



Los molestos hongos

La *Cándida* es una levadura que se encuentra aproximadamente en el 50% de la población sana, preferentemente en la piel y el tubo digestivo.

Entre las infecciones micóticas de la piel encontramos las producidas por hongos, que sólo invaden tejidos muertos de la piel o sus anejos (uña y pelo), y las infecciones por levaduras que afectan sobre todo a zonas de la piel húmeda o las mucosas y son causadas por el género *Cándida*. A estas nos vamos a referir.

¿Qué es la candidiasis?

■ Es una infección de la piel, sobre todo en zonas húmedas, causada principalmente por la *Candida albicans*. Puede aparecer en las nalgas de los bebés, ingles, axilas, entre los dedos de los pies de los adultos e incluso en la boca, pero la más frecuente es la candidiasis vaginal. El 75% de las mujeres tienen un episodio durante su vida.

¿Por qué se producen?

■ Las levaduras viven en armonía con nosotros y se encuentran en la piel, aparato digestivo y genitourinario. Cuando el sistema inmunitario se debilita, la flora del organismo se desequilibra y la *Cándida* provoca la enfermedad. Las causas de la candidiasis: los antibióticos que destruyen la flora intestinal bacteriana, los esteroides, anticonceptivos orales y antihistamínicos. Una dieta rica en azúcares y harinas refinadas, la deficiencia de hierro, ácido fólico, vitamina B12 o Zinc. Y también el estrés, la depresión, o la quimioterapia.

¿Qué función tienen en el organismo?

■ Entre otras, ayudan a degradar restos de carbohidratos mal digeridos y, junto con las bacterias, mantienen nuestro equilibrio intestinal

y el pH. En su estado de levadura no es invasiva, pero cuando cambia a un estado fungal produce unas raíces, que pueden penetrar en la mucosa, permitiendo que sustancias tóxicas lleguen a la sangre.

Síntomas

■ En las micosis cutáneas hay enrojecimiento, picor, escozor, y a veces, grietas y fisura. Se localiza, en axilas, región submamaria, pliegues glúteos, entre los dedos de manos y

pies. En las infecciones subungueales, la uña se separa en su extremo y tiene una coloración blanca o amarillenta. La candidiasis vaginal produce flujo maloliente, espeso, blanco-amarillento, con picor y ardor. Los síntomas generales son la fatiga crónica después de comer, cambios de humor, pérdida de memoria, visión borrosa, deseos de comer pan y cosas dulces, diarreas y/o estreñimiento, gases, ardores, mucosidad excesiva en la garganta, nariz y pulmones o sentirse «borracho» después de una comida rica en carbohidratos.



alma 04
ALMA LARROCA

¿QUÉ APORTAN LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS?

Los poderes del ajo

■ Es fundamental el tratamiento de las disbiosis intestinal para curar una candidiasis. Primero debilitar las *Cándidas* y posteriormente destruirlas con productos naturales como el ajo que restringe el crecimiento de la levadura, por su poderoso

componente fungicida y antiparasitario, además estimula del sistema inmunológico. También son útiles el ácido caprílico, extracto de semilla de pomelo o la caléndula. Para reequilibrar la flora intestinal se recurre a los *Lactobacillus* que modulan la

acidez del intestino y lo protegen de agentes patógenos exógenos. Los alimentos ricos en clorofila, como los vegetales de hoja verde y la alfalfa también ayudan al crecimiento del *acidophilus* y evitan la reproducción de la levadura.

Diagnóstico

■ Muchas personas son tratadas como pacientes hipocondríacos, deprimidas y/o ansiosas. La historia clínica y el cultivo de la muestra tomada en la boca o la secreción vaginal suele ser más que suficiente para el diagnóstico.

¿Cómo se tratan?

■ Primero, eliminar de la dieta los lácteos, azúcares, harinas refinadas, alcohol, patatas, quesos azules, uvas, champiñones, el trigo, el vinagre, la cafeína, la nicotina, entre otras. Al principio, puede haber empeoramiento temporal por la desintoxicación y pueden ser necesarias las enzimas digestivas. Después de un mes de dieta y debilitadas las *Cándidas*, se tratan con antifúngicos, que en los casos leves funcionan a nivel tópico pero en casos más severos necesita tratamientos por vía oral. Pero en todo caso es clave limpiar el aparato digestivo y evitar el estreñimiento. Y la piel debe estar seca, limpia en los pliegues y siempre que sea posible al aire libre.

CURIOSIDADES

Acupuntura tras la quimioterapia

■ Existen evidencias clínicas de que la acupuntura es efectiva para las náuseas y los vómitos provocados por la quimioterapia, según aparece en un artículo publicado en «Annual Review of Medicine». La doctora Ana de la Torre, especialista en acupuntura, ha podido comprobar la eficacia del punto 6 Pc Neiguan en el caso de náuseas y vómitos postquimioterapia. La efectividad es tanto mayor cuanto antes se instaure el tratamiento acupuntural.

Las virtudes del ajeno

■ El ajeno (*Artemisia absinthum*) es una planta utilizada desde la antigüedad con fines terapéuticos. Posee propiedades depurativas, estimulante de los jugos gástricos y de la bilis, diuréticas y vermífugas. El licor de ajeno tonifica el sistema nervioso central, pero debe utilizarse sólo ocasionalmente, su uso prolongado genera dependencia, toxicidad para el sistema nervioso, pérdida de conocimiento e incluso degeneración nerviosa. Van Gogh era un asiduo bebedor de este licor y hay quien dice que quizás su suicidio o la pérdida de su oreja fuesen efectos de una intoxicación con el licor.

El Selenio, un buen antioxidante

■ El selenio es un oligoelemento que existe en pequeñas cantidades en nuestra alimentación. Excelente antioxidante, al parecer inhibe la proliferación de células, con resultados esperanzadores en cáncer de próstata cuando se asocia a la vitamina E. La dosis recomendada al día es de 70 microgramos para los hombres y 55 ug para las mujeres. Los niveles de Selenio se conocen a través de muestras de las uñas, y la cantidad idónea oscila entre los 700 y 800 microgramos por kilo. Se encuentra en la levadura de la cerveza y el germen de trigo, pescado, verduras, nueces, cereales, etc.

SAQUITOS DE VERDURAS AL HORNO



SANDRA ALONSO | FOTO OTILIA QUIREZA | TEXTO

INGREDIENTES

- 100 grs de pasta brik o filo
- una cebolleta
- 100 grs calabacín con piel
- 50 grs de endivias
- 50 grs de puerro
- un tomate
- un aguacate
- limón
- alga Arame previamente remojada
- aceite de oliva virgen extra
- sal marina

PREPARACIÓN

1. Cocer al vapor las verduras y el alga arame.
2. Estirar la pasta y untar con aceite de oliva y rellenar con la verdura. Hacer pequeños paquetes, sellando los bordes con agua.
3. Poner en un bandeja de horno y barnizar con aceite de oliva.

PROPIEDADES

El puerro (*Aillum porrum*), es muy rico en hierro, magnesio, azufre, fósforo, calcio y vitaminas A, B1, B2, PP y C. De bajo poder calórico. Es la escoba del intestino por los mucílagos que contiene, un laxante ideal que no irrita. Tiene efecto diurético si se toma sin sal y en ayunas. Es un alimento muy alcalinizante y depurativo, ideal en la dieta de los reumáticos y gotosos y de todos quienes necesiten desintoxicarse (obesos, enfermos de la piel...).