CANDIDOSE CHRONIQUE

La complémenthérapie à mettre en œuvre

Vous plaignez-vous tout le temps d'être fatigué ? Ressentez-vous un besoin impératif de consommer des produits sucrés ? Êtes-vous fréquemment enquiquiné par des problèmes digestifs (ballonnements, flatulences, colite) et cutanés (démangeaisons, mycoses) ? Votre entourage en a-t-il assez de vos sautes d'humeur répétées ? Si vous vous reconnaissez dans ce petit tableau clinique, prenez le temps de lire cet article très attentivement, car il vous propose des solutions naturelles pour soigner cette candidose chronique dont vous souffrez peut-être sans le savoir.

Les candidoses étaient pratiquement inconnues il y a 50 ans, alors qu'elles touchent maintenant beaucoup de monde. Les *Candida* figurent parmi les **10 micro-organismes pathogènes les plus fréquemment isolés**. Des études épidémiologiques récentes estiment qu'environ 80 millions de personnes souffriraient de candidose chronique aux États-Unis. On ne peut s'empêcher de mettre en parallèle le fait que la consommation de **sucre**, aliment préféré du *Candida albicans*, a augmenté vertigineusement ces dernières décennies. Au début du XX^{e} siècle, chaque Français consommait en moyenne 1 kg de sucre par an, contre 35 aujourd'hui ! Et que dire des États-Unis, où la consommation de sucre frise le double de celle des Français !

POUR L'ÉLIMINATION DU "CANDIDAT" ALBICANS, TAPEZ 1 !

La candidose chronique est une infection causée par des champignons appartenant au genre *Candida*. Il existe plus de 35 espèces de *Candida*, mais c'est *Candida albicans* qui est le plus souvent à l'origine de la candidose (85 % des cas). *Candida albicans* est un champignon de type levure qui fait naturellement partie du microbiote intestinal *(1)*. Seule sa présence en excès pose problème. Le déséquilibre du microbiote en faveur de *Candida albicans* est appelé « dysbiose fongique ». Il n'est jamais bon qu'une dysbiose fongique s'installe durablement, car elle a pour effet de rendre la paroi intestinale plus perméable, laissant alors la voie libre à *Candida albicans* pour se propager dans l'organisme et libérer de nombreuses toxines capables de nuire au bon fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire.

LES SYMPTÔMES

◆ **En relation avec le système nerveux et le psychisme** : fatigue chronique (pierre angulaire de la dysbiose fongique), dépression, humeur fluctuante, palpitations, perte de mémoire, céphalées répétées, insomnie, narcolepsie…

◆ **En relation avec le système immunitaire** : développement ou aggravation d'allergies alimentaires et environnementales, aggravation d'un asthme déjà existant, infections répétées des muqueuses…

◆ **Autres symptômes** : alternance diarrhée/constipation, démangeaisons rectales, éruptions cutanées, mycoses cutanées, candidoses vulvovaginales, hypoglycémie, attirance pour les sucres, prise de poids, douleurs articulaires, épaisse couche blanchâtre sur la langue…

LES FACTEURS DE RISQUE

Les facteurs favorisant l'apparition et l'aggravation d'une candidose chronique sont multiples :

◆ **au niveau alimentaire** : alimentation déséquilibrée (trop de sucres simples, d'hydrates de carbone, d'aliments raffinés à fort index glycémique, et pas assez de fibres, de protéines et de bons acides gras), additifs alimentaires (colorants, conservateurs...)

◆ **au niveau digestif** : déficience en amylases (enzymes digestives), irritation de la muqueuse intestinale, intolérances alimentaires non traitées, parasitose intestinale « cachée »

◆ **au niveau immunitaire** : faible réponse de type Th1, diminution des IgA sécrétoires

◆ **au niveau psychologique** : stress chronique

◆ **et en relation avec l'environnement** : intoxication aux métaux lourds (notamment mercure), hypersensibilité chimique multiple (Multiple Chemical Sensitivity ou MCS), antibiothérapies répétées.

L'ALIMENTATION ANTICANDIDA

Afin de ne laisser aucune chance à *Candida albicans*, il est indispensable de mettre en place une réforme alimentaire drastique dont les grandes lignes sont les suivantes :

● d'une manière générale, faire son maximum pour **éviter les aliments traités, raffinés, sucrés, préparés avec de la levure et des ferments**

● proscrire la *junk food* et **privilégier les produits complets/bio**

● **supprimer les sucres simples** (glucose, dextrose, fructose, lactose…)

● **éliminer le lait de vache** et tous produits dérivés de ce lait

● comme il y a fréquemment interférence entre intolérances alimentaires et dysbiose fongique, il peut s'avérer pertinent d'**éliminer le gluten** (blé, avoine, orge, seigle) de son alimentation

● dans les premiers temps de la mise en œuvre du régime, **éviter miel, sirop d'érable, jus de fruits frais et fruits acides**, consommer des pommes de terre avec modération

● **consommer préférentiellement** : riz, sarrasin, quinoa, véritable petit épeautre, lait de riz et d'amande, amandes, purée d'amandes et de sésame, graines de sésame, œufs, volailles (poulet, dinde, canard), poissons frais (poissons gras), algues, ail, aromates, curcuma, légumineuses, légumes (sauf ceux trop sucrés), fruits (1 seul par jour)…

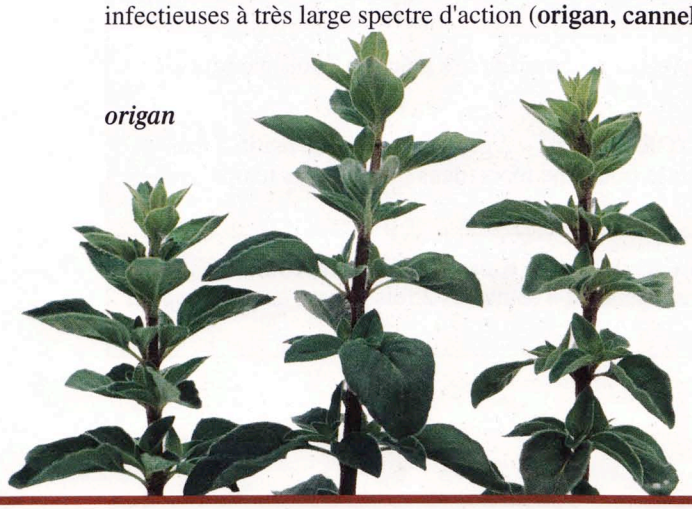
Ce régime strict pourra être assoupli petit à petit une fois sorti d'affaire, tout en évitant de retomber dans les travers antérieurs. Il sera important de se montrer attentif aux signaux adressés par le corps, d'établir par exemple une éventuelle relation entre la réapparition d'une fatigue et la consommation excessive de tel ou tel aliment.

LA SUPPLÉMENTATION ANTICANDIDA

Reconnaissons-le, il n'est pas évident de suivre à la lettre un régime alimentaire aussi exigeant que le régime anti-candida, ce qui rend d'autant plus important de respecter fidèlement le programme de supplémentation, dont le nom de code pourrait être « Opération Purification ». Comme c'est à partir de l'intestin que la candidose se développe et se propage, c'est donc à ce niveau que l'on doit agir prioritairement. La **purification de l'intestin** demeure toutefois insuffisante si elle n'est pas suivie par celle du sang où circulent les toxines produites par la forme pathogène de *Candida albicans*.

◆ **La phase 1**, centrée sur la sphère intestinale, **dure 2 mois**. Pour mener à bien la purification, on fait appel à des complexes d'**huiles essentielles** et à de la **chlorophylle magnésienne**. Le complexe aromatique conseillé pour le premier mois contient une sélection d'huiles essentielles anti-infectieuses à très large spectre d'action (**origan, cannelle, ajowan, clou de girofle**...). Quand on sait que les *Candida* prospèrent d'autant mieux qu'ils peuvent s'appuyer sur des alliés tels que parasites et autres bactéries indésirables, on comprend qu'il faille « taper large » dès le départ. La formule aromatique prévue pour le deuxième mois a pour objectif de consolider les premiers résultats déjà obtenus. On y trouve un large choix d'huiles essentielles aux vertus à la fois anti-infectieuses (**laurier noble, saro**), digestives (**coriandre, menthe**), carminatives (**cumin, cardamome**) et antispasmodiques (**basilic, estragon**).

coriandre



origan

Durant ces 2 mois, on prend également de la **chlorophylle magnésienne pure**, non seulement pour la régulation des fermentations mycosiques intestinales, mais aussi et surtout pour le **piégeage des métaux lourds**, sachant que les champignons se lient avec les métaux lourds. Dans la nature, la chlorophylle est l'arme principale qu'utilisent les plantes vertes pour se défendre contre les moisissures. Dans le cas d'une candidose chronique, le problème vient de ce que *Candida albicans* passe d'une forme de levure « normale » à une forme moisissure pathogène et invasive. Encore une autre bonne raison d'inclure la chlorophylle dans ce programme de soins. L'ajout de **propolis** à la chlorophylle constitue un plus très appréciable.

Suite p. 84

◆ **La phase 2** des soins, qui **dure 3 mois**, ne délaisse pas la sphère intestinale, loin de là, mais élargit la « zone de combat » en allant traquer le *Candida* et ses déchets jusque dans la **circulation sanguine**. Pour nettoyer le sang, on fait appel à un produit composé d'enzymes fermentées en cascade. Au niveau intestinal, tant pour améliorer l'état de l'écosystème (microbiote + muqueuse) que pour faciliter le processus de détoxination, il est recommandé d'associer la spiruline, riche en chlorophylle, aux « actibiotiques », une préparation originale qui se distingue des probiotiques habituellement proposés.

Même si ce traitement naturel anticandida porte ses fruits, on ne peut jamais exclure le risque de récidive. Comment s'éviter ce genre de mésaventure ? Hormis le fait de surveiller son alimentation et de prendre soin de son intestin, il convient aussi de soutenir régulièrement son système immunitaire afin que celui-ci soit à même de mettre un terme rapide à toute tentative d'infection de la part des *Candida*. Le produit le plus indiqué à cette fin n'est autre qu'un champignon médicinal, le karawataké (*Coriolus versicolor*), le plus fort immunostimulant connu pour activer la voie immunitaire de type Th1, dont la déficience se traduit pour l'organisme par des difficultés à éliminer les champignons microscopiques pathogènes de type *Candida*.

Nota Bene : d'autres produits non mentionnés dans le tableau, comme l'argent colloïdal, l'ail vieilli ou l'extrait de pépins de pamplemousse, peuvent aussi être employés dans la lutte contre *Candida albicans*.

Où trouver les produits mentionnés ?

● Magasin bio : Spiruline Flamant Vert (pot de 500 comprimés), Régulat 350 ml

● VPC : Chlorophyllum (Sofibio – N° Vert 0800 945 845), Alternative + Dysbios'Arom (Salvia Nutrition – 02 51 24 03 72),
Symbiod'or (Parinat – N° Vert 0800 77 99 21), Coriolus versicolor (Mycoceutix – 01 45 84 09 85).

Didier Le Bail

(1) Le terme de microbiote remplace désormais celui de flore intestinale.

karawataké

EN PRATIQUE

CANDIDOSE CHRONIQUE	PROGRAMME DE SUPPLÉMENTATION
Phase 1 (2 mois)	- **Chlorophylle magnésienne + propolis** : CHLOROPHYLLUM (Sofibio) – 3 gélules le soir au coucher - **Complexe d'huiles essentielles** : 1er mois : ALTERNATIVE (Salvia Nutrition) – 2 capsules 2 fois par jour avant les repas ; 2e mois : DYSBIOS'AROM (Salvia Nutrition) – 2 capsules 2 fois par jour avant les repas
Phase 2 (3 mois)	- **Enzymes fermentées en cascade** : RÉGULAT (Régulat France) – 1 cuillerée à soupe le matin à jeun et le soir ½ h avant le dîner (commencer par 1 cuillerée à café matin et soir la première semaine). Conserver le produit en bouche, sous la langue, pendant au moins une minute. Bien saliver avant d'avaler. N'utiliser que des cuillers en bois ou en plastique (pas de métal). - **Spiruline** : SPIRULINE (Flamant Vert) – 5 comprimés (à mâcher) 2 fois par jour au début des repas - **Actibiotiques** : L.A.B. SYMBIOD'OR (Parinat) – 2 gélules par jour le matin à jeun pendant 2 mois puis 1 gélule par jour le troisième mois (dans les premiers temps, commencer par 1 gélule par jour)
Prévention des récidives	- **Champignon médicinal** : *Coriolus versicolor* ou Karawataké (Mycoceutix) – 3 gélules par jour du lundi au vendredi pendant 4 semaines 2 fois par an, au printemps et à l'automne.