

## CANDIDOSE CHRONIQUE

Les candidoses sont des infections opportunistes provoquées par un champignon du groupe *Candida* qui atteint essentiellement la peau et les muqueuses.

Levure saprophyte, le *candida albicans* vit dans l'intestin grêle des mammifères. Sa prolifération peut être à l'origine d'une colonisation de proche en proche, jusqu'à la bouche et l'anus, et d'infestations endogènes par passage à travers la muqueuse digestive. Passant d'une forme levure, nécessaire à l'équilibre de la flore intestinale, à une forme mycélienne, il devient pathogène, provoquant infections des muqueuses et atteintes systémiques. Les candidoses chroniques sont essentiellement des réactions aux toxines produites par le *candida* qui prolifère et se manifestent par des troubles hormonaux, immunitaires et auto-immunitaires, hépatiques, d'acidose...

### HYGIENE ALIMENTAIRE

#### A supprimer totalement :

- les sucres (raffinés ou non, miel, sirop d'érable...) et tous les aliments qui en contiennent (jus de fruits, fruits séchés, sucreries...)
- les excitants (café, chocolat, alcool, thé, cola...),
- les produits raffinés (céréales sous forme de farine blanche, pain blanc, pâtes, semoule, pâtisseries, biscuits etc.)
- les édulcorants, les conservateurs, les colorants (attention aux produits industriels !)
- les amidons (en particulier les graines conduisant à la production de maltose)
- les levures et produits fermentés (pain, brioche ; fromage ; boissons fermentées : cidre, bière, vin ; vinaigre, moutarde, mayonnaise ; levure de bière...),
- les produits laitiers : lait, fromages, yaourts, crème fraîche (attention aux produits industriels !)
- les charcuteries, salaisons, produits fumés, viandes séchées
- les champignons (sauf shiitake, maitake),
- tous les allergènes connus

#### A consommer :

- tous les légumes (en jus, crus, cuits mais croquants), les légumineuses, bio de préférence
- le poisson sauvage, les fruits de mer, les viandes bio (volailles, agneau), œufs bio

- les céréales complètes : riz, millet, sarrasin, épeautre, blé, quinoa, avoine, amarante, orge... (une portion par jour)
- l'ail
- toutes les noix sauf les arachides, noix de Grenoble et pistaches

Certains fruits sont permis : pomme, cerises, toutes les baies, poire ; maximum 3 par jour.

#### Les plantes, épices et condiments intéressants :

- en infusion : gingembre, thym, romarin, mélisse
- la chlorophylle est un grand régulateur intestinal : légumes verts, spiruline, chlorella, klamath, jus d'herbe d'orge ou de kamut
- l'huile de cumin noir (nigelle) aide à combattre le candida albicans en renforçant le système immunitaire.
- le pollen frais, la propolis ont une action assainissante de l'intestin remarquable.
- les graines de courge, sésame, tournesol...

#### Le soutien hépatique :

Les toxines sécrétées par le *candida albicans* mettent le foie à rude épreuve et il est intéressant de le soutenir, notamment par l'alimentation.

- Les aliments amis du foie : artichaut, radis noir, légumes verts, choux et produits soufrés, romarin, curcuma, gingembre...
- Les aliments à éviter car ils surchargent le foie : graisses saturées (charcuterie, fromages, crème fraîche...)
- Les plantes qui soutiennent le foie : chardon marie, desmodium, chrysanthellum americanum, romarin...