

Algunos tips para los casos de Cándida crónica

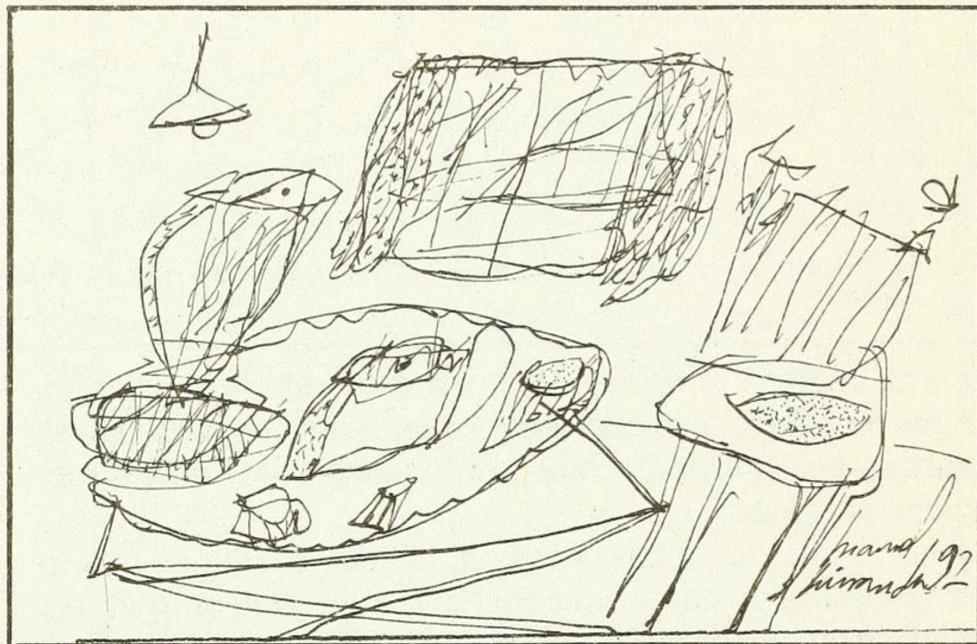
Jeff Levin*

Durante muchos años, he trabajado con mujeres que sufren de Cándida Albicans.** Muchas se sienten terriblemente frustradas porque, pese a estar haciendo todo lo que supuestamente se debe hacer, no presentan una mejoría notable en su salud. Sin embargo, una vez que inician un programa de limpieza y desintoxicación del cuerpo, casi todas experimentan una rápida mejoría.

La limpieza del cuerpo es un factor clave que con frecuencia no es tomado en cuenta en lo que se refiere a la recuperación de la salud.

Desde hace mucho tiempo se ha aceptado el hecho de que la toxicidad que emana de un colon congestionado es la principal causa de las enfermedades. En un ensayo titulado, *La muerte empieza en el colon*, presentado por 57 importantes médicos y cirujanos ante la Real Sociedad de Medicina en Gran Bretaña, se señala cómo el gran número de venenos encontrados en un colon intoxicado es la causa principal de la mayoría de los síntomas en las distintas enfermedades.

Muchos profesionales de la medicina holística han enfatizado la relación entre la toxicidad de los intestinos y la



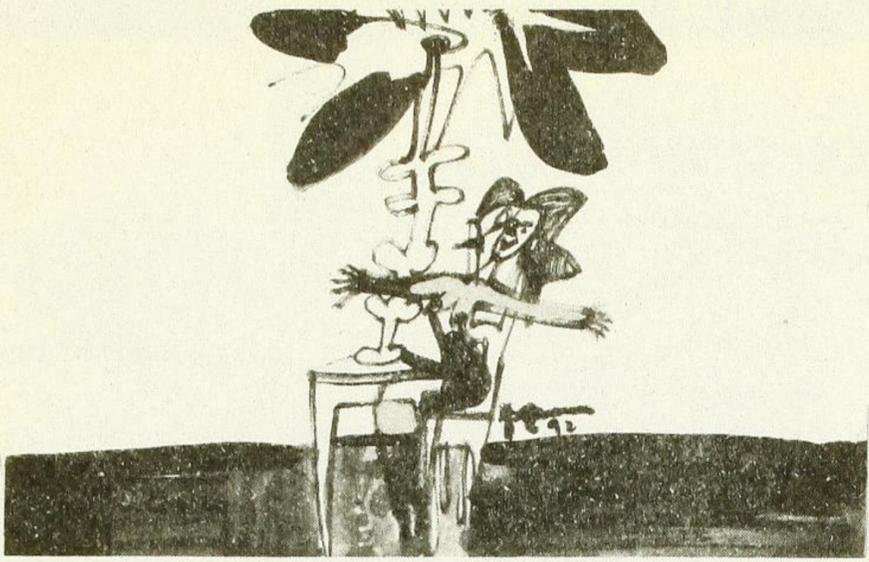
salud general de una persona. V.E. Irons, famoso nutriólogo de Estados Unidos y especialista en enfermedades gastrointestinales, afirma: "En mi opinión, existe tan solo una enfermedad, y ésta es la autointoxicación - el cuerpo que se envenena a sí mismo. Es la mugre en nuestro sistema lo que nos mata. Por ello, estoy convencido de que a menos que una persona limpie su colon, no podrá jamás recuperar la vitalidad que da una buena salud".

La Cándida Albicans se origina a causa de un desequilibrio ecológico (la relación entre las bacterias amigables y las no amigables) en los intestinos, mismo que lleva a un sobrecrecimiento de la levadura de la Cándida (no sólo en la vagina sino en todo nuestro organismo). Esto a su vez provoca un estado de intoxicación. El delicado equilibrio de los microorganismos que habitan el colon (y la vagina) es un factor vital para mantener la integridad de nuestro sistema inmunológico. Las bacterias amigables utilizan oxígeno para procesar los productos de deshecho y mantener un equilibrio. Sin embargo, este equilibrio es roto fácilmente por diversos factores:

1. Stress físico y emocional
2. Toma de antibióticos o medicamentos de tipo esteroideal
3. Uso prolongado de píldoras anticonceptivas
4. Una mala digestión y asimilación de alimentos
5. Consumo excesivo de azúcares, de alimentos refinados y de comida "chatarra"
6. Estreñimiento
7. Una dieta deficiente en enzimas, o sea que no contenga suficientes alimentos frescos y crudos.

Las toxinas liberadas, combinadas con una condición tóxica ya existente en los intestinos, afecta tanto al sistema inmunológico como a otros sistemas del cuerpo y el cerebro, y genera también otras sustancias que contribuyen al colapso de las células.





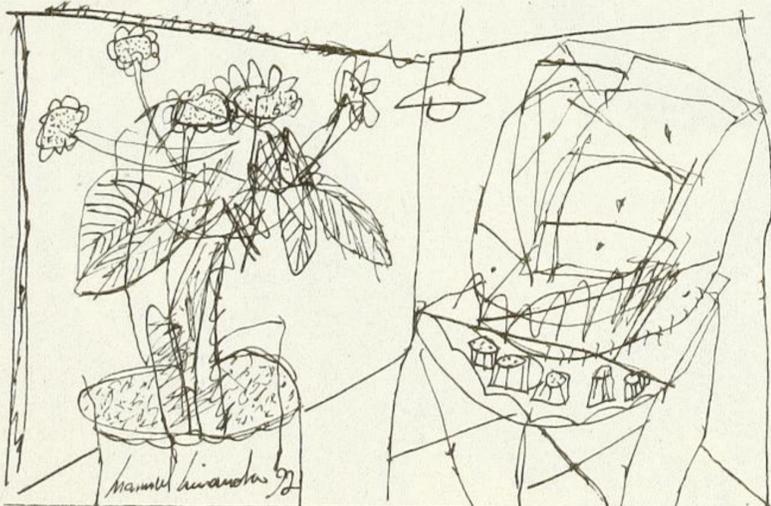
En esta condición tóxica, las siguientes funciones se ven afectadas:

1. La digestión y asimilación debido al efecto inhibitor sobre los jugos digestivos y las enzimas. Esto provoca una desmineralización que lleva a un cambio en el equilibrio ácido/alcalino del cuerpo.
2. La habilidad natural del cuerpo para eliminar las sustancias tóxicas, lo que resulta en una sobrecarga de toxinas.
3. Una hipersensibilidad o alergias al medio ambiente ocurren debido a las toxinas que absorbemos de ese medio ambiente.
4. Antojo por ciertos alimentos. Uno empieza a sentir antojo exactamente por aquellos alimentos a los que uno es sensible o alérgico, lo cual conduce a una mayor intoxicación.

Como podrán darse cuenta, esto se vuelve un círculo vicioso que lleva a un mayor deterioro de nuestra salud. Para romper con este patrón degenerativo, resulta esencial limpiar y desintoxicar el cuerpo. Nuestros cuerpos están ansiosos por estar sanos. Lo que necesitamos hacer es librarnos de las barreras que nos impiden lograrlo.

La dieta contra la Cándida es aquella en la que se eliminan todos los alimentos que estimulen el crecimiento de levaduras (hongos, champiñones, levaduras, vinagre, etc.), todos los alimentos enlatados, todos los alimentos refinados (entre más refinado un producto, más dañino para nuestra salud) y que contengan preservativos, los azúcares (puede tomarse miel y frutas) y las frutas secas, el alcohol y, según el caso, el trigo y los productos lácteos.

Hay que tratar de comer de manera relajada porque esto ayuda a estimular los jugos digestivos y maximiza la



asimilación. Si está uno bajo stress, es mejor saltarse esa comida. También ayuda empezar el día con un vaso de agua con jugo de limón, y tomar mucha agua durante el día, ya que esto ayuda a limpiar el hígado y la sangre. A veces se recomienda un ayuno de jugos con el fin de que el sistema digestivo descanse. Sin embargo, siempre hay que contar con la supervisión de un profesional porque es frecuente que durante un proceso de limpieza del organismo se presenten síntomas y reacciones incómodas.

Respirar desde el bajo abdomen debe convertirse en una costumbre. La mayoría de las personas respiran hasta el



pecho, lo cual hace que sus pulmones no se deshagan de sus desechos tóxicos. El oxígeno es un ingrediente importantísimo para desintoxicar el cuerpo y también para librarse de la levadura de la Cándida, la cual no puede sobrevivir en un medio oxigenado. Y para ellos que no lo sabían, ¡la risa ayuda a oxigenar la sangre! ☺

* Jeff Levin es cofundador del Instituto Nacional de la Salud, en Toronto, Canadá. Este artículo fue resumido de uno publicado en la revista "Vitality", julio-agosto 1992, Toronto.

** Conocida también como "moniliásis", vaginitis sufrida por millones de mujeres en todo el mundo y sumamente difícil de erradicar.