

# Candida albicans – causes, symptômes et traitement

**Candida albicans** est une levure présente naturellement sur les muqueuses humaines. Dans un corps sain, elle reste généralement discrète et inoffensive. Cependant, en cas de perturbation du **système immunitaire** ou de **la flore intestinale**, le champignon peut se multiplier de manière excessive et provoquer divers troubles.

## Causes d'une prolifération de Candida

L'une des causes les plus fréquentes de la prolifération de Candida est la **prise d'antibiotiques**. Ceux-ci combattent certes les bactéries pathogènes, mais détruisent également les bactéries intestinales utiles qui régulent la croissance de Candida albicans. La levure peut se propager librement, en particulier en cas de traitements antibiotiques répétés.

D'autres médicaments tels que **la cortisone** ou **les chimiothérapies** affaiblissent également le système immunitaire et déséquilibrent la flore intestinale. De plus, **les facteurs liés au mode de vie** jouent un rôle décisif : une alimentation riche en sucre, le manque d'exercice, le stress chronique, le rythme effréné et l'épuisement créent des conditions idéales pour la prolifération du Candida.

## Le Candida et le déséquilibre de l'organisme

Lorsque l'équilibre interne est perturbé, le **pH dans l'intestin ou la zone vaginale** change souvent. Le bouclier protecteur naturel constitué de bactéries lactiques et d'autres micro-organismes s'affaiblit, ce qui facilite l'implantation et la prolifération du Candida albicans. Il en résulte souvent des symptômes non spécifiques, mais pénibles.

## Symptômes typiques du Candida

Une infection à Candida peut se manifester de différentes manières. Les symptômes fréquents sont les suivants :

- Fatigue chronique et épuisement
- Syndrome du côlon irritable, flatulences, crampes intestinales
- Diarrhée et/ou constipation

- Démangeaisons rectales
- Infections vaginales et urinaires récurrentes
- Affections cutanées telles que la dermatite atopique ou le psoriasis
- Augmentation des allergies et de la sensibilité aux infections
- Douleurs musculaires et articulaires
- Problèmes de concentration, irritabilité, manque d'énergie

## Diagnostiquer et traiter le candida

À l'aide de l'**appareil de biorésonance BICOM®** et d'un test biophysique, il est souvent possible de détecter rapidement et de manière ciblée **les infections à Candida**. Même les infections fongiques résistantes aux traitements ou récurrentes peuvent souvent être traitées avec succès de cette manière.

## Soutien dans le traitement du Candida

En complément du traitement, les mesures suivantes ont fait leurs preuves :

- **Régime alimentaire anti-candida** visant à réduire la consommation de sucre et d'aliments favorisant les champignons
- **Réduction du stress** par des phases de repos conscientes, la relaxation ou la méditation
- **Renforcement de la flore intestinale** avec des probiotiques de haute qualité
- **Régulation de l'équilibre acido-basique** avec du bicarbonate de soude ou de la poudre alcaline sans sucre
- **Ail frais** comme remède naturel contre les champignons et les bactéries
- **Huile de coco** (environ 3 cuillères à soupe par jour) : les acides gras caprylique et laurique qu'elle contient ont un effet antifongique
- **Extrait de pépins de pamplemousse** pour aider à lutter contre les infections fongiques et bactériennes

## Aliments à consommer pendant le traitement contre le candida

### Légumes / salade

Tous les légumes frais et surgelés, la salade, les herbes fraîches et séchées conviennent **bien**.

### Fruits

Fruits à faible indice glycémique (IG)

La valeur GI approximative est indiquée entre parenthèses.

#### **Très bien adaptés**

Avocat (10), citron (20), citron vert (20), framboises (25), fraises (25-30), mûres (25), myrtilles (40), groseilles (30)

#### **À consommer avec modération / plutôt plus tard**

Pomme verte (35-40), poire (35-40), abricot (35-40), prune (40), nectarine (40-45), pêche (40-45), orange (45-50), mandarine (45-50), kiwi (50), pamplemousse (45), grenade (50-55)

#### **Inadapté, à éviter**

Raisin (55-60), mangue (60), cerise (60), ananas (65), banane (60-65), ananas (65), melon (65), pastèque (75), fruits secs (70-100)

#### **Remarques importantes :**

- Plus le fruit est sucré, juteux et moelleux, plus il pose problème en cas de candidose.
- En cas de candidose, un IG < 40 est idéal.
- La combinaison avec des matières grasses (par exemple, des baies et du fromage blanc) ralentit l'augmentation du taux de glycémie.

### Sources de protéines

#### **Bien adaptées**

- Animales : œufs, poisson, viande, volaille, gibier
- Végétales : tofu, tempeh, produits à base de soja
- Noix : amandes, noix, noisettes, noix de macadamia

- Graines et pépins : protéines de chanvre / graines de chanvre, graines de chia, graines de lin, graines de courge et de tournesol
- Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots noirs, haricots mungo
- Pseudo-céréales : quinoa, sarrasin, amarante

**Avec modération, plutôt plus tard**

- Lait, fromage (surtout fromage affiné), crème
- Lactose = sucre

**Inadapté, à éviter**

- Yaourts sucrés
- Produits de substitution de la viande fortement transformés
- Plats préparés
- Barres protéinées sucrées

Graisses et huiles

**Très bien adapté**

- Huile de coco (antifongique)
- Huile d'olive
- Huile d'avocat
- Ghee, beurre (en quantité modérée)

Sucre et glucides

**Bien adapté**

- Pseudo-céréales : quinoa, sarrasin, amarante  
En principe, plutôt en petites quantités

**Avec modération, plutôt plus tard**

- Produits à base de céréales complètes tels que le pain, les pâtes, le riz complet, les flocons d'avoine, l'épeautre, le blé, le seigle, l'orge
- Pommes de terre

**Inadaptées, à éviter**

- Sucre blanc, sucre de canne

## Boissons

- Miel, sirop d'agave, sirop d'érable
- Bonbons, chocolat
- Gâteaux et mélanges pour pâtisseries
- Produits à base de farine blanche (pain, pâtes, pâtisseries)
- Riz blanc

### **Bien adapté**

- Eau
- Tisanes
- Thé vert

### **Avec modération**

- Café
- Produits allégés / Produits zéro

### **Inadaptés, à éviter**

- Boissons sucrées
- Alcool de toute sorte
- Kombucha