



PIANO GUIDA ALIMENTARE

QUANDO IL CIBO PUÒ AIUTARCI A STARE MEGLIO

Gli alimenti alleati per
candida o vaginosi batteriche

Prodeco  **Pharma**
etica per natura

CONSIGLI ALIMENTARI IN CASO DI CANDIDA O VAGINOSI BATTERICHE

Gli alimenti che introduciamo quotidianamente costituiscono una preziosa fonte di energia e determinano la "direzione" della salute.

Mangiare bene è importante anche per mantenere sana e vitale la flora intestinale, la cui condizione di equilibrio (definita "eubiosi") rappresenta la prima linea di difesa del nostro organismo, proteggendolo dalle aggressioni, candida inclusa.

Per liberarsi dai fastidi intimi ed evitare recidive è necessario associare alla terapia un corretto stile alimentare. Nello specifico, **l'eccesso di zucchero indebolisce il sistema immunitario privando l'organismo del suo scudo protettivo**, indispensabile per poter uscire dal circolo vizioso delle affezioni intime. Maggiore è il quantitativo di zucchero che riceve l'organismo, maggiore sarà il numero di microrganismi nocivi che si svilupperanno internamente e tanto più velocemente questi si riprodurranno e colonizzeranno l'organismo, rendendo più difficile la regressione.

La candida si nutre di zuccheri e **per frenarne la crescita, perciò, va sospeso il consumo di alcuni alimenti e va ricostruito l'equilibrio della flora benefica, promuovendo il processo di depurazione**, grazie a cibi dall'azione immunostimolante, antiossidante, antinfiammatoria, antimicotica e detossificante.

Lo scopo è quello di rinforzare il microbiota intestinale, sostenere la funzione dell'intestino e l'attività del sistema immunitario.



ALIMENTI DA SOSPENDERE

- Zuccheri
- Cereali raffinati e tutti i prodotti ottenuti dalla loro lavorazione
- Latte vaccino e tutti i prodotti caseari che contengono latte
 - Cibi industriali, conservati e trattati a lunga conservazione
 - Carni e pesci affumicati, wurstel, carni in scatola e affettati

La sospensione dei cibi suggeriti può durare da qualche giorno a diverse settimane, in base al grado di diffusione dell'infezione, alla frequenza delle recidive e alla cronicità della problematica.

Ricordiamo sempre che gli zuccheri semplici andranno consumati in quantità ridotte anche una volta scomparsa la sintomatologia.



ALIMENTI DA RIDURRE

- Succhi o estratti di frutta
- Frutta molto zuccherina
- Frutta secca oleosa
- Cereali integrali
- Caffaina presente in caffè e tè



ALIMENTI DA PREFERIRE

- Frutta poco zuccherina
- Avocado
- Verdura, soprattutto vegetali a foglia verde, quelli color giallo arancione e quelli appartenenti alla famiglia delle crucifere
- Pesce, soprattutto quello azzurro
- Carne bianca e uova
- Aglio comune, aglio fermentato, porro e cipolla
- Zenzero, timo, origano, maggiorana, rosmarino, erba cipollina, curcuma, curry e cannella
- Olio extravergine d'oliva e olio di noce di cocco
- Cibi fermentati (aglio nero, miso, kefir d'acqua, crauti, "yogurt" vegetali senza zuccheri aggiunti)
- Quinoa*, grano saraceno*, miglio*, riso integrale*, avena integrale* e funghi Shiitake*
- Legumi, in particolare lenticchie e soia (compresi i derivati)*

*Per la presenza di carboidrati, si consiglia di non eccedere nel consumo di questi alimenti.



PIANO SETTIMANALE IN CASO DI CANDIDA O VAGINOSI BATTERICHE

GIORNO 1	
COLAZIONE	<p>"Yogurt" vegetale senza zuccheri aggiunti, con l'aggiunta di crusca d'avena, fiocchi di grano saraceno (o di farro) integrali e cocco disidratato.</p> <p>Una tazza di tè verde o una tisana, a scelta.</p>
SPUNTINO	Kefir d'acqua; carote e sedano in pinzimonio, oppure al naturale.
PRANZO	<p>Penne integrali di grano saraceno oppure grano saraceno in chicchi con sugo di pomodoro, aglio fresco tritato, basilico e origano.</p> <p>Contorno: lattuga, radicchio rosso e ravanelli.</p>
CENA	<p>Vellutata di porri e carciofi.</p> <p>Un'orata di piccola/media dimensione con capperi, olive e succo di limone.</p> <p>Contorno: bieta e catalogna con cipolla, un cucchiaio d'olio extra vergine d'oliva, un pizzico di curry e curcuma, guarnito con un cucchiaio di mix di semi a scelta (chia, lino, canapa, ecc.).</p> <p>Pane di segale.</p>

GIORNO 2	
COLAZIONE	<p>Un bicchiere di bevanda di soia; fette croccanti integrali di segale con un velo di marmellata di mirtillo o di agrumi, senza zuccheri aggiunti.</p> <p>Una tazza di tè verde o una tisana, a scelta.</p>
SPUNTINO	Una mela verde e qualche mandorla.
PRANZO	<p>Quinoa con broccoli, qualche filetto d'acciuga, aglio crudo sminuzzato, capperi, semi di sesamo, curcuma, prezzemolo e scorza di limone grattugiata*.</p> <p>Contorno: carote con semi di chia e semi di lino.</p>
CENA	<p>Minestra di sedano.</p> <p>Petto di pollo ai funghi porcini con olio di cocco alla curcuma o al curry.</p> <p>Contorno: una piccola porzione di crauti.</p>



* **Lo sapevi?** La **scorza di limone**, oltre a contenere moltissime vitamine, contiene anche molti antiossidanti. Ha potere antifettivo e aiuta il corpo a rimuovere le tossine, si può considerare quindi a tutti gli effetti anche un buon rimedio naturale detossificante.



GIORNO 3



COLAZIONE	"Yogurt" vegetale con aggiunta di crusca d'avena, fiocchi di grano saraceno (o di farro) integrali e cocco disidratato.
SPUNTINO	Kefir d'acqua con qualche mandorla.
PRANZO	Merluzzo al vapore con capperi, olive e prezzemolo. Contorno: radicchio verde e carote e un cucchiaino di mix di semi a scelta (chia, lino, canapa, zucca, ecc.). Pane di segale.
CENA	Vellutata di porri e zucca gialla con quinoa, funghi Shiitake e semi di girasole. Contorno: finocchi crudi o cotti con curcuma, timo e maggiorana.

GIORNO 4



COLAZIONE	Toast con pane di segale e uovo; una spremuta d'arancia.
SPUNTINO	Cocco disidratato e qualche noce.
PRANZO	Un piatto di miglio e lenticchie con prezzemolo, zenzero e curcuma. Contorno: crauti, insalata, rucola e un cucchiaino di mix di semi di canapa e lino.
CENA	Insalatona: carote, cappuccio verde, valeriana, avocado, cipolla rossa, gamberetti, olive verdi, tofu dorato, semi di chia e succo di limone. Pane di segale con salsa guacamole o crema Tahin, a scelta.





GIORNO 5

COLAZIONE	Bevanda di cocco senza zuccheri aggiunti; toast con pane di segale, pomodorini e crema tahin oppure avocado spalmato oppure olio extravergine d'oliva, a scelta.
SPUNTINO	Un'arancia.
PRANZO	Fesa di tacchino con curry, rosmarino e succo di limone. Contorno: cicoria e zucchine con zenzero in polvere. Pane di segale.
CENA	Zuppa di verdure e legumi con (a discrezione) l'aggiunta di miso* . Filetto di sgombrò con rucola e radicchio.



***Lo sapevi?** Per beneficiare delle virtù del **miso** è necessario scioglierlo con qualche cucchiaino di acqua calda, ma non bollente e versarlo nella zuppa.



GIORNO 6

COLAZIONE	"Yogurt" vegetale con l'aggiunta di crusca d'avena, fiocchi di grano saraceno (o di farro) integrali e cocco disidratato.
SPUNTINO	Olive verdi o nere e una carota.
PRANZO	Riso integrale con radicchio rosso e aggiunta di prezzemolo e pepe nero. Contorno: spinaci crudi con scorza di limone, semi di sesamo, zucca e girasole.
CENA	Frittata con cipolla e zucchine. Contorno: verze in umido con capperi. Pane di segale.

GIORNO 7

LIBERO



BUONE ABITUDINI

- ✓ La stima approssimata della quantità di liquidi (acqua, infusi) da bere nell'arco della giornata è circa 30 ml per ogni chilo di peso. Ad esempio una donna di 60 kg dovrebbe distribuire nell'arco della giornata circa 2 l di acqua ($60 \times 30 = 1.800$ ml). Per favorire i processi digestivi, **durante i pasti principali si consiglia di bere due o tre bicchieri d'acqua**, preferibilmente a basso residuo fisso.
- ✓ Sugeriamo di **cominciare a bere il kefir gradualmente**, in qualsiasi momento della giornata. Si inizia dall'assunzione a piccole dosi (circa 100 ml al giorno) per poi ampliarne il consumo. Lo si trova in commercio già pronto oppure lo si può preparare in casa.
- ✓ **Per effettuare una naturale pulizia intestinale** proponiamo di assumere al mattino **un cucchiaino di semi di lino**, messi in ammollo la sera prima in una quantità di acqua pari al doppio del volume dei semi, facendo attenzione ad inghiottirli senza masticarli.
- ✓ **Assumere vitamina D** è fondamentale come supporto a molteplici reazioni chimiche dell'organismo. In particolar modo da marzo a novembre è caldamente consigliata l'esposizione al sole per almeno 10/15 minuti al giorno.
- ✓ **È concesso il consumo controllato di pane di segale** a lievitazione naturale e fatto con lievito madre. **È fortemente consigliato sospendere il pane e gli alimenti preparati con lievito di birra o lievito chimico istantaneo.**



L'IMPORTANZA DELL'INDICE E DEL CARICO GLICEMICO DEGLI ALIMENTI

Il piano guida alimentare è stato strutturato prestando attenzione anche all'indice glicemico (IG) e al carico glicemico (CG) degli alimenti, distribuiti nell'arco della settimana.

L'indice glicemico è un parametro che classifica gli alimenti in base alla loro influenza sul livello di glucosio (zuccheri) nel sangue.

Questo dato non va sottovalutato in caso di affezioni intime poiché, per limitare la proliferazione della Candida, è fondamentale evitare rapidi innalzamenti della quantità di zucchero nel sangue (glicemia).

Il **carico glicemico** valuta l'effetto sulla glicemia (livello di zucchero nel sangue) di un alimento basandosi sulle quantità effettivamente consumate.

DISTRIBUZIONE CONSAPEVOLE DEGLI ALIMENTI PER UN CORRETTO STILE ALIMENTARE

Assicuratevi di assumere i seguenti alimenti durante la settimana:



DISTRIBUZIONE CONSAPEVOLE

CATEGORIA DI ALIMENTI	ASSUNZIONE INDICATIVA
Cereali integrali o pseudo cereali	3 porzioni al dì (limitare il consumo a cena)
Verdura	2/3 porzioni al dì
Frutta	2 porzioni al dì (lontano dai pasti)
Semi oleaginosi	2/3 cucchiaini al dì (distribuiti nell'arco della giornata)
Legumi	2/3 porzioni a settimana
Pesce	3/4 porzioni a settimana
Carne preferibilmente bianca e uova BIO	2/3 porzioni a settimana

BUONE ABITUDINI PER UN CORRETTO STILE DI VITA

- SIATE BUONI CON VOI STESSI**
- PRATICATE LA MEDITAZIONE E GODETEVI 15 MIN DI RELAX PERSONALE**
- FATE DELLE RESPIRAZIONI PROFONDE**
- SVOLGETE COSTANTEMENTE ESERCIZIO FISICO**
- FATE BAGNI DI VAPORE**
- FATE DELLE LUNGHE PASSEGGIATE IN MEZZO ALLA NATURA, GIOITE IN ESSA E IMMERGETEVI NELLE SUE ENERGIE**



I consigli sono di tipo qualitativo, educativo, informativo ma non quantitativo. Tutte le informazioni proposte non possono sostituirsi in alcun caso al parere del medico. Per una dieta completa è necessario rivolgersi ad un nutrizionista che, dopo opportuna visita clinica e strumentale, saprà definire le esigenze della persona interessata e stabilire un piano dietetico.



Prodeco Pharma
etica per natura

PRODECO PHARMA Srl Unipersonale
Via G. Toniolo, 25/1 - 31033
Castelfranco V.to TV
Tel. 0423.744161 - Fax 0423.723052
www.prodecopharma.com
box@prodecopharma.com