

## CANDIDIASIS CRÓNICA Y RESISTENTE

El tratamiento de la candidiasis debe englobar dos puntos principales: su eliminación y su prevención. Por ello, es importante corregir sistemáticamente las causas que contribuyen al desarrollo de esta enfermedad.

1) PREPARACIÓN. Es vital debilitar las candidas antes de atacarlas con un antifúngico. De lo contrario, si éstas están fuertes, podrán combatirlo y con el tiempo se harán resistentes. La mejor forma de debilitarlas es limitar su alimentación para evitar su propagación.

Es fundamental eliminar:

- Productos y alimentos que contengan azúcares o con sabor dulce (azúcar, sacarina, miel, dextrosa, maltodextrina, fructosa, siropes, refrescos, cereales del desayuno, productos de bollería y pastelería, postres, helados etc.).
- Fruta.
- Productos lácteos, incluidos los yogures.
- Alcohol.
- Levaduras como el pan, pizzas, cubitos del caldo...
- Patatas, champiñones y setas, calabaza y boniatos.
- Cacahuets y pistachos.
- Productos fermentados como el vinagre, salsa de soja, miso, té, etc.
- Harinas refinadas (arroz blanco, pasta blanca etc.).

A cambio, se puede comer:

- Carnes, pescado y huevos.
- Vegetales.
- Legumbres.
- Frutos secos y semillas de calabaza, sésamo y girasol.
- Arroz integral, quinoa, trigo sarraceno, amaranto y mijo.
- Tostadas (crackers) de centeno o tortas de arroz (en moderación).
- Limón y aguacate.
- Leche de soja, arroz y avena.
- Tofu y soja texturizada.
- Aceite de oliva (para cocinar y en crudo), y aceite de lino y otras semillas (siempre en crudo).
- Zumos vegetales (excepto de zanahoria y remolacha).
- Agua embotellada.
- Infusiones y té verde.
- Especies suaves.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Durante esta primera fase del tratamiento, al cambiar la dieta es muy posible que haya un empeoramiento temporal. Esto es debido a una desintoxicación y también a que las candidas tienen reducida su alimentación.

Aparte de la alimentación, en muchos casos es aconsejable la ingesta de un suplemento para ayudar al hígado a que funcione mejor en esta etapa de desintoxicación. Por otro lado, si existen dificultades en la digestión, como por ejemplo, acidez, pesadez estomacal, etc., es importante introducir enzimas digestivas.

Otro aspecto importante en esta fase del tratamiento donde se van a generar tantas toxinas, es ayudar a la depuración del intestino. Ante todo es fundamental asegurarse de que la dieta contiene suficiente cantidad de fibra y si aun así el paciente desarrolla estreñimiento, es recomendable un suplemento de fibra. Es importante evitar sustancias irritantes para el intestino como cáscara sagrada, sen, salvado de trigo, etc. Por el contrario, se pueden utilizar semillas de psyllium, pectina, salvado de arroz, etc.

La mayoría de las personas con candidiasis pueden beneficiarse tomando un multinutriente que incluya todas las vitaminas y minerales necesarias para el organismo. En esta fase del tratamiento no es necesario perfilar las deficiencias nutricionales individuales de cada persona, sin embargo, un multinutriente general ayuda al hígado a llevar a cabo sus función de desintoxicación; a producir energía y a resolver algunos síntomas menores que pueden ser producto de una deficiencia de nutrientes y suelen empeorar el síndrome de la candidiasis.

Así pues, el tratamiento, durante este primer paso, consistirá en:

- Dieta antifúngica.
- Enzimas digestivas como Digest Basic/Digest Gold™.
- Desintoxicante hepático como Livercare®.
- Fibra como Psyllium.
- Multivitamínico y mineral.

Al cabo de un mes de haber empezado la dieta (y siempre manteniéndola), se puede pasar al segundo paso.

2) ELIMINACIÓN. Después de un mes, se pueden discontinuar las enzimas digestivas. Además, es muy posible que el intestino esté más regulado y limpio, así que seguramente también se podrá dejar de tomar la fibra intestinal.

Una vez debilitadas las candidas, es importante introducir el antifúngico que las destruya. Hoy en día existen muchos antifúngicos naturales que no producen efectos secundarios y son realmente eficaces.

#### INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Es muy importante introducirlos con mucho cuidado, siempre empezando por dosis muy pequeñas y aumentando cada 4 o 5 días. Si las candidas se destruyen de golpe se pueden formar muchas toxinas y producir un empeoramiento muy fuerte de los síntomas. Es importante no utilizar siempre el mismo antifúngico, sino ir rotándolos; de esta manera se evita el estancamiento durante el tratamiento.

Así pues, el tratamiento durante este segundo paso consistirá en:

- Dieta antifúngica.
- Desintoxicante hepático como Livercare®.
- Antifúngicos naturales como Candidase™, como alternativa o junto con el tratamiento farmacológico. Tratamiento de 14 días y realizar control de la evolución de la enfermedad. En casos extremos, se puede prolongar el tratamiento.
- Microb Balance® (Nutrinat Evolution) y/o Aceite de orégano (Nutrinat Evolution).
- Extracto de semilla de pomelo Citrobiotic® líquido o comprimido, durante 1 mes de acuerdo a la siguiente pauta:

Días 1 a 3: 10 gotas dos veces al día o 1 comprimido dos veces al día.

Días 4 a 10: 15 gotas dos veces al día o 1 comprimido tres veces al día.

Días 11 a 28: 15 gotas tres veces al día o 2 comprimidos, de dos a tres veces al día.

### 3) EQUILIBRIO.

Cuando los síntomas han remitido en su mayoría, es muy importante reequilibrar la flora intestinal. Este paso no debe hacerse al principio, ya que cuando la pared intestinal está inflamada puede haber una reacción de intolerancia a las bacterias "amigas". Esto puede causar dermatitis, picores, diarrea, espasmos intestinales y alergias. Además, mientras haya un exceso de candidas en el intestino, los lactobacilos no pueden crecer y repoblar el tracto intestinal. Es mucho más efectivo disminuir el crecimiento de las candidas, reducir la inflamación intestinal y entonces repoblar la flora intestinal.

Las bacterias más abundantes son los *Lactobacillus acidophilus* y los *Bifidobacterium bifidum*. Estas bacterias se encargan de inhibir el crecimiento de ciertos organismos como las candidas.

También es importante hablar de la repoblación de la flora vaginal. Los *Lactobacillus acidophilus* habitan la flora vaginal, y se encargan de mantener el pH ácido fermentando el glucógeno vaginal y convirtiéndolo en ácido láctico.

Otro aspecto importante a tener en cuenta es reestablecer el equilibrio nutricional celular. Las personas con candidiasis crónica normalmente sufren de malabsorción

#### INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

y, por lo tanto, desnutrición celular. Un organismo desnutrido difícilmente dispondrá de un sistema inmunitario sano y fuerte.

Los nutrientes más deficientes en estos pacientes son la vitamina C, el grupo de las B (especialmente la vitamina B6, B5 y B3), calcio, magnesio, zinc, cromo y los ácidos grasos esenciales de la familia omega-3.

Hay que tener cuidado de que las vitaminas del grupo B y el cromo no contengan levadura.

Un programa general, pero muy efectivo, para esta tercera etapa del tratamiento es:

- Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution) y minerales Magnesio, Zinc y Cromo.
- Omega-3 Plus (Nutrinat Evolution).
- Probióticos (*L. acidophilus*, *B. longum*, *B. bifidum* o *Sacharomyces boulardii*). En caso de que la candidiasis también fuera vaginal, se recomienda utilizar cepas de probióticos que componen la flora vaginal.

Es aconsejable empezar a introducir lentamente y con cuidado algunos alimentos como la fruta, patatas, champiñones y ciertos fermentados, y observar si se toleran bien. Esta fase de introducción es muy importante, ya que es aquí cuando se puede observar qué tipo de alimentos favorecen el estado de salud y cuáles no.

#### 4) REPARACIÓN.

Una vez que la infección ha remitido, la flora intestinal está equilibrada y el organismo dispone de una buena dosis de nutrientes, es conveniente introducir ciertos nutrientes reparadores de la pared intestinal. Los más efectivos en esta etapa son la vitamina A (si perduran síntomas de alergia o de piel), la L-Glutamina y los ácidos grasos esenciales. Todos estos nutrientes se encargan de reparar, sellar y fortalecer la pared intestinal.

Otro nutriente que se aconseja tomar durante un tiempo como medida preventiva es la biotina para evitar que las levaduras sanas y presentes en el intestino crezcan y pasen de ser levaduras inofensivas a microorganismos agresivos.

El tratamiento, durante este paso, consistirá en:

- **Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution).**
- **Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution).**
- **Vitamina A 5.000 UI (HealthAid).** Normalmente esta vitamina solamente necesita tomarse durante un par de meses.
- **Permeability Care® (Nutrinat Evolution)** que incluye L-Glutamina.

El tratamiento de la candidiasis crónica puede durar entre 3 y 8 meses.

#### INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.