

A close-up photograph of a petri dish containing a blue agar medium. Several circular, white, fuzzy colonies of Candida are visible, some with dark centers. A gloved hand is holding the edge of the dish. The background is blurred, showing more of the dish and the hand.

COME LIBERARSI **DELLA** **CANDIDA**

HO LA CANDIDA?

Certo. L'abbiamo tutti. La candida è un lievito innocuo che si trova nelle mucose ed è parte di un normale microbiota umano. È presente in **bocca, orecchie, naso, pelle, vagina e intestino** e di solito non causa problemi. Ma in certi casi può **crescere e moltiplicarsi**, che causa molti sintomi e problemi.



Siete spesso **stanchi**, avete costantemente **voglia di dolci** e problemi **con il pensiero**? Inoltre, avete **problemi di pelle, alitosi e lingua bianca**? Se accompagnato da dolori articolari, **problemi di indigestione** e **sistema immunitario indebolito**, c'è un'altissima probabilità che la candida abbia invaso il tuo corpo, dove causa molti problemi di salute e influisce sulla tua vita quotidiana.

La cattiva notizia è, che la medicina ufficiale spesso non rileva e diagnostica di una candida ma viene trattata nelle donne come **un'inflammatione sotto forma di candidosi vaginale**. Ma la buona notizia è, che la candida può essere **rilevata e padroneggiata**. Con le giuste misure, dieta corretta e perseveranza possiamo sconfiggere questo fastidioso parassita e riprendere il controllo sulla propria salute e il benessere.

Se sospetti che la candida possa essere la causa dei tuoi problemi, raccomandiamo di leggere l'E-book. Ti riveleremo un **semplice test**, con il quale puoi determinare rapidamente se il lievito dannoso nel tuo corpo è eccessivo. Ti spiegheremo, **perché si verifica la crescita eccessiva della candida** e quali sono i **sintomi più comuni** e sveleremo **soluzioni naturali ed efficaci**.

In caso di problemi, è molto importante **agire immediatamente**. Più lascerai moltiplicare la candida, più problemi avrai e sarà più difficile domarla. Quindi non aspettare e non esitare. Combatti!



E-book è di proprietà di BE HEALTHY D.O.O.

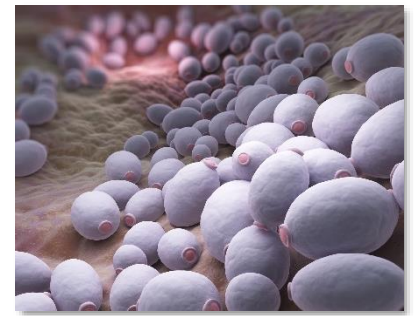
Qualsiasi copia e pubblicazione di contenuti è proibita.

www.futunatura.it

AVVERTENZA: Le informazioni contenute in questo e-book sono solo a scopo informativo e non sono intese per uso medico.

COS'È LA CANDIDA?

Candida (di solito si parla della specie **Candida Albicans**) è un fungo, che si trova in bocca, tratto digestivo, vagina, nella pelle e altre mucose. Aiuta ad assorbire i nutrienti **e con la digestione**, ma solo se presente nel corpo in quantità adeguate. Quando si diffonde troppo, si verificano **sintomi di candida** che portano alle **infezioni fungine**.



Se il nostro **sistema immunitario** non funziona al meglio, la candida si diffonde anche in altre parti del corpo, compreso il **sangue e membrane attorno al cuore o al cervello**. Nel tratto gastrointestinale può danneggiare le pareti del rivestimento intestinale e penetra nel flusso sanguigno. Così i rifiuti tossici vengono rilasciati nel corpo, che provoca la **permeabilità intestinale**. Quando il naturale equilibrio del nostro corpo è rotto, la candida può espandersi incontrollato, che causa una **serie di problemi sistemici**.



CAUSE ESPANSIONE CANDIDA?

Conosciamo diverse cause di diffusione della candida, come lo **stress**, cibo con tanto **zucchero, carboidrati raffinati e alcool**, che contribuiscono notevolmente alla crescita di funghi. Conosciamo ancora 6 potenziali cause di infezione:

- 1. ANTIBIOTICI:** A volte sono necessari per combattere un'infezione persistente, ma il problema con il loro uso è che **distruggono i batteri cattivi e quelli buoni**. In caso di uso prolungato di antibiotici, il nostro corpo può diventare una vera coltura di candida.
- 2. PILLOLE ANTICONCEZIONALI:** A differenza di antibiotici non sono la causa diretta di infezioni fungine, ma in combinazione con una dieta ad alto contenuto di zuccheri raffinati e antibiotici, hanno un **effetto negativo sul corpo**, che porta all'infezione con la candida.
- 3. CORTICOSTEROIDI ORALI:** Asmatici, trattati con corticosteroidi inalatori, hanno più possibilità di sviluppare candida in bocca, che può portare all'espansione sistemica della candida. È vitale, che gli **utilizzatori di corticosteroidi** dopo ogni utilizzo la bocca va sciacquata.
- 4. DIABETE:** Nei pazienti con diabete di tipo 1 o 2 il livello di zucchero in bocca e in altre mucose è generalmente più elevato rispetto alle persone sane. La candida è un tipo di fungo e siccome i funghi si nutrono con zucchero, è logico che i **diabetici siano più esposti al rischio** di sviluppare la candida.
- 5. TRATTAMENTO DEL CANCRO:** Secondo lo sviluppo di ricerche cliniche Merck Research Laboratories la **candidosi invasiva può svilupparsi in pazienti oncologici**. Secondo i risultati dello studio, un terzo dei pazienti con cancro incontra questo fenomeno.
- 6. SISTEMA IMMUNITARIO INDEBOLITO:** Ogni persona con un sistema immunitario indebolito ha maggiori probabilità di riscontrare la candida. I più colpiti sono i **bambini, bambini piccoli, anziani, pazienti con malattie infiammatorie e autoimmuni, ecc.**



I SINTOMI PIÙ COMUNI DELLA CANDIDA

I medici molto difficilmente diagnosticano la crescita della candida. Tale infezione fungina sistemica può essere mostrata in diversi modi in diverse persone. I nove sintomi più comuni, a cui prestare attenzione, se sospetti di avere la candida o sindrome della sua crescita.



1. STANCHEZZA CRONICA: Almeno sei mesi di stanchezza duratura, spesso accompagnata da **altri sintomi** - mal di testa, dolori articolari, problemi di memoria e concentrazione e mal di gola. Sebbene la candida non sia l'unica causa della sindrome di stanchezza cronica, gli scienziati ritengono che possa **aumentare notevolmente il rischio** del suo verificarsi.



2. DISTURBI DELL'UMORE: La candida è difficile da diagnosticare, perché molti dei suoi sintomi sono molto simili ad altre condizioni mediche, che vale anche per i disturbi dell'umore. Le persone con la candida possono **avvertire sbalzi d'umore drammatici, ansia, irritabilità, depressione** e anche **attacchi di panico**.



3. INFEZIONI RICORRENTI: Quando una persona incontra un'infezione ricorrente del **tratto urinario o della vagina**, c'è un'alta probabilità che la candida sia responsabile. È importante ricordare che la **candida viene trasmessa sessualmente**, così può tra i partner costantemente **trasmettersi e diffondersi**.



4. INFEZIONI FUNGINE ORALI: Spesso causate dal **consumo di determinati medicinali**. La candida orale è trasferibile e in assenza di trattamento appropriato può diffondersi attraverso il corpo nel **tratto digestivo, polmoni, fegato e valvole cardiache**.



5. SINUSITE: Candida colpisce i seni paranasali e può provocare **tosse prolungata, rinite, gonfiore, allergie stagionali** e altri **sintomi simili all'influenza**. In caso di problemi sinusali prolungati e ricorrenti, ha senso scoprire se è un'infezione da candida.



6. PROBLEMI INTESTINALI: Ripetuti problemi intestinali possono essere un sintomo dell'infezione da candida. **Gonfiore, eruttazione, costipazione, diarrea o crampi intestinali** possono essere dovuti all'aumento della candida e la mancanza di batteri sani nel tratto digestivo.



7. PENSIERI VAGHI: Oltre ai cambiamenti di umore e stanchezza cronica, i pensieri vaghi sono spesso trascurati come causa di infezione con la candida. La diffusione della candida può portare a una **mancanza di concentrazione, scarsa coordinazione fisica, cattiva memoria** e problemi con la concentrazione sui compiti.



8. INFEZIONI FUNGINE DELLA PELLE E DELLE UNGHIE: I funghi sui piedi e sulle unghie degli atleti sono comuni infezioni fungine, che hanno la stessa origine come la candida. Le infezioni ripetute possono essere un segno di **infezione sistemica con la candida**.



9. SQUILIBRIO ORMONALE: È importante ricordare che l'infezione con la candida può portare alla **menopausa prematura, SPM e mancanza di libido** e può causare emicranie, endometriosi, ritenzione idrica, sbalzi d'umore e incapacità di perdere peso.

COME TESTARSI PER LA CANDIDA?

È importante che l'infezione o l'aumento della presenza di candida nel corpo sia confermata e non viene curata solo sulla base dei sintomi, che può portare a misure inutili o costose e restrizioni dietetiche. Esistono diversi modi per diagnosticare la candida coltivata, eseguiti solo da personale sanitario qualificato:



TEST DEL SANGUE - Controllo di alta concentrazione IgG, IgA e IgM nel sangue (anticorpi del fungo).

TEST FECI - Controllo dei funghi nelle feci, che indica la presenza di candida nell'intestino crasso.

TEST URINE - Presenza di D-arabinitolo (prodotto di scarto di funghi) indica se la candida si trova nell'intestino tenue.

V'è anche un quarto modo - **TEST SALIVA**, che può essere fatto a casa e gratuitamente.

TEST DELLA SALIVA PER RILLEVARE LA CANDIDA

Il test è un punto di partenza, **quando si sospetta che ci sia stato un aumento della candida**, ma non è il metodo diagnostico ufficiale. Ci vogliono solo 15 minuti per testare la tua saliva.

PROCEDURA DI AUTO-TEST:

1. La sera, preparati un bicchiere di acqua naturale prima di coricarti.
2. La mattina appena ti svegli sputare immediatamente nel bicchiere d'acqua. Prima di farlo, non provare a raccogliere tanta saliva, ma semplicemente sputare.
3. Attendere 15 minuti. Dopo sollevare il bicchiere con il sputo verso la luce e guardare l'acqua.

Se la saliva si è mescolata con l'acqua e la **sua struttura è simile all'acqua**, e l'acqua sotto lo sputo è chiara, non devi preoccuparti. La causa dei tuoi problemi non è necessariamente il fungo di candida.

Se l'acqua è diventata **torbida** o se **minuscoli filamenti** scendono dallo sputo o se lo sputo **affonda sul fondo**, c'è un'alta probabilità che la candida nel tuo corpo sia cresciuta.



RISULTATI CHE INDICANO UNA PRESENZA GRANDE DI CANDIDA NEL CORPO:

- ✓ Piccoli filamenti scendono dalla saliva
- ✓ La saliva affonda sul fondo.
- ✓ L'acqua è diventata torbida.

COME COMBATTERE LA CANDIDA?

È possibile sbarazzarsi della candida solo **con un approccio adeguato e una dieta su misura**. Scegliendo i **cibi e integratori giusti** e **eliminando cibo inadeguato** possiamo fermare completamente la crescita eccessiva di candida e quindi migliorare il nostro benessere.



Se siamo **coerenti nella scelta di cibi giusti** e includeremo alcuni estratti naturali e probiotici, non ridurremo solo i sintomi, ma anche **ripristineremo la flora intestinale ed elimineremo il fastidioso fungo**. Naturalmente, prima di ogni dieta, si consiglia anche la **pulizia del organismo o detox**.

Di seguito presenteremo alcuni suggerimenti per la scelta di alimenti e integratori, che in pratica si sono rivelati i più efficaci e utili durante la dieta. È necessario rendersi conto che la lotta contro la candida è di lunga durata e richiede molta disciplina e pazienza.

CIBO DA GODERE NEL TEMPO DELLA DIETA ANTI-CANDIDA:

CRAUTI: Crauti e gli alimenti fermentati **contengono microflora**, che aiuta a proteggere la salute del nostro intestino. Il consumo regolare di crauti o rape rafforza il sistema immunitario e diminuisce la propagazione della candida.

Aceto di mele: Acido ed enzimi nell'aceto di mele **sopprimono i funghi in eccesso nel corpo**.



VERDURE E BEVANDE VERDI: Verdure a foglia verde **alcalizzano il corpo** e combattono la proliferazione di funghi. Non contiene zucchero, ma **grandi quantità di magnesio** che disintossica naturalmente il corpo, **vitamina C** per rafforzare il sistema immunitario, **clorofilla** per la pulizia del corpo, **vitamina B** per energia e **ferro** per il pieno supporto al nostro organismo.

AGLIO: Contiene grandi quantità di **composti di zolfo**, con **forti e larghe proprietà antifungine**. L'aglio crudo è particolarmente efficace nel combattere la candida.



OLIO DI COCCO: Ha **proprietà antimicrobiche** e contiene una miscela di acido laurico e acido caprilico, che inibiscono gli effetti dannosi della candida. Sostituisci il tuo solito olio, margarina e burro con olio di cocco.

STEVIA: Lo zucchero nutre la candida, quindi è importante usare **altri dolcificanti naturali**. Stevia è la scelta ideale per le persone che seguono una dieta anti-candida. La stevia non solo agisce **antifungino e antinfiammatorio** e ha un **effetto antibiotico**, ma aiuta anche a **regolare il pancreas**.





SEMI DI LINO E CHIA: Polifenoli (antiossidanti) e la fibra trovata nei semi di lino e chia, **contribuiscono alla crescita dei probiotici** nel nostro intestino e così aiutano a sterminare i **funghi e la candida nel corpo**.

SUCCO DI MIRTILLO NON ZUCCHERATO: Il succo di mirtillo senza zuccheri aggiunti **regola il valore PH** dell'urina e **impedisce la crescita di funghi**, come la candida.



PRODOTTI A BASE DI LATTE FERMENTATO: Ad esempio come il kefir di latte di capra, efficacemente **distruggono la candida** e contribuiscono **all'aumento della flora sana**.

SPEZIE CURCUMA E CANNELLA: La curcuma contiene il composto attivo **curcumina** che dimostrato **inibisce la crescita di candida** e altre malattie fungine. Gli studi hanno dimostrato che i consumatori di cannella riscontrano un **aumento minore** della candida rispetto a coloro che non.



CARNE BIOLOGICA: **Proteine** giocano un ruolo importante nella candida. Se sono ottenute dalla carne prodotta in fabbrica, possiamo effettivamente nutrire la candida, mentre gli alimenti ad **alto contenuto di grassi e proteine sani** ci proteggono. Per questo è importante mangiare **carne bioologica**.

VERDURE COTTE: Verdure cotte senza amido, broccoli, cavolfiori e asparagi, contengono **nutrienti preziosi per battere la candida**, devono essere spesso sul menu.



CIBI DA EVITARE DEL TUTTO AL MOMENTO DELLA DIETA



CIBO RICCO DI ZUCCHERO: Gli zuccheri nutrono tutti i funghi, quindi devi evitarli.



FRUTTA E SUCCHI DI FRUTTA: Anche se la frutta in generale è sana, contiene molto zucchero e può peggiorare la condizione con la candida.



PRODOTTI LATTIERI: È meglio evitare i latticini, a meno che non sono fermentati. Il latte contiene lattosio, che è zucchero.



ARACHIDI: Spesso contengono muffe, che stimola la crescita della candida. L'allergia alle arachidi è una delle allergie alimentari più comuni, che è solo un motivo in più per evitarli.



CEREALI: Vengono decomposti in zucchero e diventano nutrienti per la candida, funghi e batteri cattivi.



ALTRI CIBI DA EVITARE: Frutta secca, banane, bevande ghiacciate, alcool e aceto (con l'eccezione di aceto di mele). Alcune infezioni fungine sono il risultato di allergia alimentare. Dobbiamo evitare cibi che causano conseguenze negative o reazioni allergiche.

INTEGRATORI ALIMENTARI DA INCLUDERE NELLA DIETA

1. **PROBIOTICI:** Con loro fornirai **buoni batteri** corporei, che aiutano a distruggere la candida.
2. **AGLIO:** Antibiotico naturale, aiuta con le **infezioni fungine** e promuove un **forte sistema immunitario**.
3. **VITAMINA C E ZINCO:** Rafforza le **capacità di difesa** del corpo e aiuta nel **metabolismo** di altri nutrienti.
4. **OLIO DI ORIGANO:** Uno dei migliori agenti antibatterici e antifungini naturali. L'uso raccomandato di olio miscelato con olio d'oliva è di due gocce tre volte al giorno, **continuo per 7 giorni**.

ORDINANDO L'OLIO DI ORIGANO CONSIDERARE LE SEGUENTI COSE:

- ✓ L'olio deve essere ottenuto dal tipo di origano **Oreganum Vulgare** (origano selvatico), che di solito si trova nel Mediterraneo.
- ✓ È anche importante scegliere un prodotto, che **non contiene alcool**, siccome l'alcool enfatizza ulteriormente la crescita della candida.
- ✓ Se possibile, scegli l'olio con **alto contenuto di carvacrolo**. Il carvacrolo è uno degli agenti antifungini più efficaci nell'origano.



OLIO DI ORIGANO SELVATICO PER COMBATTERE LA CANDIDA



L'origano selvatico è una delle **erbe antimicotiche** naturali più forti, datoci dalla natura. Il suo olio è stato usato come agente curativo estremamente efficace per secoli. Quando si tratta di malattie fungine e candidosi, l'olio di origano è **uno dei prodotti più ricercati**, poiché è incluso proprio in qualsiasi dieta anti-candida o terapia naturale.

L'olio di origano selvatico ha proprietà antifungine, antivirali e antibatteriche. Recenti studi hanno anche dimostrato che la sua fruizione è **un'ottima prevenzione contro il cancro**.

L'origano selvatico verde proviene dagli **altopiani in Europa e l'Asia centrale**, dove gli erboristi tradizionali lo prescrivevano per il trattamento di varie malattie. Uno degli usi più popolari era come **un'alternativa naturale** agli antibiotici. Oggi l'olio di origano è particolarmente utile per il **trattamento delle infezioni fungine, parassiti e aumento della candida** (Candida albicans).

La candida contro l'origano **non ha ancora sviluppato una buona resistenza**, che è il suo miglior vantaggio rispetto ad altri antimicrobici naturali. È quindi **un'ottima scelta per eliminare la candida**, il suo uso è raccomandato **dopo la purificazione** o detox. Consumare per **una settimana in modo continuo**, poi fare una **pausa**.



OREGAMOL FORTE > OLIO DI ORIGANO SELVATICO CONTRO LA CANDIDA

Olio di origano (*Origanum vulgare*), 30 ml

- ✓ Non contiene alcool.
- ✓ Alto contenuto di carvacrolo.
- ✓ Supporto per la digestione e stomaco.
- ✓ Supporto per il sistema immunitario.



PER L'ACQUISTO
CLICCA QUI



Olio di origano del marchio Alter Medica è uno dei pochi, che ha una quantità misurata di carvacrolo e garantisce la qualità unica del prodotto.

Oregamol Forte contiene ben 78,20% carvacrolo naturale!