

## **Alimentation Anti Mycose (Fr)**

L'élément le plus important dans tout plan de traitement de Candida est le régime, un régime faible en sucre prive le Candida de la nourriture, dont il a besoin pour se développer et se propager à travers le système digestif.

L'autre élément est les probiotiques (pour repeupler votre intestin avec des bactéries bénéfiques).

Le troisième élément est les antifongiques (pour attaquer les cellules de Candida plus directement).

### **Symptômes infection mycose**

Abdomen	Ventre ballonné, gaz intestinaux, alternance de diarrhée et de constipation
Cheveux	pellicules, démangeaisons
Corps	Taches rondes, rougeâtres, démangeaisons, eczéma, urticaire
Femmes	pertes blanches, démangeaisons, prurit anal
Hommes	plaques blanches sur le gland, démangeaisons, prurit anal
Orteils	peau pelant entre les orteils, ongles "calcaires"
Psychique	hauts et bas d'énergie et d'humeur, sensation de pression sur la tête, Pulsions sucrées
Visage	Langue chargée, plaques d'eczéma, démangeaisons dans les yeux
Métabolisme	Résistance à l'amaigrissement

### **Conseils**

Manger	Graisses (non cuites): beurre, huile première pression, poisson gras (saumon, hareng), oeufs
Digestion	Mâcher bien (25 fois chaque bouché)
Jeun	Sautez un repas si vous avez mangé trop ou mal ou si vous avez pris de poids (mais toujours boire de l'eau)
Boire	2 litres d'eau plate par jour

### **Alimentation**

<b>Matin</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pain à grains germés avec aliment salé, sans levure au levain</li><li>- Petite portion de repas protéiné - pauvre en calorie</li><li>- Ne rien manger (souvent vaut mieux que mal manger)</li></ul>
<i>Si la thyroïde est faible</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fruits (à ne pas mélanger avec des aliments autres que des fruits)</li></ul>
<i>Si les hormones sexuelles ou surrénaliennes sont faibles:</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bacon</li><li>- Filet de dinde</li><li>- Oeufs</li><li>- Riz (biscuits)</li></ul>
Midi/ Soir	<ul style="list-style-type: none"><li>- Légumes (crus ou cuits le midi, cuits le soir)</li><li>- Viande, volaille, poisson, œufs, Lentilles, Fèves, Pois chiche</li><li>- Riz, pommes de terre bouillies ou vapeur</li><li>- Entre les repas: fruits et oléagineux (mais pas lors/après le repas du soir)</li></ul>

**A Éviter**

Produits laitiers	Fromage (bleu, moisissures), lait battu, lait, yoghourt
Lactofermentation	Tamari soy sauce, Pickles
Sucre	Miel, chocolat, confiture, limonade, gâteaux, biscuit, glace
Alcools	Bière, vin & vinaigres
Conservateurs	Maïs etc
Céréales	Pains, muesli, pâtes
Caféine	Café, thé noir