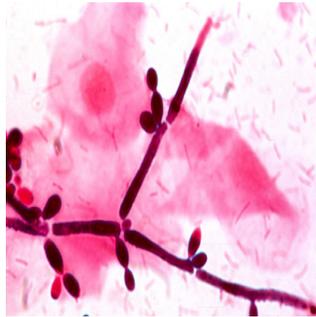




Circolo Ricreativo Culturale San Pietro di Lasino

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



VENERDÌ 05 MARZO 2010

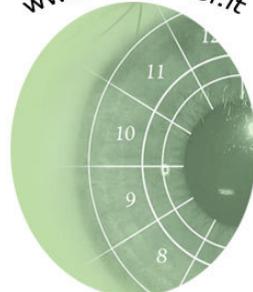
SALA CONSILIARE DEL COMUNE DI LASINO

www.bioconsult.biz



Dr.ssa Silvia Rizziero
Biologa nutrizionista
Bolzano - Tesero
Cell. 338.1057839
Email: info@bioconsult.biz

www.dorizanol.it

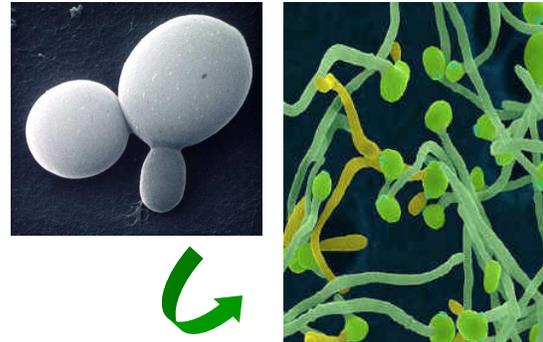


Dori Zanol
Infermiera Naturopata
Iridologa Riflessologa
Cell. 333.5683008
Email: info@dorizanol.it

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

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



I rimedi naturali "emotivi"

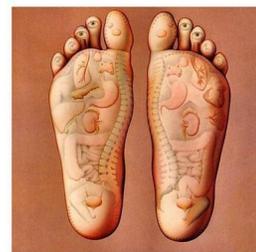
Respirazione addominale

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



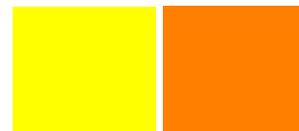
Riflessologia plantare

- ✓ 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