

LA CANDIDIASIS

por: *Montse Bradford Bort*

Experta de nutrición Natural y Energética. Escritora y terapeuta de psicología Transpersonal y Vibracional. Imparte seminarios por toda Europa. Galardonada con el **PREMIO VERDE 2008**, por su trayectoria profesional a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.

Web: www.montsebradford.es



Más y más personas están afectadas diariamente de algún desarreglo digestivo: gases, diarrea, estreñimiento, digestiones largas y pesadas, flora intestinal pobre, incompatibilidades con ciertos alimentos, intestinos débiles, acidez de estómago, indigestiones, candidiasis...

CÁNDIDA

Aunque el problema de cándida va más en profundidad que un simple desarreglo digestivo, es importante tratarlo adecuadamente, dada la cantidad de personas afectadas en estos momentos.

Cándida albicans es un hongo que vive normalmente en los seres humanos como parásito, al igual que miles de bacterias y otros microorganismos que habitan en nuestros cuerpos. Cuando el sistema inmunológico pierde su eficacia por cualquier motivo, el hongo puede crecer exageradamente y causar una infección grave.

Las dietas modernas altas en azúcares refinados y productos procesados, es uno de los factores contribuyentes a esta excesiva proliferación. Hay que centrarse en varios puntos:

- Reestablecer un equilibrio de la flora intestinal,
- Reforzar el sistema inmunitario,
- Eliminar la proliferación de hongos.

Para ello eliminaremos una alimentación con productos extremos, que produzcan un pH ácido en la sangre, que sean dulces intensos (azúcares refinados- tanto monosacáridos y disacáridos), o de consistencia enganchosa/pegajosa:

ELIMINAR/REDUCIR:

- Todos los productos que contengan levaduras, fermentos, azúcar e hidratos de carbono (especialmente refinados), pastelería, bollería...
- Alimentos ricos en azúcares naturales, como las frutas (tanto frescas, cocinadas, secas y deshidratadas) y sus zumos.
- Todos los endulzantes desde el azúcar, la miel, endulzantes de cereales, maíz, remolacha... (los hongos proliferan en un medio azucarado).
- Las bebidas alcohólicas fermentadas (cerveza, vino, sidra...)
- Todos los horneados de harina, aunque sea harina integral.
- Tampoco consumir avena en ninguna forma (leche, cereal, copos..)
- No consumir alimentos ahumados o procesados, ya que todos contienen azúcar y levaduras
- Todos los productos lácteos
- Las mantequillas de frutos secos (tahini, almendras, avellanas, cacahuete...)
- Evitar todos los fritos.
- Toda clase de champiñones
- Todos los productos derivados del trigo. Incluyendo el Seitán.
- Bebidas estimulantes (café, té...) y las azucaradas
- Todas las grasas animales y saturadas
- Verduras solanáceas (tomates, berenjenas, patatas, y pimientos)
- ALIÑOS: vinagres, mostaza, pickles/ encurtidos, mayonesa, aderezos para ensaladas...
- ALIMENTOS FERMENTADOS DE LA SOJA: miso, salsa de soja, tempeh.

TOMAR:

- CEREALES INTEGRALES, especialmente: arroz, mijo, quínoa, trigo sarraceno. Evitar todos los demás.
- VARIEDAD DE LEGUMINOSAS
- PROTEINA: utilizar pescado, leguminosas, tofu fresco (cocinado al menos 30 minutos). En casos de mucha debilidad tomar de tanto en tanto: huevos de buena calidad.
- TODA CLASE DE VERDURAS. Tanto de raíz, redondas como de hoja verde frondosa. Verduras especialmente recomendadas: puerros, cebollas, coles, apio, nabos, rabanitos, daikon, verduras de hoja verde (berros, brócoli...), mucho ajo...
- Tomar variedad de ALGAS en cada comida.
- Utilizar poco aceite: el más recomendado es de sésamo.
- Si se desean galletas, utilizar tortitas de cereal hinchado,
- Podemos usar SEMILLAS como fuente de minerales, grasa y proteína en pequeñas cantidades (sésamo, girasol y calabaza). Reduciremos el consumo de frutos secos.
- Utilizar un buen preparado de probióticos, tipo Acidophilus, para restablecer el equilibrio en la flora intestinal.
- Utilizar UMEBOSHI y AJO a diario. Aunque la umeboshi sea una fermentación, su naturaleza es muy diferente (largo tiempo) a las demás.
- Beber a menudo: Infusión de TOMILLO o ROMERO (sin endulzar)
- Se pueden utilizar perlas de ajo.
- Usar capsulas de ORÉGANO a diario.