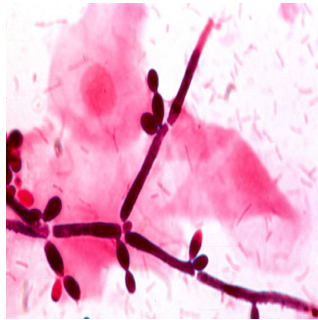




## ***Circolo Ricreativo Culturale San Pietro di Lasino***

# **“La candidosi”: come combattere quel “fastidio intimo” con rimedi naturali ed una corretta alimentazione**



**VENERDÌ 05 MARZO 2010**

**SALA CONSILIARE DEL COMUNE DI LASINO**

[www.bioconsult.biz](http://www.bioconsult.biz)



**Dr.ssa Silvia Rizziero**  
Biologa nutrizionista  
Bolzano - Tesero  
Cell. 338.1057839  
Email: [info@bioconsult.biz](mailto:info@bioconsult.biz)

[www.dorizanol.it](http://www.dorizanol.it)

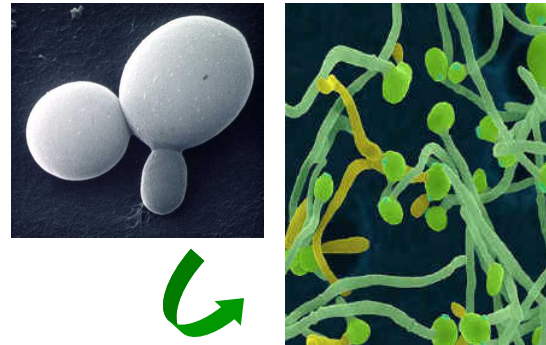


**Dori Zanol**  
Infermiera Naturopata  
Iridologa Riflessologa  
Cell. 333.5683008  
Email: [info@dorizanol.it](mailto:info@dorizanol.it)

# La candida: prevenzione e cura con tecniche e rimedi naturali

*Relatrice: Dori Zanol*

E' provocata da un fungo chiamato *Candida albicans* che si può manifestare sulle mucose del tratto gastrointestinale, della vagina e del cavo orale. Appartiene alla flora batterica "amica" e partecipa alla digestione degli zuccheri. Può trasformarsi in parassita causando la CANDIDOSI.



**L'HABITAT della candida → L'INTESTINO!!!**

**BENESSERE = EQUILIBRIO DELLA FLORA BATTERICA!!**

## Come prevenire e curare la candida?

- ✚ **STILE DI VITA** (stress, ritmi regolari, att. fisica, acqua, alcool, fumo, abbigliamento, detergenti, uso prolungato antibiotici e anticoncezionali)
- ✚ **PROBIOTICI**
- ✚ **ALIMENTAZIONE** (eliminare zuccheri e lieviti)
- ✚ **PULIZIA INTESTINALE (idrocolonterapia)**
- ✚ **RIMEDI NATURALI E TECNICHE DI RILASSAMENTO** (fitoterapia, massaggio e respirazione addominale, cromoterapia, riflessoterapia)

## I rimedi naturali "fisici"

### La fitoterapia

<b>Echinacea</b>	Antinfiammatorio
<b>Semi di pompelmo</b>	Immunostimolante
<b>Tea tree</b>	Antisettico
<b>Aloe</b>	Antivirale/antibatterico
<b>Malva</b>	Lenitivo
	Corticostimile



# I rimedi naturali "emotivi"

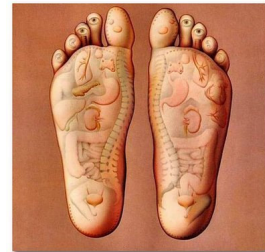
## Respirazione addominale

- ✓ 5 -10 minuti in ambiente tranquillo
- ✓ Inspiro profondo con il naso
- ✓ Espiro profondo con la bocca



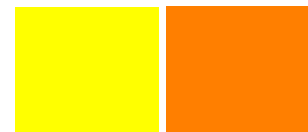
## Riflessologia plantare

- ✓ Automassaggio in zona centrale del piede (intestino)
- ✓ Terapeutico in caso di disturbi acuti o cronici



## Tecniche cromoterapiche

- ✓ Colore arancione - zona pelvica
- ✓ Colore giallo - drenaggio



## "Sessualità emotiva"

- ✓ La sessualità sana è un potente antistress



## ***La candida: i cibi proibiti e la corretta alimentazione***

*Relatore: Dr.ssa Silvia Rizziero*

### **Candidosi intestinale**

#### **Sintomi:**

- ⊗ Gonfiore e crampi addominali
- ⊗ Stipsi e/o diarrea
- ⊗ Cattiva digestione
- ⊗ Cefalee
- ⊗ Depressione
- ⊗ Irritabilità



# Cibi Proibiti

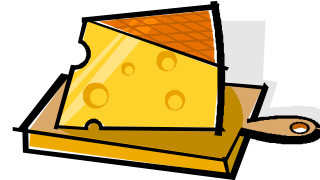
## Zuccheri semplici

- ✓ Zucchero, miele
- ✓ Dolciumi
- ✓ Cioccolato, gelato



## Formaggi

- ✓ Formaggi stagionati
- ✓ Gorgonzola



## Bevande alcoliche

- ✓ Aceto
- ✓ Vino
- ✓ Birra



## Cereali lievitati

- ✓ Pane
- ✓ Pizza
- ✓ Brioche



# Alimenti consigliati

## Verdura fresca

- ✓ Carciofo, Tarassaco
  - ✓ Cicoria
- (stimolano la funzione epatica)



## Legumi, cereali integrali, fibre, yogurt, frutta

- ✓ Piselli, fagioli
- ✓ Riso soffiato
- ✓ Fiocchi di farro
- ✓ Yogurt no zucchero, agrumi



## Oli vegetali Spezie Pesce Bevande no caffeina

- ✓ Olio di semi di lino
- ✓ Aglio
- ✓ Sgombro
- ✓ Centrifugati, caffè d'orzo



## Acqua

- ✓ Naturale oligominerale



## Il pH dell'intestino

### Cibi acidi

cioccolato, maiale, mirtilli

### Cibi neutri

Albicocche, cipolle

### Cibi basici

Kiwi, cavolo, lenticchie