

## Candida

Candida albicans est une levure qui peut passer inaperçue ou être en liaison avec des symptômes désagréables, qui peuvent se répandre sur nos muqueuses. Tant que la mycose ne se répand pas de manière excessive, elle n'est pas un danger pour notre santé. Il y a différentes raisons qui expliquent pourquoi notre système immunitaire et notre flore se déséquilibrent, et pourquoi le Candida peut se multiplier d'une manière pathologique.

Si par exemple vous devez prendre des antibiotiques contre des inflammations, les bactéries responsables des inflammations sont détruites, mais aussi les bactéries utiles qui offrent une protection contre une propagation pathologique du Candida. Surtout après la prise d'antibiotiques répétée les Candida peuvent augmenter de manière illimitée car il n'y a plus ou seulement très peu de barrière naturelle. Cependant d'autres médicaments comme la cortisone ou la chimiothérapie dérangent l'équilibre du système immunitaire et de la flore et augmentent le Candida.

Le Candida croît principalement là où l'équilibre naturel est perdu. Cela est dû à une mauvaise hygiène de vie avec une alimentation de mauvaise qualité, trop de sucre, manque d'activité physique, stress répété, agitation, et épuisement.

Ainsi le PH dans le colon et/ou le vagin monte. La barrière de protection sous forme de Lactobacilles et autres micro-organismes qui est normalement présente, disparaît et le Candida peut s'installer et se multiplier de manière incontrôlée. Il peut par conséquent causer toutes sorte de troubles.

Les symptômes peuvent être: Fatigue chronique, intestin irritable, ballonnements, crampe intestinale, fonction de l'intestin perturbée (diarrhée et/ou constipation), démangeaison rectale, mycoses génitales récidivantes, cystite à répétition, eczéma, psoriasis, augmentation des allergies, fragilité d'infections, douleurs musculaires ou articulaires, lassitude, irritabilité, problèmes de concentration, etc.

### Et alors? Que faire?

Avec l'aide de la biorésonance Bicom et d'un test biophysique, les mycoses peuvent être diagnostiquées rapidement. Même les mycoses résistantes et récidivantes peuvent être soignées avec succès.

Les mesures de soutien suivantes peuvent aider:

- Suivez correctement le régime Candida, comme décrit dans les pages suivantes
- Evitez le stress. Créez chaque jour des moments de relaxation et détente.  
Peut-être commencez par la méditation ou trouvez-vous un autre chemin, pour la gestion du stress au quotidien (rééquilibrage)
- Mise en place de l'équilibre des microbes avec des probiotiques sains.
- Régulez l'équilibre acido-basique avec de bicarbonate de soude ou de poudre de base (sans sucre!)
- Cuisinez avec beaucoup d'ail frais – c'est un remède extraordinaire contre les mycoses et bactéries.
- Prenez tous les jours 3 CS d'huile de coco. Les acides gras 'caprylique' et 'laurique' ont un effet favorable contre les mycoses. Dans le cas des infections de la peau vous pouvez mettre l'huile directement sur l'endroit concerné.
- L'extrait de pépin de pamplemousse est également un bon remède contre les mycoses et les bactéries.



## Ce que vous pouvez manger

**Légumes frais** tous les légumes frais ou congelés (attention aux additifs!)  
(ail, asperges, aubergine, artichaut, avocat, bette, betterave rouge, brocoli, carotte, chou (toutes les formes), chou chinois, chou-fleur, chou-rave, concombre, courgette, cresson alénois, cresson de fontaine, épinard, fenouil, haricots, oignon, patates, piment, poireau, poivron, raifort, scorsonère, soja, tomate, etc.)

---

**Fruits** fruits avec peu de fructose  
ananas  
pommes (seulement les acides)  
abricots  
baies (mûres, fraises, myrtilles, framboises, groseilles, groseilles à maquereau)  
mangues  
melons (melons et cantaloups, melons, pastèques)  
nectarines  
papayes  
pêches  
prunes  
agrumes (mandarines, oranges, pamplemousses, citrons)

• = autorisé    • = à consommer avec modération

---

**Salades & ingrédients** laitues, cresson de fontaine et alénois, chicorée, chicorée frisée, mâches, ail, concombres, carottes, ciboulette, grand radis, oignons, olives, pousse de soja, radis, tomates, vinaigre (pas de vinaigre balsamique), etc.

---

<b>Produits laitiers</b> (si vous supportez!!)	lait crème fraîche fromage kéfir	yaourt nature (avec des cultures vivantes) séré crème babeurre
---	---	---

---

<b>Produits soja</b>	lait de soja (boisson au soja) soja haché ou boulettes tofu (séré au soja) produits Soyana (alternative de fromage frais à la crème de soja bio fermenté – <a href="http://www.soyana.ch">www.soyana.ch</a> )	saucisse de tofu farine au soja, granulats ou flocons crème au soja
----------------------	---	---

---

<b>Soupes</b>	bouillons bio (sans levure)	soupes aux légumes
---------------	-----------------------------	--------------------

---

<b>Œufs</b> (si vous supportez!!)	œufs frais, blancs et jaunes d'œufs substituts d'œufs MyEy (VollEy, EyGelb, EyWeiss)	<a href="http://www.myey.info">www.myey.info</a>
--------------------------------------	---	--

---



## De ce qui est possible de manger

<b>Pain &amp; Pâtisserie</b>	pain au levain à l'orge pain croustillant complet pain au levain enrichi en fibres alimentaires p.ex. pain de son	pain complet au blé ou à l'épeautre biscuits aux graines complètes sans sucre
------------------------------	---	--

---

<b>Céréales</b>	toutes les céréales de graines complètes et les farines de graines complètes, la semoule les flocons d'avoine, d'orge, d'épeautre, de millet (blé si c'est bien toléré) le son d'avoine ou blé riz complet, quinoa, amarante, sarrasin	
-----------------	---	--

---

<b>Légumineuses (Légumes secs)</b>	tous les légumes secs, séchés ou dans un bocal de verre	
--	---	--

---

<b>Champignons</b>	champignons de Paris armillaires couleur de miel morilles etc.	chanterelles shiitakes bolets
--------------------	---	-------------------------------------

---

<b>Viande, Volaille</b>	la viande de poulet, oie, dinde, canard, caille gibier de toute nature la viande de mouton/agneau la viande de bœuf ou veau saucisse de volaille (attention: additifs de lactose!)	
-------------------------	--	--

**Pour votre santé: ne mangez pas plus de 2x par semaine de la viande!!**

---

<b>Poisson</b>	tous les poissons de mer et d'eau douce huîtres et toutes les autres moules calamars sans panure crabes, crevettes, langoustines et autres crustacés conserves de poisson dans son propre jus ou dans l'huile de bonne qualité	
----------------	--	--

---

<b>Remplacement de viande</b>	tofu soja haché ou boulettes escalope de lupins produits de Cornatur (Migros)	saucisse de tofu seitan (attention: contient du blé!)  produits de Délicorn (Coop)
-----------------------------------	--	---

---

<b>Noix, Grains</b>	amandes graines de tournesol graines de lin noix de cajou noix du Brésil purée de noix	cacahuètes graines de courge noix noix de coco, flocon de coco noisettes pistaches
---------------------	---	---

---



## De ce qui est possible de manger

**Huiles & Graisse** toutes les huiles végétales pressées à froid, l'huile d'olive, l'huile de colza, l'huile de coco, l'huile de lin, l'huile de graine de potiron, huile de sésame, huile de pépin de raisin, huile de germes de blé  
margarine végétale

---

**Céréales** flocons d'avoine  
avoine soufflée  
épeautre / blé soufflé  
amarante soufflé

flocons d'épeautre  
flocons de quinoa  
quinoa soufflé

---

**Sucrerie** stevia  
cacao  
lactose  
purée aux amandes

édulcorants sans glucides  
(acesulfam, aspartame, cyclamate, saccharine) **limiter au maximum les édulcorants !!**

---

**Épices** toutes les herbes fraîches  
bouillon de légumes, Morgia

Herbamare, A. Vogel  
Cenovis

---

**Boissons** l'eau  
thé (tisane, lapacho, mate, ...)  
rarement: boisson light avec édulcorants

l'eau minérale  
jus de légumes

---



## Ce que vous ne devriez pas manger

<b>Pain &amp; pâtisserie</b>	pain et pâtisserie de farines blanches amidon alimentaire riz blanc mélanges de muesli sucrés gâteau et pâtisserie	
<b>Légumes</b>	légumes en boîte de conserve pommes de terre pré-cuisinées plats pré-cuisinés	
<b>Fruits</b>	tous les fruits sucrés comme bananes, kakis, cerises, kiwis, mirabelles, raisins poires, pommes sucrées, les fruits exotique sucrés, les fruits séchés, etc. marmelades, gelées, confitures (même pour les diabétiques) conserves de fruits jus sucrés yaourt aux fruits ou des produits ressemblants	
<b>Viande &amp; saucisses</b>	porc, saucisse de porc, jambon, lard, salami	
<b>Sauces &amp; condiments</b>	fécule de maïs et d'amidon ketchup sucré ou avec d'amidon sauces pré-cuisinées avec sucre ou amidon sauce de soja extrait de levure	
<b>Sucrerie</b>	Sucre dans toutes ses formes comme sucre blanc et brun, fructose, sucre candi, sucre en poudre, sucre de raisin, sucre de canne, granulats canne à sucre, miel, sirop d'érable, sirop d'agave, amidon avec glucide (mannit, sorbit, xylit) confiseries telles que les bonbons, le chocolat, le massépain, les barres de céréales ou en chocolat régisse et bonbons contre la toux sucrés poudre de cacao instantanée glaces, mêmes les glaces pour les diabétiques sucrerie diététique pour les diabétiques	
<b>Boissons</b>	rarement: café thé noir boisson light	à éviter complètement: alcool sous toutes les formes jus de fruits et nectars limonades milk-shake sucré

