaire



Au-delà des symptômes

EL2.6

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ Par ailleurs, un plus grand nombre d'études menées sur le Candida ont permis de constater qu'il peut contribuer significativement à favoriser plusieurs pathologies, incluant :

- L'alcoolisme
- L'asthme
- La Fibromyalgie
- La maladie d'Addison
- Le syndrome de la fatigue
- Le syndrome des intestins irritables (SII)
- Le syndrome prémenstruel (SMP)
- Le Syndrome néphrotique
- La dépression
- Les troubles de l'anxiété
- Le psoriasis
- L'arthrite

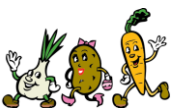
→ Le champignon Candida est la première cause de mortalité chez les patients sous chimiothérapie ou radiothérapie (article publié par le Contemporary Oncology Magazine en 1993, aux Etats-Unis.)

→ Le champignon Candida produit en outre une substance alcoolique, un sous-produit résultant de leur fonctionnement vital, et cet alcool nourrit les cellules cancéreuses.

→ Par ailleurs, ces champignons sont anaérobiques – ils n'ont pas besoin d'oxygène pour leur métabolisme, ni pour leur survie. De ce fait, ils créent des conditions anaérobiques dans les parties du corps qu'ils ont colonisées, créant dans la foulée un terrain propice au cancer puisqu'un taux d'oxygène très bas est une des conditions qui favorisent la formation des tissus cancéreux.

→ Le champignon du Candida crée dans les tissus où il s'est installé un environnement qui favorise la mutation des cellules et le développement des tissus cancéreux.

→ Les stéroïdes et la chimiothérapie amplifient l'action des champignons, et de ce fait, ils favorisent encore plus le développement des cellules cancéreuses.



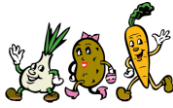
Les 4 Premières semaines

EL.7

« La base d'une alimentation personnalisée »

Aliments anti-moisissures et anti-levures

- ► Avocats
- ► Brocolis
- ► Choux de Bruxelles, vert, frisé,...
- ► Cannelle, clous de girofle, origan, romarin, sauge, thym, curcuma
- ► Huile de noix de coco (non hydrogénée) ou lait de noix de coco entier
- ► Citron frais
- ► Ail
- ► Huile d'olive
- ► Huile de lin
- ► Oignons



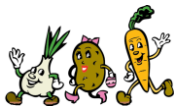
Prévenir la prolifération des levures

« La base d'une alimentation personnalisée »

EL.8

Quand les conditions suivantes sont réunies, les levures demeurent généralement inoffensives :

- 1) Vous avez une **population stable** de « **bonnes** » **bactéries** dans vos intestins. (flore commensale)
- 2) Votre **stress** se limite au **stricte minimum** (sports, médiation, repos,...)
- 3) Votre **système immunitaire** fonctionne bien.
- 4) Votre alimentation est **équilibrée** et **authentique**, riche en **micronutriments**, avec **suffisamment** de **protéines**, de **lipides** de **fibres d'acides gras essentiels** et de **glucides**, sans **aucun produit raffiné**.

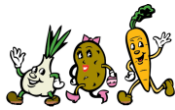


Les levures se propagent

« La base d'une alimentation personnalisée »

EL.9

→ On sait que les levures ont proliféré à cause des gaz, des ballonnements, des indigestions, des brûlures d'estomac, des nausées et de la constipation et/ou diarrhée qu'elles déclenchent.
Il y a aussi les énormes fringales de sucre, de féculents et d'alcool, les nourritures des levures.
Plus on nourrit les levures, plus elles prolifèrent, sécrètent des toxines et interfèrent avec votre digestion.
À la longue les levures peuvent pénétrer dans le sang et se propager dans tout le corps.
À ce stade, le système immunitaire peut être vraiment débordé et commencer à faiblir.
Un système immunitaire ralenti et fragilisé est la porte ouverte à une prolifération encore plus intense des levures, car elles sont encore plus agressives que les virus.
Au fur et à mesure de la propagation de l'infection, les symptômes peuvent devenir plus complexes et plus diffus : dépression, léthargie, « brouillard » et confusion mentale, sautes d'humeur, syndrome prémenstruel, perturbations de la fonction thyroïdienne, sensibilité aux infections (des sinus, des voies respiratoires, de l'appareil urogénital, des gencives, etc.), sensibilité aux polluants et aux fumées (qui peut dégénérer en véritable « maladie environnementale »), douleurs musculaires et articulaires, mycoses de la peau ou des ongles.



Après les 4 premières semaines

« La base d'une alimentation personnalisée »

EL.10

→ Au bout de quatre mois, vous pouvez essayer de manger un fruit et de bien observer votre réaction.

Si vous avez des ballonnements, ou des envies de sucré, attendez encore une semaine ou deux avant d'introduire des fruits dans votre alimentation.

Procédez de même pour les céréales et les légumineuses.

Faites vos propres expériences et soyez juge de ce que vous tolérez bien ou pas.

En général, les patients peuvent augmenter, au moins légèrement, leurs apports de glucides à la cinquième semaine.

L'alcool, tous les produits raffinés, les additifs et quelques autres substances ne doivent pas, être réintroduites.

Seule l'efficacité d'un programme de nutrithérapie couplé à une supplémentation permet de tout réintroduire relativement rapidement.

Exemple de protocole anti-levure

→ **Au lever** : prenez votre dose de pro-biotiques {*Lactobacillus acidophilus*, *bifidus* et autres), à jeun. Il vous en faut entre 20 et 100 milliards par jour suivant les souches et l'effet dose mesuré.

→ **Au repas** : prenez une à deux capsules d'extrait de pépins de pamplemousse, une capsule de biotine (1 000 µg), deux capsules d'ail [ou une petite gousse], et de l'huile d'origan.

→ **Toute la journée** : Buvez des tisanes de pau d'arco et de gingembre.



Le problème des parasites

« La base d'une alimentation personnalisée »

EL.11

→ Comme les levures, les parasites microscopiques sont des organismes agressifs dont la prolifération peut provoquer fringales, ballonnements et une foule d'autres problèmes. On peut être infecté par un parasite comme le giardia (parasite unicellulaire) sans présenter de symptômes, et on peut aussi présenter des symptômes sévères. Les parasites s'en prennent généralement aux systèmes qui sont affaiblis : par exemple les poumons chez les asthmatiques ou les personnes qui ont eu une pneumonie. Dans cet exemple, les symptômes d'une infection parasitaire seront respiratoires : sifflements, souffle court.

→ Un examen des selles en laboratoire permet de détecter à la fois les infections à levures et les parasites. Parce que la prolifération des levures affaiblit le système immunitaire, elle crée un terrain favorable pour une infection parasitaire, et vice-versa. Un test de salive d'abord peut être suffisant.

→ S'il s'avère que vous êtes atteint des deux, il faut d'abord éliminer les parasites avant de traiter les levures.

→ Il est donc très important de consulter un praticien de santé compétent si vous suspectez que vous êtes infecté par un parasite.