

CANDIDOSE

Par Maria Acosta, B.Sc. (Biologiste)

Flore intestinale

Le corps humain contient des bactéries, levures et parasites qui ont joué un rôle important et vital pour le bien être de l'individu. L'essentiel est que chaque microbe soit à la bonne place et en bon nombre. Les bactéries lactiques composent plus de 93% de la flore intestinale, elles jouent un rôle primordial dans notre métabolisme et elles sont les sentinelles qui gardent les bactéries pathogènes, les levures, les moisissures, les champignons et les parasites dans un nombre réduit et sécuritaire qui leur permet de vivre dans notre corps sans nuire, en symbiose. Par exemple, lors de notre mort, les levures activent la décomposition du corps. Leur rôle, même s'il paraît désagréable à première vue, est essentiel dans le cycle de la vie. Nous devons comprendre que les deux à trois livres et demie de flore intestinale dans notre corps sont essentiels à notre survie et qu'elle doit être respectée et maintenue en équilibre pour nous protéger contre les maladies.

Candida albicans

Le Candida albicans est le nom d'une levure qui contribue au nettoyage des déchets organiques, notamment dans l'intestin, en absorbant ces nutriments par osmose. Normalement le Candida albicans habite la paroi intestinale, la bouche, le vagin et, parfois, la peau: des places chaudes, humides et obscures. Si son milieu change et que l'équilibre entre bactéries et levure est modifié, le Candida albicans a la propriété de changer de morphologie en passant d'un organisme unicellulaire qui se reproduit asexuellement par formation d'un bourgeon (un nouvel individu) à un organisme multicellulaire, de type mycélium, capable de former de longs filaments (hyphes) et de se reproduire par des ascospores (8 nouveaux individus). Sous la forme mycélienne, le Candida albicans devient un parasite résistant à la phagocytose, capable de traverser la muqueuse intestinale et de pénétrer dans le système sanguin. Il ne se nourrit plus alors des déchets, mais de molécules utiles au bien-être de l'individu. Les dommages du Candida albicans sont causés surtout par ses déchets, notamment l'acétylaldéhyde, qui dérègle la production du collagène, l'oxydation des acides gras et empêche le fonctionnement nerveux normal, notamment sur les récepteurs d'acétylcholine. Aussi, en pénétrant dans la muqueuse intestinale, le Candida albicans brise l'étanchéité de cette muqueuse, permettant alors que des macromolécules soient absorbées, particulièrement les protéines, causant des allergies alimentaires et environnementales multiples. Un excès d'acides aminés dans le sang et dans l'urine est une des conséquences d'une flore intestinale endommagée par le Candida albicans. Un métabolisme incomplet qui affecte la formation des enzymes, des protéines, l'absorption et le transport des minéraux, la synthèse des vitamines Biotine et B12 et des neurotransmetteurs est déclenché. L'organisme ne peut pas éliminer l'acétylaldéhyde, il s'accumule. Pour être éliminé il doit être converti en acide acétique. Le molybdène est le minéral responsable du fractionnement de l'aldéhyde en acide acétique. Le Candida albicans produit plus de 75 toxines connues.

Le Candida albicans peut se changer en organisme multicellulaire, mais une fois qu'il a adopté la forme mycélienne, il ne peut pas revenir sur la forme unicellulaire. Pour cette raison, une fois le déséquilibre enclenché, l'unique façon de revenir à une flore microbienne équilibrée, qui restera toujours fragile, est en suivant une série d'étapes qui permettront, ensemble, de rétablir cet équilibre. Une fois l'équilibre rétabli, l'individu devra continuer à veiller à prévenir un retour en arrière s'il veut continuer à vivre en bonne santé.

CANDIDOSE (ÉTAT OU DOMINE LE CANDIDA ALBICANS)

La Candidose est la conséquence d'une prolifération intestinale du Candida albicans. Pour arriver à cet état (Candidose) il faut que les conditions spécifiques suivantes soient présentes :

1) AVOIR TUÉ LA MAJORITÉ OU LA TOTALITÉ DES BACTÉRIES BÉNÉFIQUES DE LA FLORE MICROBIENNE PAR :

- des métaux lourds (vaccination, amalgames - mère ou enfant)
- des antibiotiques à répétition (otite, gastro, acné, vaginites, etc.) et/ou
- des antiovlants (pilule contraceptive) et/ou
- des corticostéroïdes (antiacides, antiulcères, psoriasis, eczéma, etc.) et/ou
- la chimiothérapie et la radiothérapie (traitements contre le cancer) et/ou
- une chirurgie abdominale et/ou
- transmission par une mère affectée par une Candidose lors de la grossesse et de la naissance.
- une diète (alimentation en canadien !) haute en sucres ou aliments raffinés

2) NOURRIR ET PERMETTRE LE CANDIDA ALBICANS DE S'IMPLANTER DANS NOS TISSUS PAR CONSOMMATION DE :

· **UNE MAUVAISE ALIMENTATION :**

- a) gras toxiques : margarine, huiles raffinées, hydrogénées ou partiellement hydrogénées.
- b) aliments blancs : sucre raffiné, farine raffinée, riz raffiné, lait et sel de table.
- c) sucres sous toutes ces formes en quantités importantes.
- d) aliments hautement transformés avec peu des nutriments valables qui sont mal/peu absorbés (« fast-foods » , à la maison ou au restaurant).
- e) colorants artificiels, saveurs artificiels et agents de conservation (préservation).

3) **UNE VIE SÉDENTAIRE :** une manque d'activité physique soutenue et quotidienne pour oxygéner les cellules (minimum 30 minutes de marche/jour) ; le *Candida albicans* prolifère dans un milieu pauvre en oxygène. Une manque d'exercice ralentit la motilité intestinale et par conséquent l'élimination des toxines par les selles. Aussi, une manque d'exercice / oxygène modifie le pH corporel.

4) **UN ENVIRONNEMENT POLLUÉ :** les polluants dans l'air, dans la nourriture et dans l'eau surchargent le système immunitaire qui est déjà affaibli par les autres facteurs.

5) **UN EQUILIBRE ACIDO-BASIQUE ROMPU :**

· une alimentation mal équilibrée entraîne un changement dans le taux d'acidité corporel et les bactéries bénéfiques, qui y sont plus sensibles que les bactéries pathogéniques et que les levures, sont alors éliminées ou réduites causant un déséquilibre microbien.

· le pH vaginal déséquilibré (douche vaginale, tampons parfumés, chirurgie). L'hygiène féminine devrait se limiter à se laver, avec de l'eau et un savon neutre et naturel, les parties externes (vulve) une fois par jour.

6) **LE STRESS** : un train de vie trop rapide ou il y a peu ou pas de place pour la réflexion, la méditation ou simplement le temps de savourer le moment vécu ; en plus de faire faire du temps supplémentaire aux glandes surrénales, le corps s'acidifie, des nutriments sont perdus et le *Candida albicans* prolifère.

7) **LE SOMMEIL RÉDUIT** : en général, nous avons besoin d'au moins 9 heures de sommeil ininterrompu ; depuis l'invention de l'électricité on s'aperçoit que l'homme dort déjà une heure de moins qu'auparavant (10 heures). Le système immunitaire récupère pendant notre sommeil entre 22h et 3h, alors pendant ces heures..... il faut dormir.

8) **MANQUE DE SOLEIL** : les rayons du soleil sont essentiels à notre survie. Nous avons besoins pour maintenir en santé le système immunitaire, pour métaboliser correctement nos nutriments, pour faciliter la production de certains nutriments, ex.: vitamine D. Notre peau et nos yeux ont un besoin primordial de recevoir la lumière du soleil, avec la totalité du spectre et sans constrictions de lunettes / lentilles ou de lunettes soleil, pour nous maintenir en santé, au minimum une heure par jour.

SYMPTÔMES DUS AU CANDIDOSE :

n ALLERGIES ALIMENTAIRES ET RESPIRATOIRES MULTIPLES

- cernes autour des yeux
- oedème des paupières (yeux enflés)
- rides autour des yeux
- vision embrouillée
- yeux qui piquent ou chauffent
- rougeurs dans la partie blanche de l'œil
- photophobie : vue incommodée par la lumière
- conjonctivite : inflammation de la conjonctive

- se frotter le nez vers le haut (nez qui coule)
- otites
- oreilles rouges et chaudes
- sifflements, bourdonnements dans les oreilles
- syndrome de Menière : vertige, étourdissement
- perte de l'ouïe
- joues rouges
- langue variolée

n SYSTÈME REPRODUCTIF

1.Chez les hommes :

- impotence, troubles de la prostate et/ou inflammation des organes génitaux
- brûlements ou irritation du pénis, du scrotum ou de l'aîne

2.Chez les femmes :

- diminution de l'appétit sexuel
- douleurs ou brûlements urinaires ou vaginaux
- infections vaginales ou urinaires fréquentes
- infertilité, endométrioses
- règles irrégulières
- symptômes prémenstruels
- écoulement ou décharge urétrale
- fréquence et/ou urgence urinaire

3.Chez les deux :

- besoin fréquent d'uriner

- dysurie : difficulté ou douleur en urinant
- énurésie : pertes d'urine
- albuminurie : protéines dans l'urine

n SYSTÈME DIGESTIF

- constipation / diarrhée
- dessèchement de la bouche
- ulcères
- démangeaisons, fissures ou douleur anale
- gaz et ballonnements
- diarrhée
- douleurs abdominales (coliques ou crampes)
- mauvaise haleine
- aphtes fréquentes
- difficulté à avaler
- sensation d'avoir quelque chose pris dans la gorge
- indigestions (nausée, vomissements)
- goût d'aliments qui remonte dans la bouche
- hypothyroïdisme
- hypoglycémie
- muguet

n SYSTÈME NERVEUX

- mauvaise mémoire
- incapacité / difficulté à se concentrer
- difficulté d'apprentissage
- comportement obsessionnel et compulsif
- dépressions
- anxiété
- névrite : engourdissements ou fourmillement
- convulsions
- fatigue ou léthargie chronique
- faiblesse/épuisement
- irritabilité ou agitation
- changements d'humeur fréquents
- sensation d'être perdu ou dans une autre dimension (désorientation)
- manque de coordination
- faim et soif excessives
- Schizophrénie
- maux de tête/migraines
- pression au-dessus des oreilles
- sensation que la tête enfle
- somnolence
- état dépressif
- étourdissement ou perte d'équilibre

n SYSTÈME RESPIRATOIRE

- asthme
- rhinites : nez qui coule
- respiration difficile / sifflante ou impression de manquer d'air
- congestions nasales
- saignements de nez fréquents
- nez qui pique
- langage nasillard
- sinusite
- laryngite
- polypes
- toux persistante
- bronchite chronique
- inflammation des bronchioles
- sensation de serrement de la poitrine

n SYSTÈME CIRCULATOIRE

- palpitations cardiaques
- tachycardie : accélération des battements cardiaques
- œdème : rétention d'eau
- bouffées de chaleur
- frilosité, mains ou pieds froids
- ecchymoses : faire des bleus facilement
- phlébite : inflammation des vaisseaux

- angine de poitrine
- arythmie : perturbation dans la fréquence cardiaque
- anémie
- purpura : taches bleus et noires dues à l'éclatement des petits vaisseaux sanguins
- leucopénie : diminution du taux de globules blancs

n TROUBLES MUSCULAIRES ET ARTICULAIRES

- faiblesse musculaire
- enflure et douleur aux muscles et aux jointures
- maux de dos fréquents
- jambes lourdes
- arthrite et rhumatisme

n PROBLÈMES DE LA PEAU

- urticaire
- eczéma
- érythème
- pâleur
- séborrhée et pellicules
- peau facilement irritable
- pied d'athlète
- infections à champignons sous les ongles
- muguet
- éruptions cutanées

- démangeaisons anales, du scrotum, de l'aîne ou du pénis
- « chapeau » : chez le bébé
- psoriasis

RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE MICROBIEN

Pour se débarrasser des symptômes et pour récupérer sa santé, il faut suivre une série d'étapes qui, combinées, nous permettrons de rééquilibrer notre flore microbienne. Les principaux outils de défense de l'intestin sont : l'acidité et la motilité, donc il faut s'assurer de garder ces deux aspects en équilibre.

Partant du principe que chaque individu est une entité à part entière et comme telle les besoins de chaque organisme sont uniques, les étapes suivantes doivent être adaptées aux besoins de chacun. Être suivi par un thérapeute qui respecte votre individualité et qui s'y connaît dans le traitement du Candidose est essentiel. Vous devez travailler en harmonie avec le médecin, le diététicien, le naturopathe ou autre clinicien de la santé qui va vous suivre pour vous permettre de récupérer et maintenir votre santé. Votre participation est active, il n'existe pas de "pilule magique" qui va faire un miracle en peu de temps. C'est votre mode de vie qui doit être modifié pour une hygiène de vie compatible avec la santé. Et vous seul pouvez y arriver. Votre thérapeute sera votre guide, vous serez l'exécuteur et décideur ultime. Gardez toujours une bonne communication avec votre thérapeute, si vous trouvez que certaines étapes sont difficiles / impossibles pour vous à suivre, expliquez vous, votre thérapeute trouvera une façon d'adapter chaque étape à votre personnalité. Gardez en tête que toutes les étapes sont nécessaires.

1. HYGIÈNE DU CÔLON : par des irrigations ou exercice de yoga et/ou la prise de psyllium. Nettoyer un côlon habité des déchets vieux des quelques années (alimentations insuffisante en fibres) est la première étape.

2. TUER LA LEVURE : Produits chimiques avec effets secondaires ou produits naturels sans effets secondaires irréversibles : (Pau d'Arco, ail, acide caprylique, Citrimydine

(extraits de pépins de pamplemousse), alkyglycérol (le squalène), Suma (Pfaffia Paniculata), extrait de noyer noir, Mathaché, herbes utilisées en Médecine Traditionnelle Chinoise, etc.)

3. AFFAMER LA LEVURE - Éviter les aliments suivants :

- a. Produits laitiers de vache et de chèvre : lait, fromage (frais et fondu), yaourt, etc.
- b. Gluten : blé, avoine, triticale, seigle, sorghum et orge (pain, pâtisseries, gâteaux, biscuits, pâtes alimentaires, etc.).
- c. Sucres : blanc, brun, Sucanat, miel, mélasses, caramel, sirops (érable, maïs, riz, malt), marmelade, confiture, gelée, gélatine, succédanés du sucre (Aspartame, Sorbitol, Saccharine, etc.), gomme à mâcher, bonbons, boissons gazeuses, jus de fruits, fruits, fruits séchés, etc.
- d. Riz blanc.
- e. Produits fermentés et vinaigrés : ketchup, moutarde, mayonnaise, vinaigre, vinaigrettes, relish, miso, tamari, sauce soya, choucroute, umeboshi, tempeh, etc.
- f. Levures actives : pain, pâtisseries, biscuits, tout aliment et supplément alimentaire avec levure alimentaire ajoutée.
- g. Champignons : thé noir, thé oolong et restes du frigo de plus de deux jours.
- h. Arachides (peanuts), noix de Grenoble, pistaches et toutes noix rôties.
- i. Charcuteries : jambon, viandes froides et/ou fumées, hot-dog, salami, bacon, prosciuto, etc.
- j. Caféine : café, thé, colas, succédanés du café, cacao, chocolat.
- k. Tout aliment avec colorants et saveurs artificielles ou contenant des agents de préservation: HAB-BHA HTB-BHT, BHQT-TBHQ, gomme d'acacia, acide alginique, acide benzoïque, propyle gallate, GMS-MSG, etc.
- l. Alcool : vin, bière et alcool distillé (whisky, cognac, vodka, etc.)
- m. Croustilles : patates et maïs.
- n. Alimentation rapide (« fast-foods ») : au restaurant et à la maison.
- o. Épices séchées.

p. Fruits de mer.

q. rappelez vous les six aliments blancs à éviter ("raffiné" égale à "falsifié") : lait et produits laitiers, sucre, farine, sel, riz et margarine. Éventuellement vous les remplacerez par produits "entiers" ou "intègres":

laitiers (non-pasteurisés et biologiques), sucre brun au autres sucres (toujours en modération),

farine intégrale, sel de mer intégrale (sans aucun additif, sauf le varech au autre algue), riz brun intégrale et

du beurre biologique ou des huiles de première pression et non-falsifiés.

4. REFAIRE LA FLORE INTESTINALE :

- Prendre des suppléments des bactéries lactiques (capsules de 5 à 10 billion des bactéries) actives (vivantes): Lactobacillus acidophilus, L-bifidus, Streptococcus faecium et Lactobacillus casei. Les prendre le soir au coucher ou 90 minutes après le souper ou les repas ou 30 minutes avant les repas.
- Boire 8 à 10 verres de 8 oz d'eau de source par jour pour bien éliminer les toxines par l'urine et les selles.
- Prendre des suppléments de N-Acétyl-glucosamine, NAG pour refaire les muqueuses intestinales et vaginales. La licorice ou le licoriceon-DLG aide aussi à la production de la muqueuse intestinale.

5. RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE :

- Cesser de prendre des antibiotiques, corticostéroïdes et antiovolants.
- Éviter tout contact avec polluants : gazoline, insecticides (alimentation), herbicides (alimentation), fongicides (alimentation), fertilisants (alimentation), aérosols (fixateur des cheveux, huile à vaporiser sur les poêles, déodorants, etc.) le chlore (eau du robinet, piscine, lavage, nettoyage), la fumée de cigarette, environnement peu aérés (maison, bureau, sous-sol), salles de bains, ventilateurs, humidificateurs, refroidisseurs d'eau, parfums (flacons, vaporisateurs, sachets, meubles en mélanine) etc.
- Résoudre les sources de stress : problèmes personnels, vie trop agitée, manque de sommeil et du temps pour soi-même.

- Avoir une activité physique quotidienne et soutenue, telle la marche à pied (30 à 60 minutes) .
- Faire une activité à l'extérieur (soleil) sans lunettes / lentilles ou verres fumés, au moins une heure par jour.
- Dormir un minimum de 9 heures consécutives par nuit, incluant de 22h à 3h.

6. COMBLER LES CARENCES NUTRITIONNELLES :

- Aliments biologiques de saison (viande, poisson, volaille, œufs, légumes, légumineuses, huiles traditionnels non-raffinés et de première pression, pain d'épeautre au levain Note de Capucine : Attention, l'épeautre contient du gluten).
- Alimentation bien équilibrée avec des aliments frais et sains
- Aliments riches en fibres alimentaires
- Suppléments alimentaires : vitamines, minéraux, oligoéléments, gras essentiels, enzymes, etc.

CONCLUSION

De trois à douze mois sont requis, et des fois plus, pour rétablir l'équilibre microbien. Tout dépend de la persistance de vos symptômes. Au début du traitement il est normal de ressentir une aggravation de certains de vos symptômes les plus agaçants. C'est la réaction « Herxheimer » dû au sevrage (désintoxication). De plus, la levure étant en train de mourir, elle relâche ces toxines dans votre système. La bonne nouvelle est que le traitement est en train de faire effet. Les symptômes du sevrage durent environ deux semaines, continuez votre traitement sans prendre aucun autre médicament ou aliment dans la liste des interdits. Si les malaises continuent, consultez votre thérapeute.

Après trois mois de traitement, vous pouvez commencer à réintroduire certains aliments, un à la fois, et notez si vos malaises réapparaissent. Si c'est le cas, continuez à éviter cet aliment et passez au suivant. Rappelez vous que vous resterez fragile et que vous serez obligé de toujours veiller à garder le *Candida albicans* en équilibre avec les bactéries lactiques. C'est l'unique façon de garder votre santé. Une fois que vos symptômes sont disparus, vous devez continuer à faire de l'exercice, à minimiser votre stress, à manger des repas équilibrés, à sortir et "prendre de l'air" sur les rayons du soleil, à ne manger que des aliments sains et frais, à dormir 9 heures + / jour , etc. De temps à autre vous pouvez manquer à une de vos résolutions, mais si vous le faites à répétition, vous redeviendrez malade et vous devrez recommencer le traitement à zéro.....

"LA DOULEUR EST INÉVITABLE, SOUFFRIR EST OPTIONNEL"

©bioautisme.fr