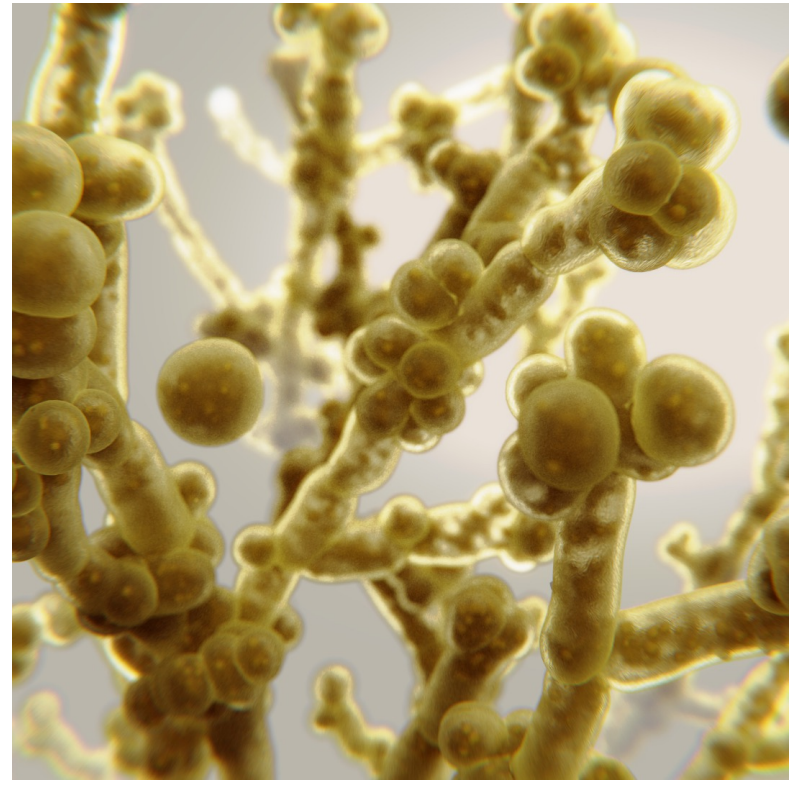




Embellir  
sa santé

*Florence Pinheiro Ortolan*



**PRISE EN CHARGE GLOBALE  
DE LA CANDIDOSE**  
**> Ajouts et précisions**

# Prise en charge complémentaire !

En plus des conseils de prise en charge globale que je vous ai donnés précédemment, il est bien-sûr indispensable de vérifier le fonctionnement global du consultant et de prendre en charge les dysfonctionnements :

- **Bonne capacité digestive** : sans une bonne capacité digestive, les agents pathogènes prolifèrent : bactéries, champignons. **À vérifier : acidité de l'estomac** (test d'hypochlorhydrie avec le bicarbonate de soude), **chasse biliaire** (digestion des graisses ralenties, selles collantes, constipation)
- **Ne pas hésiter à proposer un soutien digestif** à base d'enzymes et, selon le cas, HCL et/ou soutien biliaire
- **Glycémie et Insuline** : la hausse de la glycémie profite au candida albicans, c'est pourquoi vérifier que la glycémie soit stable et la sensibilité à l'insuline optimale est un point annexe important
- Statuts en vitamines A, D, B12, zinc etc... : à ne pas oublier ! Comme toute particularité lors d'une consultation personnalisée



@embellir sa santé



@embellirsasante.fr



@embellirsasante

# Alimentation : précisions 1

- Le gluten est déconseillé pendant la diète anti-candidose, donc je vous conseille d'orienter vos consultants vers des aliments comme le petit-épeautre (quasi dépourvu de gliadine), sarrasin, riz complet, patate douce, pommes de terre selon les consignes vues précédemment
- Il en est de même pour les produits laitiers, mais j'ai oublié de vous préciser que les fromages à moisissures sont à proscrire de l'alimentation pendant plusieurs mois (pas d'écart)
- L'alcool est à éviter
- Écarts permis : je vous conseille d'expliquer à votre consultant que plus il fera des écarts, moins il aura de chance de se sortir de la candidose, car le candida se suffit de très peu d'aliments pour survivre



@embellir sa santé



@embellirsasante.fr



@embellirsasante

# Alimentation : précisions 2

- Lors du premier mois du programme, il faut **mettre alors en place l'alimentation conseillée progressivement** afin de limiter le Dy-off : si on se lance dans des restrictions strictes trop rapidement, cela peut engendrer un Dy-off pénible. Il est préférable de profiter de ce premiers mois pour préparer le corps progressivement
- **La levure chimique est autorisée, de même que le bicarbonate de soude**
- **Le Xylitol (sucre de bouleau) est autorisé** (comme vu précédemment) et a même un effet antifongique. Je conseille toutefois de ne pas trop le consommer car il maintient le goût pour le sucré
- Il peut y avoir **des intolérances alimentaires croisées** avec la candidose : Fodmap, histamine : cela est classique et se régulera peu à peu en traitant la candidose. En attendant il faut jongler avec les différentes problématiques et améliorer la paroi intestinale et la capacité digestive (enzymes, pourquoi pas DAO selon le cas, voir mon e-learning sur l'intolérance à l'histamine)



@embellir sa santé



@embellirsasante.fr



@embellirsasante

# Alimentation : précisions 3

- Le chocolat noir 80%, le café et le thé sont autorisés mais ils sont à consommer avec **modération** car, excitants, ils peuvent augmenter la glycémie (à éviter)
- Sensibilisez bien vos consultants aux notions d'index et de charge glycémique par ailleurs (ce qui sera dans tous les cas assuré par l'alimentation candidose). **Les jus de fruits et féculents mangés seuls sont déconseillés.**
- Attention à **ne pas abuser du vinaigre de cidre en début de repas**, car il bloque l'enzyme de dégradation des amidons, ce qui peut engendrer une mauvaise digestion propice au candida (qui se nourrira des amidons mal dégradés)
- Dans cette optique, **une bonne mastication est requise** : ne pas l'oublier dans vos conseils



@embellir sa santé



@embellirsasante.fr



@embellirsasante

# Durée des restrictions alimentaires

Dans le cas d'une candidose marquée avec beaucoup de signes ou très ancienne, il me paraît nécessaire de faire comprendre au consultant qu'il devra faire très attention à la reprise des aliments déconseillés :

Souvent, lorsque les signes de candidose disparaissent, la personne pense que la candidose est partie et se relâche d'un coup au niveau alimentaire : c'est là que la candidose peut à nouveau flamber !

De même, il peut y avoir des phases de mieux-être alternées avec des phases de recrudescence des symptômes : c'est un phénomène normal qui prouve que la candidose n'est pas partie. Il faut alors persévérer et respecter les consignes alimentaires le plus longtemps possible avec patience.



@embellir sa santé



@embellirsasante.fr



@embellirsasante

Merci



@embellir sa santé



@embellirsasante.fr



@embellirsasante