La candida innocenza ovvero l'innocenza della candida

di **Antonio De Palma**
Esperto in Medicina Naturale, psicoterapeuta
Ex Dirigente pediatra ASL RME

Una malattia sociale, ne soffre una notevole quantità di donne. I sintomi sono i più vari, dalle vaginiti al mughetto, ma anche dermatiti, disfunzioni intestinali, nervosismo, stanchezza cronica, abbassamento del sistema immunitario.

La candidosi acuta o cronica è una malattia sociale, nel senso che ne soffrono una notevole quantità di persone, sopratutto di sesso femminile.
I sintomi sono i più vari e vanno dalle vaginiti, al mughetto (placche bianche nella bocca, sopratutto nei bambini), dermatiti, disfunzioni intestinali, nervosismo esagerato, stanchezza cronica, ma sopratutto abbassamento del sistema immunitario con tutte le varie conseguenze, anche gravi, che questo può provocare nel lungo periodo.
È definita "epidemia" silenziosa. Silenziosa perché spesso misconosciuta ed epidemia, pur essendo di difficile trasmissione, per la grande diffusione nella popolazione generale.

Com'è potuto accadere?
Ebbene, come al solito la causa non è univoca, seppure la maggioranza delle candidosi, sopratutto nel sesso femminile, ha una chiara origine psicosomatica o stressogena.
Va subito detto che la candida è un lievito che si trova naturalmente e fisiologicamente a far parte della nostra flora batterica intestinale e che contribuisce ad attenuare l'erosione della mucosa nei processi infiammatori qui localizzati, oltre a contribuire ad eliminare i metalli pesanti e le tossine.
La specie più diffusa è quella della Candida albicans, cui seguono la tropicalis, la glabrata, la krusei, ecc..

Quali allora le cause che trasformano questo lievito benefico in un fungo malefico?
La responsabilità è sicuramente da attribuirsi a malattie croniche invalidanti e sopratutto all'abuso di varie sostanze chimiche come gli antibiotici, i cortisonici, i chemioterapici, i vaccini, la pillola anticoncezionale, oltre all'involontaria assunzione di contaminanti, tra i quali i più pericolosi sono i metalli pesanti.
Non meno importante è la responsabilità dell'alimentazione squilibrata, cioè basata sui cereali raffinati e lievitati col lievito di birra e sullo zucchero (pane bianco, pizza, dolci, ecc..). Senza contare l'influenza negativa di molti cibi fermentati (alcuni esclusi) come i formaggi, gli alcolici, ma anche l'abuso di stimolanti come il caffè e il fumo.
La terza causa, ma non certo la minore, è lo stress che sollecita un eccessivo ricambio cellulare del foglietto ectodermico e cioè della pelle, delle mucose e delle membrane neuronali, innescando processi riparativi delle cellule morte che causano la proliferazione della candida, quale indigesto spazzino.
È anche importante la scarsa igiene intima, l'uso di slip o pantaloni troppo aderenti.
E veniamo infine alla causa psicosomatica.
In questi casi, se la candida si manifesta a livello vaginale, spesso sono in causa problemi legati alla sessualità personale e col partner, mentre se si manifesta a livello generale, possiamo pensare al soggetto colpito come a un "parassitato psichico". Si tratta cioè di persone eccessivamente generose o insicure o deboli di carattere che accettano l'invadenza di persone "parassite". Il "parassita" è una persona che approfitta dell'energia degli altri per risolvere i propri problemi e le proprie necessità, senza o quasi utilizzare la propria.
Olisticamente, chi si fa invadere dal parassita psichico, permette anche al parassita candida di fare altrettanto.
A conferma di questo, molti casi di candidosi cronica non riescono a guarire con la corretta alimentazione ed i corretti rimedi, proprio perché questi atteggiamenti psicologici rimangono irrisolti, almeno che non ci si avvalga dell'intervento di un buon psicoterapeuta.
Se queste sono le possibili cause, invero le più frequenti nella popolazione generale, ci sono almeno due possibili ipotesi su come il fungo possa passare nei distretti corporei dove solitamente non è presente o lo è in minima quantità, ad esempio a livello vaginale.

Non meno importante è la responsabilità dell'alimentazione squilibrata, basata sui cereali raffinati e lievitati col lievito di birra e sullo zucchero. Senza contare l'influenza negativa di molti cibi fermentati come i formaggi, gli alcolici, ma anche l'abuso di stimolanti come il caffè e il fumo.

La prima pone in causa l'intestino, quale organo da cui originerebbe la proliferazione incontrollata della candida che poi per vicinanza invaderebbe la vagina. Per gli altri distretti si ipotizza un passaggio nel sangue del micete attraverso la barriera intestinale resa permeabile, con successiva migrazione e localizzazione.
La seconda ipotesi è più contestata perché si basa sul concetto di pleomorfismo.
Quest'ultimo è un processo, ripeto non del tutto accettato scientificamente, per cui, alcune ipotetiche particelle viventi, chiamate somatidi dal ricercatore francese Naessens o microzimi dall'altro studioso del fenomeno Antoine Béchamp, circolerebbero nel sangue come precursori cellulari e sarebbero appunto capaci di trasformarsi, a seconda delle necessità, in batteri, virus o funghi. Questi tre tipi di microrganismi verrebbero generati al fine di assumere il ruolo di spazzini delle cellule morte in seguito a squilibri locali o generali dell'organismo, a fenomeni tossici, infezioni o ad altri processi patologici.
Secondo tale ipotesi, questi tre elementi apparentemente patologici potrebbero trasformarsi gli uni negli altri ed interverrebbero solo in un secondo momento nel processo morboso; quindi non ne sarebbero la causa, ma bensì un benefico corollario.
Se così fosse, sarebbe dimostrata non solo l'innocenza della candida, ma anche degli altri agenti cosiddetti patogeni.
Il terreno, cioè la condizione in cui si trovano gli organi, diverrebbe così la vera causa patogena e sino a quando quest'ultimo non verrebbe "bonificato" tramite i processi infiammatori, non si avrebbe la risoluzione della patologia. In più, le cause precedentemente menzionate ricreerebbero successivamente una recidiva o una cronicizzazione in quanto non sarebbero state risolte definitivamente, ma solo temporaneamente moderate.
Pertanto, i rimedi e i farmaci avrebbero anch'essi solo un'azione moderatrice su un'infiammazione fastidiosa ed anche pericolosa, se manifestatasi fuori dei limiti di tollerabilità dell'organismo, ma non potrebbero portare da soli a guarigione.
Ritornando a tal proposito alla candida, va segnalato che essa prolifera solamente in un terreno acido e ossidato. Tale terreno si genera proprio in seguito all'assunzione delle sostanze chimiche summenzionate, per un'alimentazione squilibrata, per motivazioni stressogene e meccaniche. Bisogna perciò evitare l'assunzione di farmaci chimici, vaccini, pillola anticoncezionale ed eliminare possibilmente le otturazioni in amalgama (con metodiche adeguate) per evitare il rilascio del mercurio tossico.
Altro punto cardine è la dieta anticandida, da fare sempre e consiste nell'assumere alimenti alcalinizzanti (frutta e verdura in grande quantità, ben lavate con acqua e bicarbonato, meglio se crude; frutta oleaginosa (noci, mandorle ecc.) e semi oleaginosi (girasole, sesamo, zucca ecc.), solo se prima immersi in acqua e acido ascorbico o bicarbonato; legumi, tempeh (soia biologica fermentata); germogli; yogurt bio naturale intero diluito con acqua (se tollerato); cereali rigidamente integrali e lievitati con lievito madre che è benefico; poco olio di oliva; proteine animali bio (carne, pesce, uova) in piccole dosi settimanali.

Può essere inoltre necessario ricorrere al test ELISA per le intolleranze da Immunoglobuline G, detto anche Food intolerance test. Questo per rendere la dieta maggiormente aderente all'individuo ed evitare reazioni infiammatorie intestinali ad alimenti ai quali si è appunto intolleranti.
Le regole igieniche le abbiamo accennate prima. Può essere utile aggiungere che i lavaggi genitali con acqua e bicarbonato o i gel a base di semi di pompelmo aiutano nelle vaginiti, come anche gli ovuli vaginali a base di fermenti o di acidificanti come la vitamina C o l'acido lattico (al fine di non alterare il Ph vaginale che deve essere di 4/4,5), o ancora a base di Calendula o di altre erbe officinali antifungine. Utili anche gli ovuli a base di acido borico. In questo campo, non si può dire a priori quale di questi interventi risulti migliore per la singola paziente.
Va notato che l'acidificazione del terreno vaginale sembrerebbe contrastare con quanto detto in precedenza sull'utilità di avversare il fungo alcalinizzando l'ambiente in cui vive. Tuttavia, è vero che a seconda delle situazioni si debba intervenire in maniera diametralmente opposta.
Nel caso in cui il Ph risulti sotto la soglia del 4 può essere utile fare docce vaginali con acqua e bicarbonato (lo si può misurare con una cartina tornasole messa a contatto per pochi secondi col muco vaginale e poi confrontata con una scala colorimetrica). Nel caso invece in cui ci dovessimo trovare di fronte ad un Ph superiore a 4,5 può essere necessario inserire ovuli acidificanti, nella prospettiva di attivare i lattobacilli acidofili che al Ph corretto contrastano efficacemente la proliferazione del fungo, più efficacemente di quanto farebbe la semplice alcalinizzazione del terreno.

Utili anche i lavaggi vaginali con acqua depurata F.U. e 2-3 gocce di Tea tree oil (Melaleuca), l'uso di argento colloidale in gel o pomate a base di lattoferrina che elimina il ferro, così necessario per la sopravvivenza fungina.
Infine, passando alla terapia orale, volutamente evito di citare gli antifungini chimici (come ho fatto anche per la terapia locale), perché sarebbe meglio usare questi ultimi solo se la terapia naturale dovesse fallire o non essere sufficiente a debellare una candidosi di grandi proporzioni. Il farmaco chimico può in un primo momento risultare più veloce nella risoluzione della candidosi, ma poi, lasciando il terreno intatto o addirittura peggiorato, ci espone alle recidive o alla cronicizzazione. Per cui bisogna valutare attentamente il suo utilizzo e comunque abbinarlo o farlo sempre seguire dalla terapia naturale di terreno.
Per far questo, bisogna normalizzare la flora intestinale con dei prodotti antifungini naturali da scegliere ad esempio tra il mallo di noce verde, l'argento colloidale o i semi di pompelmo. A questi prodotti bisogna far seguire l'utilizzo di fermenti lattici come bifidobatteri, lattobacilli acidofili e sopratutto il Saccharomyces boulardii che abbassa notevolmente (sino a 100 volte) la carica fungina, tranne per la candida tropicalis dove è inefficace.
Utile è l'utilizzo di prodotti a base di lattoferrina (per quanto già detto) e di biotina che nutre la forma benefica di lievito della candida, prima che si trasformi in fungo, a causa degli squilibri summenzionati.
L'assunzione di acido caprilico o ancora meglio dell'olio di cocco bio spremuto a freddo che lo contiene, sono metodi spesso utilizzati con successo, come pure le erbe che contrastano la candida ed innalzano il sistema immunitario quali l'Echinacea, l'Astragalo, l'Uncaria, il Samento o il Lapacho.
Si possono usare i test chinesiologici o di EAV per valutare quali siano i prodotti più efficaci per la singola persona. Si tratta di tecniche non scientificamente validate, ma che danno pur sempre un'indicazione, spesso molto utile.
Può essere molto vantaggioso utilizzare compresse alcalinizzanti o gocce che alcalinizzano l'acqua da bere, sempre minimamente mineralizzata. Va inoltre effettuata una purificazione del fegato, ad esempio col carciofo, il tarassaco, la fumaria, la curcuma e nel caso di gravi carenze vitaminiche e/o di minerali, è bene cercare di compensarle possibilmente con integratori di origine naturale. Necessari anche gli antiossidanti per "ridurre" il terreno ossidato come la cannella che è anche un antifungino.
Non ci dobbiamo infine scordare che se le cause sono puramente psichiche e non solo alimentari o tossiche o legate a fattori igienici, la malattia sarà recidivante nonostante tutti i nostri sforzi. Infatti, l'inconscio si opporrà con tutte le sue forze alla risoluzione della somatizzazione fungina. In questi casi, per l'inconscio la candidosi rappresenta il disperato tentativo di avvertire la coscienza "bendata", che se persevererà nel non ascolto del problema interiore, si troverà di fronte a malattie ancora più gravi o a gravi sofferenze dello spirito.