

Trattamenti isopatici

da aggiungere secondo il giudizio del medico nei casi più gravi (quasi sempre)

Primo mese di cura:

- **FORTAKEHEL** (Penicillium Roqueforti) D5, 1 compressa la sera prima di coricarsi x 20 sere.
- **PEFRAKEHEL** (Candida Parapsilosis) D5, 10 gocce le successive 10 sere

Secondo mese di cura:

- **MUCOKEHEL** (Mucor Racemosus) D5, 1 compressa il mattino, dal lunedì al venerdì.
- **NIGERSAN** (Aspergillus Niger) D5, 1 compressa la sera dal lunedì al venerdì.
- **FORTAKEHEL D5**, 1 compressa (una o due volte al giorno) il sabato e la domenica.

Sia le compresse che le gocce devono essere sciolte o versate direttamente in bocca lontano dai pasti.

Se la disbiosi è particolarmente grave, può essere utile ripetere la cura del primo mese (con Fortakhel e Pefrakhel) prima di passare alla cura del secondo mese (con Mucokhel, Nigersan e Fortakhel).

Per quanto tempo va fatta la dieta?

Dipende dalla gravità della candidosi, quindi la durata va valutata caso per caso, con **un minimo** di due mesi.

Attenti ad una possibilità:

La disinfestazione intestinale o anche la semplice assunzione di probiotici di qualità può scatenare la **reazione di Herxheimer** con uno o più di questi sintomi:

- Meteorismo
- Eruttazione di gas
- Cefalea
- Sensazione di intestino gonfio
- Grande stanchezza

È solo un inconveniente che dà disagio, ma **non intacca la vostra salute**.
Eventualmente procedete più gradualmente.

Nel dubbio di non aver risolto completamente al candidosi, prolungate ancora per un po' la dieta: meglio un po' più fatica iniziale che doverla ricominciare da capo. Evitate l'eccessivo dimagrimento: potete aumentare le proteine, se notate una perdita di peso eccessiva.

La candidosi è un'infezione

- diffusa
- grave: influenza negativamente l'apparato digerente, il sistema immunitario e anche la psiche. Può essere la causa nascosta di allergie, intolleranze alimentari, stanchezza, ecc.
- sottovalutata.

E' impegnativo e lento guarirne completamente, ma è assolutamente indispensabile per impedire recidive. Ricordiamo che la candidosi può aggravarsi notevolmente ed emigrare dall'intestino o dalla vagina alla bocca, alla zona anale, al circolo sanguigno. La cura deve essere rigorosa e assolutamente fedele, senza eccezione per tutta la durata. Comporta un rigoroso regime alimentare e una terapia di integratori e farmaci. Nessuno pensi di risolvere il problema della candidosi con semplici fungicidi: si correrebbe il rischio che il microrganismo si incisti ed entri in cicolo con ricomparsa e maggiori difficoltà a eradicarlo.

Per i primi 6 giorni (o digiuno + 6 giorni)

*È molto efficace iniziare con sei giorni di digiuno a sola acqua (chiedere il consiglio di un medico kousminiano). **Dopo questo digiuno o in alternativa per chi non lo può fare** almeno 6 giorni a sole verdure crude e cotte (con esclusione delle patate) condite con olio EVO o burro di cocco e limone e poco sale. A colazione si può aggiungere un frutto non troppo zuccherino: fragole, mirtilli, mela,, pompelmo...*

- Prima di colazione, mezzo bicchiere d'acqua con 4 gocce di Tea-tree-oil (olio di Melaleuca) e 1 caps di olio di cumino nero (Nigella sativa)
- 1 cps di ECN a pranzo e 2 caps da 500 mg di olio di cumino nero (Nigella sativa);
- 1 cps di ECN a cena e 1 caps di olio di cumino nero.

Per tre settimane successive

Si passa subito all'alimentazione come sotto (La dieta per la candidosi).

Integratori

- 1 cps di ECN a colazione e 1 a cena oppure Probiobase una caps dopo un pasto principale.
- 1 tavoletta/die di Acido Caprilico a un pasto
- 2 cps di Olio di Cumino Nero dopo pranzo ed 1 dopo cena (3 caps al giorno)

- ☒ Tintura di Cardo Mariano (per es. Specchiasol), circa 25 gocce, 3 volte al giorno ai pasti)

Per le ultime 5 settimane (o più, a seconda della gravità)

Integratori

- ☒ 1 cps di Enterelle Plus a colazione e 1 a cena. Oppure una caps di Probiobene dopo un pasto principale
- ☒ 2 capsule/die di Kolorex Forte (Named), 1 a colazione e 1 a cena;
- ☒ **Per le donne:** se è presente la candida anche in vagina, assumere alla fine per una settimana Femelle (Bromatech) 1 caps a colazione+1 caps a cena e usare ovuli di Kolorex o di Tea-tree-oil in vagina (alla sera prima di coricarsi).

Terminata la cura proseguire per 1 mese con ancora dieta rigorosa..

Secondo le indicazioni del medico, può essere opportuno aggiungere un antimicotico nell'ultima settimana di terapia.

La dieta per la candidosi (dopo i primi giorni di digiuno o semidigiuno)

Evitare il contatto con tutti gli allergeni alimentari conosciuti. Gli alimenti che possono essere consumati liberamente sono le fonti abituali di proteine (legumi, carne, pollo, pesce, tacchino).

Usare come fonte di carboidrati ortaggi, escluse le patate: un'insalata condita con abbondante olio e limone all'inizio del pasto; un'altra verdura cotta di stagione durante il pasto, sempre ben condita, meglio con olio (burro) di cocco.

È meglio evitare i cereali. Se non riuscite a farne a meno preferite riso integrale, sorgo, grano saraceno **in quantitativi non superiori a 50 gr al giorno**. Possibile una fetta di pane integrale (40 gr), **biologico a più cereali** (assolutamente lievitato a pasta madre).

Evitare assolutamente gli alimenti ricchi di carboidrati ad alto indice glicemico, zuccheri raffinati (saccarosio) i succhi di frutta, il miele, lo sciroppo d'acero, uvetta, la frutta troppo zuccherina (vedi avanti). Evitate il vino e la birra.

Ovviamente sono da eliminare il riso bianco, il pane bianco (e affini: grissini, fette biscottate, ecc.) ed il mais dolce. **Evitare assolutamente il lievito di birra** (attenzione a quelli presenti nei dadi da brodo).

Per evitare denutrizione, occorre aumentare le proteine, anche animali. È altrettanto importante una diete ricca di grassi buoni: olio EV d'oliva, burro di cocco.. Frutta secca oleosa (mandorle, nocciole, noci, ecc) scotta per un minuto in acqua a 100°.

Tutte le mattine: CREMA BUDWIG MODIFICATA.

Fatta con:

- 100 gr di frutta poco dolce (senza banana) frullata o a pezzi tipo macedonia;
- il succo di mezzo limone
- 1 cucchiaino e mezzo di semi di lino macinati al momento
- 125-150 gr di yogurt di qualità (per es. Scaldasole o Vipiteno fieno) bianco e intero.

Riassumendo:

- Eliminazione totale degli zuccheri, anche del miele (attenti a quelli nascosti!)
- Eliminazione del lievito e di ogni condimento che lo contenga. Utile l'uso di prugne umeboshi e/o di acidulato di umeboshi come condimento di verdure crude e di miso come condimento di zuppe
- Abbondanza di **condimenti grassi**, privilegiando i grassi buoni: olio EVO, burro (olio) di cocco (per es. per cuocere verdure).

Cereali: devono essere diminuiti molto. Se riuscite ad eliminarli del tutto accelerate la guarigione. Sostituiteli con le verdure. Se non riuscite seguite le indicazioni date alla pagina precedente

Nel complesso non superate 50 gr di cereali al giorno (peso secco), meglio se sono mescolati con legumi (metà e metà) per ottenere proteine complete

Frutta

- Eliminazione della frutta secca (tipo albicocche, prugne, uvetta, ecc.), ma validi i semi oleosi (mandorle, noci, nocciole, sesamo, ecc.), da mangiare anche durante la giornata come spuntino
- Esclusione della frutta molto zuccherina: fichi, uva, datteri.
- Frutta non troppo zuccherina, **poca:** fragole, frutti di bosco, mele acidule, fichi d'India, papaia, ananas, pompelmo, ... Ideale l'**avocado**.

Proteine

- Le proteine, anche quelle animali, vanno aumentate per tutta la durata del trattamento, per evitare denutrizione.
 - Uso di tutti i **legumi**, soprattutto, fave, ceci, lenticchie. Iniziare gradualmente e preferire le purè di legumi.
 - Uso di **pesce**, carni bianche e uova (fino a 10-12 uova alla settimana). Assolutamente da evitare gli affettati.
- Eliminazione del latte e dei formaggi (tranne il parmigiano di almeno 36 mesi o il pecorino stagionato). Consentito yogurt intero di qualità (tipo Scaldasole o Vipiteno fieno) e un po' di ricotta (senza latte o panna aggiunti) per chi non è intollerante.

Verdure

- Verdure crude e cotte ben condite (attenzione: le patate non sono verdure).