**CANDIDA: UN MALE SOMMERSO**

Candida Albicans: un nome apparentemente così “candido” e poetico…. che cela però una natura insidiosa e subdola, silenziosa, purtroppo poco conosciuta, poco considerata e sottovalutata.
La Candida sembra essere il male del XX secolo, un male che si espande silente in una realtà in cui l'essere umano assomiglia sempre più a una macchina di produzione, in cui i suoi valori, la sua essenza e la sua dignità vengono sottomessi e soffocati.

Sin dalla nascita viviamo immersi in un mondo di microbi con i quali abbiamo un rapporto di perfetta simbiosi. Semplicemente vi sono miliardi batteri e funghi che vivono nel nostro corpo senza recarci alcun danno se li rispettiamo; anzi molti di essi sono degli alleati preziosi e indispensabili per la nostra salute e per il funzionamento di molti processi fisiologici.
In un intestino sano vi sono vastissime specie di microrganismi, i quali servono a mantenere attivo ed efficiente il prezioso sistema immunitario. Appare evidente quindi che se questa flora batterica “buona” viene compromessa, l'efficienza e l'equilibrio dell'intero sistema immunitario viene a vacillare.
Uno dei meccanismi più importanti delle nostre difese sono i Globuli Bianchi, i quali per poter lavorare bene hanno bisogno dell'apporto delle vitamine A, B1, B2, B3, B6, B12, Biotina, Niacinamide, Acido Pantotenico, e di un perfetto equilibrio di minerali e aminoacidi.
È molto importante sapere che la maggior parte delle malattie infettive non sono la conseguenza di un attacco di virus, batteri e funghi, ma sono la conseguenza di un indebolimento e di una carenza del sistema immunitario, il quale ha abbassato la “guardia” lasciando che l'organismo microbico si riproduca e divenga patogeno, ovvero dannoso e distruttivo, per il suo “ospite”, uomo o altro animale che sia. Ecco perché, a fronte di un'epidemia, vi sono alcune persone che si ammalano ed altre invece no.

La Candida nasce e vive nell'intestino, coesiste in pace con il suo ospite fino a quando, a causa di vari fattori, il sistema immunitario si indebolisce ed essa si moltiplica a dismisura, mutando anche in una forma più invasiva caratterizzata da tentacoli in accrescimento (hiphae), che si attaccano alle pareti dell'intestino rendendolo poroso e permeabile, consentendo così alle tossine create da essa di andare in circolo in tutto l'organismo colonizzando altri organi e causando nuove infezioni. È capace di provocare, nella maggioranza dei casi, infezioni del cavo orale, della cute, della vagina.
Un intestino sano è la prima difesa, il pilastro portante della salute di un'organismo, della forza ed efficacia del sistema immunitario che sarà così in grado di affrontare e vincere le innumerevoli insidie della vita quotidiana.
Ma un intestino sano è sinonimo di un sistema ecologico biologico bilanciato, dove vi siano sufficienti germi alleati per combattere quelli nemici o per tenere sotto controllo funghi e lieviti.
Questo però risulta sempre più difficile vivendo in un mondo altamente inquinato, con un uso eccessivo di farmaci, di alcolici, di additivi, di conservanti e coloranti, di pesticidi e diserbanti, di cibi impoveriti ed “energeticamente morti”, di zuccheri, di lieviti chimici …..
Quando la Candida supera i livelli fisiologici di guardia, tutto l'intero organismo si indebolisce, lasciando un terreno fertile per l'attecchimento anche di altri funghi, provocando l'incremento di batteri e virus dannosi per la salute.
Inoltre la Candida e gli altri funghi dannosi, quando colonizzano l'intestino, danneggiano gli enzimi indispensabili nella digestione dei cibi, provocando così un rallentamento della digestione, meteorismo, intolleranze alimentari, allergie e altri svariati sintomi. Ecco perché anche persone che hanno un'alimentazione corretta spesso hanno problemi intestinali e digestivi.

**PER SAPERNE DI PIU'**
Pensate che tre miliardi di anni fa, agli albori della Terra, quando non vi erano ancora forme di vita vegetali e animali, i suoi abitanti erano i microrganismi e soprattutto i lieviti.
La Candida è innanzitutto un fungo. La famiglia dei funghi include i lieviti e le muffe. I lieviti sono dei funghi unicellulari che si moltiplicano molto velocemente, e crescono in ambiente acido (ph 4) e ricco di zuccheri e amidi. Essi sono capaci, grazie ad un enzima, di convertire lo zucchero in etanolo; questo processo provoca il rilascio di anidride carbonica. Ad esempio il pane si gonfia (lievita) proprio a causa della produzione di questo gas. Anche l'acido citrico, l'acido ossalico e l'acido butirrico, sono formati da questo processo fermentativo del fungo. Non tutti i funghi sono dannosi, alcuni sono utili per la digestione, per la cucina, per la panificazione, per produrre antibiotici. L'acido butirrico, accennato sopra, fornisce energia indispensabile alle cellule dell'intestino per il loro veloce accrescimento, e nei casi di patologie serve per affrettarne la guarigione. La carenza di acido butirrico, in soggetti predisposti, può portare a malattie intestinali. L’acido butirrico si trova ad esempio nel burro.
Altri funghi invece sono responsabili di varie malattie nell'uomo, negli animali e nelle piante.
Sono conosciuti oltre 250 tipi di lieviti, di cui circa 140 possono vivere in armonia con l'organismo umano.

**PSICOSOMATICA**
Ma la Candida è la conseguenza e il sintomo di problematiche ben più profonde, che risiedono nella parte emozionale e mentale, e che variano da individuo a individuo.
Ricordiamo che l'intestino è il nostro secondo cervello (il cervello enterico), esso è infatti legato direttamente al Cervello e al sistema nervoso centrale. Basti pensare che quando siamo preoccupati, ansiosi e stressati, immediatamente ne risentiamo a livello dell'apparato digerente e in particolare dell'intestino.
Un'infezione da candida che invade l'intestino è il sintomo di un sovraccarico tossinico, di un indebolimento della flora batteria, di un affaticamento dovuto ad un'alimentazione errata e disordinata, di lunghi e continui periodi di stress. Cosa succede però nell'ambito del cervello più nobile, dove risiedono il pensiero, la mente, le emozioni? È come quando un marinaio perde il controllo del timone della barca, rimanendo così in balìa delle onde alte e minacciose. Vi è una vulnerabilità di fondo, profonda e dolorosa, nei confronti delle varie situazioni difficili che la vita ci pone sul cammino; un modo di vedere la realtà con stereotipi e regole rigide e intransigenti, che soffocano la parte più spontanea e istintiva offuscando la personalità della persona, quindi facendole perdere la propria identità, e perdendo di vista il vero scopo della propria vita.

**I SINTOMI**
Le tossine della Candida possono provocare svariati sintomi.
Sovrappeso corporeo e incapacità di dimagrire, sottopeso, compulsioni alimentari, intolleranze alimentari, allergie, squilibri ormonali, ritenzione idrica, secrezioni vaginali, cistiti croniche, infezioni all'orecchio, congiuntiviti, dolori muscolari e articolari, infiammazioni all’apparato genitale maschile e femminile, problemi cutanei, infiammazione del tubo digerente, mal di gola, sinusite, forfora, alopecia.
Può provocare inoltre vari sintomi psicologici: sindrome da fatica cronica, agitazione, instabilità dell'umore, insonnia, ansia, depressione.
Molto spesso è proprio lo stress a scatenare la proliferazione della Candida.

**DONNE E CANDIDA**
L'incidenza di candidosi è più elevata nella donna che nell'uomo. Probabilmente l'uso dei contraccettivi ormonali può esserne la spiegazione. L'uso infatti di contraccettivi orali ha dimostrato un aumento di glucosio all'interno della vagina, creando così un terreno ideale per la crescita dei lieviti e della Candida, che com'è noto sono “golosi” di zuccheri.
Durante la fase premestruale, la gravidanza, e soprattutto durante l'assunzione di cortisone, si può alterare l'equilibrio acido-basico delle secrezioni vaginali, incoraggiando così la crescita di funghi.

**PREVENIRE LA CANDIDA**
Importante mantenere un'alimentazione sana ed equilibrata, ricca di vitamine e sali minerali.
Assumere frutta e verdura a volontà due volte al giorno.
Importante sapere che il nostro apparato digerente è adatto per digerire cibi grezzi, non raffinati e a basso regime di proteine, soprattutto quelle di origine animale (carne, latte, formaggi, uova).
Usare pasta e riso integrali e biologici.
L'organismo ha bisogno di cibi “vivi” per creare la Vita, quindi assumere frutta e verdura crudi, perché la cottura distrugge i nutrienti e gli enzimi.
Lo stress prolungato (distress) può provocare l'esaurimento delle surrenali e l'abbassamento delle difese, cercare allora di mantenere uno stile di vita il più naturale possibile, facendo passeggiate nel verde e rispettando i propri ritmi biologici.
Importante è bere molta acqua, almeno 1,5 lt al giorno.

**CURE**
Le cure per la Candida adottate dalla medicina ufficiale sono solitamente a base di fungicidi e di antibiotici, i quali aggravano ulteriormente la situazione, in quanto distruggono la flora batterica buona del nostro organismo, indebolendo ulteriormente il sistema immunitario, senza peraltro andare all'origine di tale infezione.
Importante è capire la causa vera di tale indebolimento, e per questo ci si può far aiutare da un bravo medico omeopata o da un naturopata, i quali ricercando con una visione olistica della persona la vera causa profonda del sintomo "candida", useranno cure a base di rimedi omeopatici, nutrizionali, fitoterapici, oli essenziali, probiotici e quant'altro, che potranno risolveranno il problema definitivamente.

Importante prima di tutto seguire un'alimentazione disintossicante per qualche giorno a base di verdura cruda e frutta.
Poi mantenere una dieta alimentare semplice e genuina: evitare l'alcol (vino, birra, superalcolici), gli zuccheri e lieviti.
Non usare cibi “troppo bianchi” (zucchero bianco, pasta raffinata, riso raffinato, dolci, pane bianco, alimenti lievitati in genere), che non sono mai veramente naturali e salutari.
Moderare o eliminare i latticini, limitare la carne.
Evitare i funghi, gli insaccati, i cibi troppo grassi e i fritti.
Mangiare ogni giorno frutta e verdura a volontà, soprattutto gli ortaggi che contengono Inulina (ne è molto ricca la cicoria)
Riequilibrare la flora batterica con prodotti a base di probiotici (fermenti lattici di vari ceppi, che ne contengano in totale dai dieci ai 70 miliardi al giorno) e di vitamine del gruppo B, soprattutto la Vit. B6 e B12.
Bere molta acqua, e ritrovare uno stile di vita più salutare, ritagliandosi degli spazi, nell'arco della giornata, per prendersi cura di se stessi.

Di Anna Valeria Sabatini