

MARIALESSANDRA PANOZZO

ricette di ROSANNA PASSIONE

Candida: cure naturali e alimentazione



100 ricette splendidamente illustrate per la prevenzione e la cura



Terra Nuova
EDIZIONI

• LA SALUTE NEL PIATTO •

Marialessandra Panozzo

Candida: cure naturali e alimentazione

**100 ricette vegane splendidamente illustrate
per la prevenzione e la cura**

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Cristina Michieli
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autrice: Marialessandra Panozzo
Autrice delle ricette: Rosanna Passione
Titolo: Candida: cure naturali e alimentazione

Foto delle ricette: Giancarlo Gennaro – www.giancarlo Tennaro.com
Foto della copertina: istockphoto.com

Impaginazione: Domenico Cuccu
Progetto grafico e copertina: Andrea Calvetti

©2013, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1
50127 Firenze tel 055 3215729 – fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuovaedizioni.it

I edizione aprile 2013
Collana: I ricettari a colori

ISBN: 978 88 6681 024 7

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.
Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)



Candida vaginale

La Candida è un fungo normalmente presente sulla pelle, in bocca e nelle mucose vaginali e rettali; ce ne sono diversi tipi, la più frequente è la *Candida albicans*.

Vive nel nostro corpo insieme a molti altri batteri (saprofiti), perché le nostre cavità non sono sterili ma regolarmente abitate da diversi germi e funghi che, coabitando, raggiungono un equilibrio tra di loro. In questa situazione siamo sani e non abbiamo sintomi o disturbi.

La *Candida albicans* diventa un germe patogeno (che crea malattia) quando cresce fuori controllo, diventando predominante sugli altri saprofiti. Si sviluppa così una patologia che varia secondo l'organo in cui si manifesta lo squilibrio: candida vaginale e vulvare, mugghetto (candida della mucosa della bocca), piede d'atleta e dermatite da pannolino (candida che si sviluppa nelle zone caldo-umide), onicomicosi (macchie sotto le unghie). È interessante osservare come le micosi cutanee non si comportino

Noi e la vagina

Fin da bambine dovremmo essere aiutati dalle nostre madri ad accettare e ad amare questa parte del nostro corpo: la vagina è un simbolo fondamentale della nostra femminilità, è l'organo che ci permette di procreare, è uno degli organi che ci dona piacere, è una parte di noi da amare e da rispettare. Come conosciamo la nostra gola e le nostre orecchie, dovrebbe essere spontaneo e piacevole conoscere la nostra vulva e la nostra vagina, ma purtroppo spesso non è così.

Nel mio ambulatorio incontro donne di 30 anni che non si conoscono e che non sanno come sono fatte, che si lavano in fretta e con disagio perché vivono questa parte del corpo come sporca e indecente. Retaggi di vecchi tabù, messaggi silenziosi trasmessi dalla famiglia, scarsa dimestichezza con le proprie emozioni e le proprie paure: tutto questo può portare una giovane donna a non accettare e a non accogliere la propria femminilità e la propria sessualità. Fare amicizia con i nostri genitali è invece fondamentale per capirli, mantenerli in salute e curarli quando necessario.

come vere e proprie infezioni contagiose: lo possiamo intuire dal fatto che una lesione non passa da un piede alla natica, o alla regione sotto-mammaria o inguinale, solo perché ci siamo toccati. Invece le micosi vaginali e vulvari possono essere trasmesse attraverso l'uso di asciugamani o il rapporto sessuale.

Anche le candidosi intestinali sono piuttosto frequenti; spesso, fungendo da serbatoio di miceti, sono alla base del ritorno periodico di infezione a livello vaginale. Vagina e vulva sono, infatti in contatto con vescica e intestino. In rari casi, come in pazienti affetti da patologie gravi con grande deficit delle difese immunitarie, la candida può diventare una malattia che colpisce l'intero organismo. In questo libro ci occupiamo soprattutto di Candida genitale, cioè delle vaginiti e vulviti micotiche; ma i consigli terapeutici e alimentari valgono per qualsiasi tipo di patologia dovuta alla Candida. Come dicevamo, i nostri genitali si conservano in salute attraverso i batteri saprofiti che li colonizzano. I lattobacilli sono i difensori della mucosa vaginale e, mantenendola a un livello di pH fra 3,5 e 5 (pH acido), impediscono ai germi patogeni di prendere il sopravvento. Se il pH si modifica, e la vagina diventa alcalina, si sviluppano infezioni batteriche e da *Trichomonas*; quando invece il pH diventa troppo acido, si sviluppano infezioni da Candida e da *Gardnerella*.



I sintomi

Avere una vaginite acuta da Candida è piuttosto fastidioso: gonfiore vulvare, arrossamento, perdite bianche (che spesso somigliano alla ricotta), prurito e fastidio al contatto con i vestiti, dolore durante e dopo i rapporti, con un senso di secchezza e di mancanza di lubrificazione.

Nelle situazioni croniche o recidivanti la candida può dare disturbi più lievi: secchezza vaginale e lieve fastidio dopo i rapporti. Nella maggior parte dei casi, i sintomi migliorano dopo il flusso mestruale per poi peggiorare la settimana prima del ciclo, proprio a causa delle variazioni ormonali.

L'infezione del pene (non così frequente) comporta prurito, arrossamento e a volte piccole macchie rosse, che compaiono dopo il rapporto e scompaiono lavandosi con un sapone disinfettante.

La diagnosi di Candida si fa con una visita ginecologia e, nei casi meno chiari, un tampone vaginale ne evidenzierà la presenza.

La flora batterica intestinale

Estremamente importante è la flora batterica intestinale, anche perché molti batteri possono passare in vagina dall'intestino. Questo passaggio avviene attraverso i vasi linfatici e altera la flora batterica vaginale. Non è pertanto un trasferimento che si compie per via esterna e non è quindi un problema legato alla pulizia quotidiana.

Una donna con un intestino molto squilibrato presenta stipsi, meteorismo, coliche addominali o feci poco formate; questa alterazione della flora a livello intestinale influisce anche su quella vaginale, che perde in tal modo la sua naturale capacità di difen-

Cistite o vaginite

A volte alcune donne lamentano bruciore a urinare e non riescono a capire se soffrono di cistite (infiammazione delle vie urinarie) o di vaginite (infiammazione della vagina). Riconoscerne la differenza è importante perché le due patologie richiedono trattamenti e cure diverse.

A volte l'urina, passando sulla vulva infiammata, crea dolore, dando la sensazione di avere una cistite. Quindi, per capire di cosa soffriamo, possiamo fare una prova.

Facciamo pipì nel bidet con i genitali immersi nell'acqua: se sentiamo dolore urinando significa che l'infiammazione è nelle vie urinarie. In questo caso è consigliata una terapia per bocca con piante disinfettanti: uva ursina, zeo mais, ortosiphon ecc.

Se invece non sentiamo alcun fastidio, vuol dire che abbiamo una vaginite e allora faremo una cura con ovuli a base di propoli e tea tree oil e creme antinfiammatorie da utilizzare esternamente.

In entrambi i casi, una corretta alimentazione ci aiuterà a guarire in fretta.

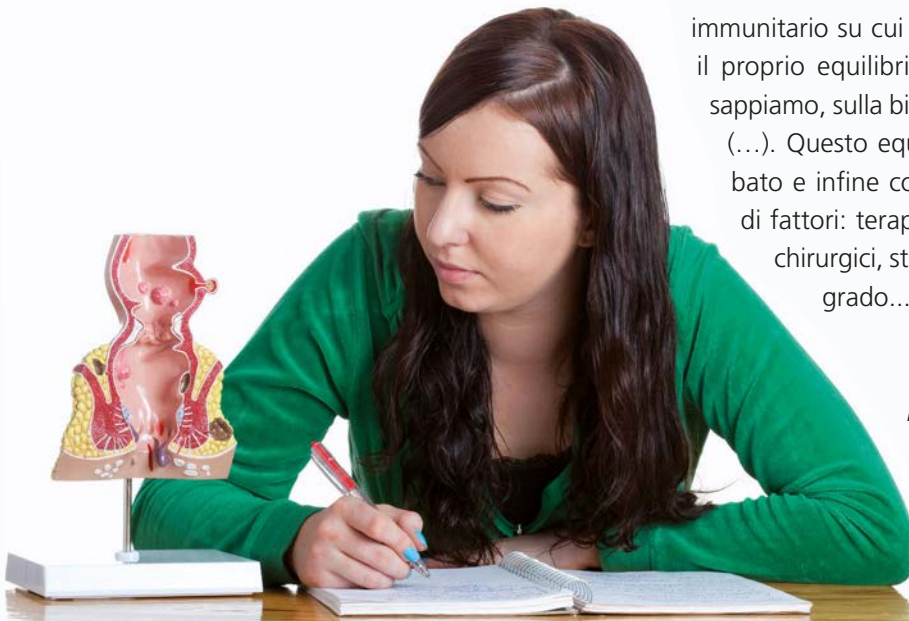
Intestino e immunità

Una caratteristica peculiare del sistema immunitario delle mucose (MALT), in ambedue i reparti (respiratorio e intestinale), è di essere sede di una presenza di popolazioni microbiche, la cui entità numerica supera di gran lunga quella delle cellule che compongono il nostro organismo. (...) Per avere un'idea basti pensare che circa dal 30 al 50% del volume del contenuto del colon è composto da microbi (...). È evidente, quindi, che fra l'organismo e queste popolazioni microbiche, organizzate in circa 500 specie diverse tra loro, si crea un equilibrio, una simbiosi di tipo mutualistico: noi forniamo il cibo ai microbi e loro ci forniscono sostanze utili (acidi grassi a catena corta e vitamine; quantità notevoli di vitamina K, ma anche vitamine del gruppo B).

Oltre a ciò, ormai sappiamo che un'equilibrata flora batterica intestinale regola l'integrità della mucosa, rafforzandone la funzione di barriera nei confronti dei patogeni e stimolando una equilibrata risposta immunitaria (...). Ma c'è di più: l'insieme di queste popolazioni patogene e non patogene costituisce una

fonte di stimolazione fisiologica del sistema immunitario su cui esso si forgia e mantiene il proprio equilibrio che è costruito, come sappiamo, sulla bilancia tolleranza-reattività (...). Questo equilibrio può essere disturbato e infine compromesso da una serie di fattori: terapie antibiotiche, interventi chirurgici, stress fisici o psichici di vario grado...

da Francesco Bottaccioli,
Immunità, cibo e cervello,
Edizioni Tecniche Nuove



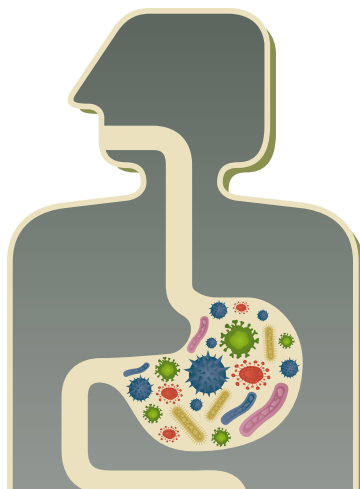
dersi dalle malattie e in particolare dalle micosi. Una paziente con questi sintomi difficilmente guarirà da una candida, se non avrà prima riequilibrato la flora intestinale con fitofarmaci e una corretta alimentazione.

Negli ultimi anni, sempre più ricerche si sono concentrate su quello che viene definito il "secondo cervello", cioè gli oltre 100 milioni di neuroni che sono presenti nell'intestino e che sono collegati al sistema nervoso centrale. Gli studi della PsicoNeuroEndocrinologia (PNEI) dimostrano come il tratto intestinale sia collegato al cervello (emozioni), alle ghiandole endocrine (squilibri ormonali) e ai diversi organi e apparati. L'essere umano sembrerebbe attraversato da un precisissimo network di informazioni chimiche ormonali e nervose, che connettono il nostro primo cervello, legato alla coscienza, alle emozioni, alla memoria, con il secondo, congiunto al cibo, all'ambiente in cui viviamo, ai meccanismi dei nostri organi e alla capacità di difenderci dalle malattie. Molecole chimiche e input neurologici allacciano il primo cervello con il secondo. «Le relazioni tra i due cervelli sono a doppio senso di marcia, nel senso che quello che accade nella testa (stress, emozioni) influenza la salute della pancia e viceversa: la salute della pancia può influenzare il benessere mentale (depressione e ansia)» scrive Francesco Bottaccioli nel suo libro *La saggezza del secondo cervello*.

Inoltre, la mucosa intestinale influisce notevolmente sul sistema immunitario: «più dell'80% delle cellule umane capaci di produrre anticorpi è collocato nella mucosa intestinale che, se "srotolata", ha le dimensioni di 250-300 metri quadrati!» afferma ancora Bottaccioli.

È quindi evidente che la salute dell'intestino è fondamentale per la nostra capacità di difenderci dalle malattie: una flora batterica alterata ci predispone a infezioni ricorrenti.

A tal proposito, sempre più studi indicano nello svezzamento un momento critico dello sviluppo della flora batterica intestinale. Un passaggio troppo precoce (prima dei sei mesi) dall'allattamento al seno alle pappe (soprattutto se ricche di proteine del latte o della carne) può alterare in maniera grave la salute intestinale e predisporre il bambino (e l'adulto che sarà) a un deficit immunitario che faciliterà lo sviluppo di diverse malattie. Ma come ricercare il benessere del nostro intestino? Con una corretta alimentazione, evitando l'uso di farmaci e sostanze nocive, e utilizzando probiotici e fermenti. In questo modo influenzeremo positivamente la nostra capacità di difenderci dalle malattie (e dalla candida) e miglioreremo anche il nostro stato d'animo.



L'igiene quotidiana

La vagina è un organo delicato, la mucosa sulla vulva è sensibile e la cute che le sta intorno si può facilmente irritare. Purtroppo succede che un ereditato retaggio culturale patologico di "sporco" attribuito agli organi sessuali si traduca in un eccesso di pulizia e in un impiego esagerato di saponi e lavaggi.

Il film idrolipidico che riveste la cute serve a proteggerla dalle aggressioni esterne: germi, abrasioni, calore ecc. Tutti i saponi contengono tensioattivi che tolgono lo strato lipidico indebolendo le capacità difensive della pelle e delle mucose; l'impiego eccessivo di sostanze saponose e disinfettanti pertanto aumenta il rischio di sviluppare allergie e infezioni

vaginali e vulvari. La nostra vagina non è sterile e non lo deve essere, il pene non è sterile e tantomeno lo facciamo bollire prima dell'utilizzo!

La regolare pulizia quotidiana deve quindi salvaguardare anche la flora batterica fisiologica dei genitali. Ribadisco questo punto, poiché spesso mi capita di visitare donne che, lavandosi molte volte al giorno con saponi e disinfettanti, soffrono di pruriti e fastidi, causati dall'assottigliamento della mucosa che così diventa fragile, pallida ed eccessivamente sensibile. In questi casi una terapia con creme a base di calendula, malva o burro di karité aiuta a nutrire la mucosa alterata e impedisce l'attecchimento di Candida e di altre patologie.

Corretta igiene vaginale

- Sciacquarsi soprattutto con acqua e, una volta al giorno o al massimo due, servirsi di un po' di bicarbonato nel bidet, oppure di qualche sapone delicato alla calendula o al propoli.
- Abolire saponi disinfettanti, siano essi chimici o naturali, se siamo sane.
- Abolire salvaslip e assorbenti deodorati: tutto ciò che profuma può irritare la vulva, così come i calzoni troppo stretti e i perizomi.
- Se si indossano abiti attillati, appena si torna a casa ricordarsi di lasciar traspirare la zona genitale: buone abitudini sono un bidet di sola acqua, una comoda e larga tuta e, se proprio se ne sente la necessità, un po' di crema alla calendula per disinfiammare.
- Gli indumenti intimi vanno lavati in lavatrice a 60°, ma non occorre disinfettarli e neppure bollire le lenzuola o distruggere i calzoni con alte temperature. In realtà la Candida si trasmette soprattutto grazie alle carenze immunitarie del ricevente!

Le cause

Le candidosi sono malattie dovute a un germe, la Candida, che infetta un organo. La Candida è un fungo che riesce a vivere molto tempo fuori dal corpo umano; si trasforma infatti in spore e resiste così all'ambiente esterno, potendo quindi essere trasmessa attraverso rapporti sessuali, asciugamani, vestiti e scarpe.

Però le candidosi molto raramente dipendono dalla sola aggressività del fungo. Come si dice in ambito medico, *lo stato del terreno* è fondamentale. Le micosi da Candida sono in netto aumento e diventano molto insidiose e pericolose nel post operatorio e nel corso di patologie severe. Si ritiene che sia stato il largo utilizzo di antibiotici e di manovre chirurgiche invasive ad avere consentito questa espansione; e anche lo stile di vita e il tipo di alimentazione hanno inciso in modo determinante. Cure antibiotiche, stanchezza, malattie concomitanti e problemi emotivi (vedi il capitolo sul ruolo della psiche) possono portare a un abbassamento delle difese immunitarie e allo sviluppo di questa patologia. La Candida matura in ambienti umidi e caldi (i funghi nascono dopo la pioggia e il sole!), quindi indossare costumi bagnati, calzoni troppo aderenti e sintetici, e l'uso quotidiano di salvaslip sono comportamenti che facilitano il sorgere della malattia.

Le terapie convenzionali

Le terapie della medicina convenzionale sono basate soprattutto sull'uso degli antimicotici, per bocca e localmente, a volte associati a creme cortisoniche o anestetizzanti per diminuire i sintomi. Anche al partner viene somministrato l'antimicotico per bocca.

Riconoscere la Candida e altre forme di vaginite

Candida

- prurito intenso e intolleranza verso indumenti intimi attillati
- perdite bianche, inodore, dense, simili alla ricotta e adese alle mucose vulvari
- mucosa gonfia e rossa
- rapporti sessuali dolorosi che aumentano la sensazione di prurito

Altre forme di vaginite

- vaginiti batteriche: perdite giallastre e liquide con forte bruciore
- infezioni da Gardnerella: perdite che odorano di pesce
- infezione da Trichomonas: abbondanti perdite verdastre
- infezione da Herpes: compaiono vesciche e piccole ulcere, dolore intenso, stanchezza, linfonodi ingrossati

Gli antimicotici sono fra i 200 farmaci più venduti negli Usa. *Econazolo* e *miconazolo* costituiscono i composti chimici assunti più frequentemente per uso locale, *fluconazolo* e *itraconazolo* vengono impiegati come farmaci da assumere per bocca.

Visto che la Candida tende facilmente a ripresentarsi, le pazienti affette da questa patologia si ritrovano a prendere farmaci sempre diversi e sempre più forti per molti mesi all'anno.

Eliminare i miceti con lunghe e protratte cure antimicotiche a uso interno ed esterno, disinfettando la biancheria intima, evitando per un certo periodo rapporti sessuali e ancora più a lungo quelli senza preservativo, spesso non sono misure sufficienti a limitare o evitare le recidive, che anzi sovente si dimostrano più gravi e durature della precedente in-

fezione proprio per la frequente comparsa di resistenza ai farmaci.

Le terapie allopatiche agiscono infatti come una cannonata su un moscerino: lo uccidono ma distruggono anche tutto ciò che c'è intorno. Sono quindi efficaci nel togliere l'infezione acuta ma, alterando completamente la fisiologica flora batterica vaginale e intestinale, creano un ambiente malato che in breve tempo peggiora nuovamente.

La casistica racconta di donne che passano da un tampone positivo per la candida a un'infezione da *Gardnerella*, per poi magari sviluppare *Mycoplasmi*, e così via. Più farmaci prendono e meno guariscono. Ho visitato pazienti sofferenti di candida e trattate per anni con farmaci chimici che sono guarite nel corso di un mese smettendo ogni terapia e seguendo una corretta alimentazione.

Le cure per lui: quando e come

In genere gli uomini affetti da micosi presentano arrossamenti, puntini bianchi sul pene e disturbi come prurito e secchezza, che normalmente guariscono con qualche lavaggio disinfettante. Normalmente l'astensione dai rapporti per 7 giorni e l'utilizzo del tea tree oil nel bidet impedisce le infezioni "ping-pong" fra uomo e donna.

L'organo maschile è esterno e quindi difficilmente può essere un portatore sano di candida.

Diverso il caso di un uomo che soffre di candidosi ricorrenti sul pene o in bocca a causa di patologie come il diabete, l'Aids o perché fa uso di antibiotici o farmaci immunosoppressivi; in questo caso è lui a dover essere curato in modo approfondito, con una corretta alimentazione e con terapie complementari. Inoltre durante i rapporti sessuali si deve mettere il preservativo fino alla completa guarigione.



Le terapie non convenzionali

I vantaggi della fitoterapia

Le piante antimicotiche

L'uso delle piante e degli integratori può essere estremamente utile per le micosi ricorrenti. Un ruolo di primaria importanza lo svolgono le piante ad effetto antibiotico e antimicotico che potranno essere assunte sia per bocca sia localmente; vediamo le principali.

PROPOLI

Le api lo producono per tenere disinfettato l'alveare. È una sostanza antibiotica, antimicotica, antivirale e cicatrizzante.

Il suo nome *pro-polis* deriva dal greco e significa "davanti la città"; infatti le api se ne servono come barriera per difendere il loro alveare dalle aggressioni e dalle malattie. Dunque, una vera barriera difensiva anche per noi.

In Tintura Madre si impiega per bocca come antimicotico generale e antibatterico: 3-4 volte al giorno su un cucchiaino di miele diventa per noi un antibiotico. In inverno, assunto una volta al giorno, è un ottimo aiuto per prevenire le malattie da raffreddamento.

Il propoli può essere usato senza pericolo in gravidanza e nei bambini piccoli, come confermato nel 2010 dal *Ministero della salute* per chiarire i dubbi apparsi sulle pagine web di molti siti internet. Tuttavia può essere allergenico per alcune persone e va adoperato con cautela la prima volta, così da evidenziare eventuali intolleranze.

Per la candida vaginale e vulvare esiste anche in ovuli vaginali, spesso associato alla calendula, e in crema da applicare esternamente.

TEA TREE OIL

È estratto dalle foglie della Melaleuca, pianta originaria dell'Australia, tramite la distillazione a vapore. Di questa essenza dalle proprietà antibatteriche, cicatrizzanti e antimicotiche ne bastano poche gocce, preferibilmente da adoperarsi per uso esterno.

Ad esempio si versa qualche goccia nell'acqua del bidet, evitando poi di risciacquarsi; oppure si applica sulla vulva dopo averlo stemperato in un cucchiaino di olio o insieme a una crema a base di calendula. Il tea tree oil è anche indicato per lavande interne: 7-10 gocce di olio essenziale devono essere diluite in mezzo litro d'acqua del rubinetto (non è necessario bollirla). In commercio si trovano anche ovuli a base di tea tree oil. Come tutti gli oli essenziali può dare sensibilizzazione e non bisogna esagerare con il suo utilizzo. Se tendenzialmente soffrite di allergia, è meglio testarne una goccia sul polso per verificare eventuali reazioni.

ESTRATTO DI SEMI DI POMPELMO (ESP)

Nel 1964 un medico statunitense scoprì per caso le potenti capacità antibiotiche dei semi di pompelmo. Lo spettro d'azione che copre l'estratto è enorme, oltre 100 tipi di funghi e più di 800 batteri diversi. È l'unico prodotto in commercio che possiede tutte queste caratteristiche: battericida, fungicida, antivirale, antiparassitario, disinfettante, antiossidante.

L'estratto di semi di pompelmo si utilizza nella candida in compresse per via orale per un ciclo di 20-30 giorni; in tal modo si ottiene un effetto antibiotico anche a livello intestinale e della vescica.

Per queste sue proprietà è impiegato pure nelle gastriti da *Helicobacter pylori* e nelle diarree legate alla Salmonella e ad altre parassitosi intestinali.

Per le vaginiti è possibile servirsi dell'estratto di semi di pompelmo a livello locale sotto forma di ovuli oppure aggiunto in gocce all'acqua come lavanda interna.

CALENDULA

La calendula è una pianta con un forte potere antinfiammatorio, cicatrizzante e antimicrobico.

La tintura madre è impiegata diluita in acqua come digestivo e calmante nelle coliche intestinali; inoltre facilita il flusso mestruale ed è quindi un regolarizzatore del ciclo nelle donne con mestruazioni scarse e scure.

Per uso esterno è utile per combattere arrossamenti, screpolature e irritazioni della pelle e delle mucose.

Per la candida la calendula è usata sotto forma di ovuli vaginali ed esternamente come pomata da applicare a livello vulvare, dove esplica efficacemente la sua attività antipruriginosa.

Il fitocomplesso ovvero il tutto è molto più della somma delle parti

In ogni pianta esistono molti componenti e principi attivi che interagiscono fra loro, costituendo un fitocomplesso. La moderna fitoterapia considera la pianta come un'entità unica costituita da sostanze differenti che cooperano tra loro, con effetti complementari e sinergici. La natura ha quindi fatto sì che nella pianta fosse presente tutto quanto è necessario per assorbirne i vari principi attivi, creando così una globalità più efficace dei singoli elementi di cui è composta.

Prendiamo come esempio il tarassaco noto come *Dente di leone* o anche *Piscialetto*. È ricco di principi amari che favoriscono il drenaggio del fegato e della cistifellea, ma contiene anche sostanze blandamente lassative e altre che aumentano la diuresi. Quindi, la pianta nella sua complessità agisce globalmente su fegato, reni e intestino per disintossicare e depurare l'organismo; inoltre il tarassaco è un fiore primaverile, che nasce in un momento dell'anno in cui il corpo deve eliminare le scorie dell'inverno per aprirsi alla nuova stagione.

L'approccio alle piante della medicina allopatrica è stato quello di selezionare il principio attivo che ne giustifica l'azione. Per esempio sono stati estratti gli antrachinoni di piante lassative come aloe e senna, per poi impiegarli da soli per il trattamento delle stipsi, provocando così intossicazioni che la pianta, se usata come insieme organico di elementi attivi, non dà.

Anche in questo caso l'uomo occidentale crede, o vuole credere, di essere migliore della natura che lo circonda; invece di imparare da essa con umiltà, con arroganza tende a dominarla.

SALVIA

La salvia è una pianta con elevate quantità di fitoestrogeni. I fitoestrogeni sono molecole simili agli ormoni prodotti dalle ovaie, che agiscono sugli stessi recettori ormonali simulandone le attività benefiche, ma senza presentare i rischi legati all'utilizzo degli ormoni chimici.

Fondamentali in menopausa per i disturbi generali legati a questa fase della vita (vampate, insonnia ecc.), i fitoestrogeni, nel nostro caso, possono essere

adoperati nelle candidosi recidivanti in donne in menopausa, nelle quali l'alterazione della mucosa vaginale è legata per lo più alla mancanza di estrogeni. Per le vaginiti di questa età, gli ovuli e le creme a base di salvia ricostruiscono la mucosa vaginale rendendola più elastica, più idratata e più resistente alle infezioni.

Dovranno essere utilizzati 2-3 volte la settimana per un mese, ripetendo il trattamento "di mantenimento" una o due volte all'anno.



Cereali



Per curare la nostra salute a tavola è importante scegliere cereali integrali, riso e pasta in primis. Inoltre sono da preferire orzo, avena, segale, farro, grano saraceno, miglio, quinoa, amaranto, cioè grani antichi, oppure cereali poco o del tutto privi di glutine, che hanno conservato al meglio proprietà nutritive e curative. Quinoa, amaranto e grano saraceno, pur non essendo propriamente cereali, possono essere impiegati come questi ultimi nelle più diverse preparazioni culinarie.

L'avena ha un indice glicemico molto basso ed è ricca di potassio, zinco, rame e ferro, e di vitamine del gruppo B. L'orzo, insieme all'avena, è il cereale con il più basso indice glicemico, e assunto regolarmente aiuta ad abbassare il colesterolo LDL nel sangue. Il miglio, del tutto privo di glutine, contiene fosforo, magnesio e potassio, è molto nutriente e semplice da preparare. La segale, invece, ha un contenuto elevato di lisina, un amminoacido particolarmente importante da assumere tramite l'alimentazione in quanto l'organismo non è in grado di sintetizzarla.

Riso integrale in verde



- ◇ 250 g di riso integrale lungo
- ◇ 2-3 zucchine
- ◇ 1 manciata di foglie di maggiorana
- ◇ olio
- ◇ sale

Per la salsa:

- ◇ 3 grosse manciate di prezzemolo tritato
- ◇ 1 cipollotto
- ◇ 1 spicchio d'aglio
- ◇ 100 ml d'olio
- ◇ 1 p di sale

■ Cottura base del riso integrale: mettere il riso in una casseruola dal fondo pesante con il doppio del suo volume d'acqua e portare a ebollizione; aggiungere un pizzico di sale, coprire e abbassare la fiamma al minimo. Cuocere per circa 40 minuti, su una piastra spargifiamma, finché il riso avrà assorbito tutta l'acqua. Preparare la salsa verde frullando insieme tutti gli ingredienti.

Tagliare le zucchine al velo, saltarle in pochissimo olio per qualche minuto; quando sono appena dorate aggiungere un pizzico di sale e una manciata di foglie di maggiorana. Condire il riso con la salsa mescolando bene, distribuirvi poi anche le zucchine insaporite.

È buono caldo o freddo.

Riso integrale allo zenzero



- ◇ 400 g ca. di riso integrale cotto
- ◇ 2 cipollotti
- ◇ 1 carota
- ◇ 1 fetta di cavolo cappuccio (350 g ca.)
- ◇ 2 C d'olio
- ◇ sale
- ◇ 1 c di shoyu (facoltativo) o tamari per i celiaci
- ◇ 1 pezzetto di radice di zenzero (3 cm ca.)

■ Tagliare i cipollotti a rondelle, la carota a fiammiferi non troppo sottili e il cavolo a strisce. Ungere una padella con l'olio e saltarvi i cipollotti con un pizzico di sale per un minuto. Aggiungere quindi la carota, il cavolo e un altro pizzico di sale e saltare ancora per 8-9 minuti, mescolando spesso, fino a che gli ortaggi non cominciano ad essere teneri (aggiungere eventualmente un paio di cucchiai d'acqua). Unire a quel punto il riso già cotto e poca acqua sul fondo della pentola, cuocere coperto per 5 minuti. Infine condire con lo shoyu e il succo di zenzero, mescolare e servire.

NOTA: Per la cottura base del riso si veda la ricetta del riso alla rucola a p. 65.

Riso e azuki



50' + ammollo



- ◇ 220 g di riso integrale (1 T)
- ◇ 70 g di azuki
- ◇ 1 p di sale

■ Lavare gli azuki, scolarli e metterli a bagno in 200 ml d'acqua per diverse ore o tutta la notte. Lavare anche il riso integrale in acqua corrente fredda, scolarlo bene e metterlo in pentola a pressione con 350 ml d'acqua, gli azuki e la loro acqua di ammollo. Aggiungere un pizzico di sale, chiudere la pentola e portare in pressione; cuocere per 45 minuti dal fischio su fiamma molto bassa, con l'aiuto di una piastra frangifiamma.

A fine cottura far calare naturalmente la pressione, mescolare e servire.

Riso al sesamo e bancha



50'



- ◇ 440 g di riso integrale (2 T)
- ◇ 3-4 C di semi di sesamo leggermente tostati
- ◇ 3 T e ½ di tè bancha
- ◇ sale

■ Lavare e scolare il riso; metterlo in pentola a pressione con i semi di sesamo e mescolare. Versare il tè bancha, aggiungere un pizzico di sale e portare in pressione. Cuocere per 40 minuti dal fischio. Lasciar scendere la pressione naturalmente, amalgamare e servire.

Riso Gomoku



50' + ammollo



- ◇ 220 g di riso integrale (1 T)
- ◇ 50 g di azuki
- ◇ 2 carote
- ◇ 1 ciuffo di spaghetti di mare (alga *Himanthalia elongata*)
- ◇ 1 manciata di noci leggermente tostate
- ◇ 1 p di sale
- ◇ 1 ciuffo di prezzemolo

■ Lavare e poi mettere a bagno gli azuki per diverse ore, con il doppio d'acqua del loro volume. Lavare e scolare il riso; idratare per 10 minuti gli spaghetti di mare, poi tagliarli a pezzetti di 3 cm circa; tagliare a dadini la carota e spezzettare grossolanamente i gherigli di noce. Trasferire in pentola a pressione il riso, gli azuki con la loro acqua, gli spaghetti di mare, le carote, le noci e il sale. Aggiungere 1 tazza e ¾ di acqua, portare a pressione e cuocere per 40 minuti dal momento del fischio. A cottura ultimata, lasciar scendere la pressione, quindi mescolare distribuendo il prezzemolo tritato e servire.

È un piatto piuttosto nutriente e completo se accompagnato da foglie verdi fresche.

NOTA: L'*Himanthalia elongata* è un'alga bruna appartenente alla famiglia delle feoficee. La foglia ha la forma di un grosso spaghetti, e dopo la reidratazione si gonfia diventando verde e carnosa come un comune fagiolino. È particolarmente ricca in vitamina C, potassio e alginati. Aiuta a ridurre la ritenzione idrica, favorisce la disintossicazione e protegge lo stomaco dall'acidità.





◀ Riso alla rucola

Riso alla rucola



50'



- ◊ 250 g di riso integrale
- ◊ qualche pomodoro secco
- ◊ 3-4 C di mandorle tostate
- ◊ 3 C di olive nere
- ◊ sale

Per la salsa verde:

- ◊ 2 mazzetti di rucola
- ◊ 2 C di capperi sotto sale
- ◊ 1 spicchio d'aglio
- ◊ 100 ml d'olio

■ Lavare il riso in acqua fredda e scolarlo bene. Metterlo in una pentola (dal fondo pesante e con un coperchio che abbia una buona tenuta) con l'acqua e portare a bollore. Appena bolle aggiungere un pizzico di sale, coprire e proseguire la cottura su una piastra spargifiamma a fuoco molto basso, per 40 minuti. Quando il riso è cotto sgranarlo in una ciotola.

Dissalare i capperi tenendoli a bagno in acqua fredda per una decina di minuti; strizzarli bene e frullarli insieme agli altri ingredienti della salsa.

Quando il riso sarà freddo e si può ben sgranare condirlo con la salsa e guarnire con i pomodori tagliati a striscioline, le olive a pezzetti e le mandorle a lamelle.





◀ Orzo e riso selvatico con asparagi al profumo di zenzero

Orzo e riso selvatico con asparagi al profumo di zenzero



45'



- ♦ 220 g di orzo decorticato
- ♦ 50 g di riso selvatico
- ♦ 500 g di asparagi
- ♦ 1 pezzetto di zenzero (3 cm)
- ♦ 3 C d'olio
- ♦ sale

■ Lavare l'orzo, scolarlo e metterlo a bagno con 3 parti di acqua (1 tazza di orzo - 3 tazze d'acqua) per 8 ore circa. Lavare quindi anche il riso, scolarlo; misurare il doppio del suo volume in acqua e trasferire il tutto in pentola a pressione, con l'orzo e la sua acqua di ammollo. Cuocere per 30 minuti dal fischio, oppure aumentare leggermente la quantità d'acqua e cuocerlo in pentola per 45 minuti. Nel frattempo, mondare gli asparagi e affettare sottilmente il gambo, lasciando intere le punte. Tagliare a fili sottili metà della radice di zenzero e grattugiare la restante per spremere due cucchiai di succo.

In una padella, scaldare l'olio e saltare a fiamma vivace i fili di zenzero finché non prendono colore dorato, quindi aggiungere i gambi degli asparagi e una presa di sale. Cuocere per un paio di minuti, poi unire anche le punte, continuando a mescolare. È importante che gli asparagi restino croccanti e di colore brillante. Aggiungere i cereali ben sgranati, irrorare con succo di zenzero, amalgamare e servire subito.



Legumi



Con fagioli, lenticchie, ceci, soia si possono creare piatti appetitosi, colorati e sani. Gli azuki sono tra i legumi più digeribili, asciugano l'organismo e hanno effetto disintossicante e diuretico. I ceci, ricchi di triptofano e arginina, amminoacidi legati alla produzione di serotonina, agiscono sul tono dell'umore e contribuiscono a ritrovare l'energia. Le lenticchie, molto digeribili, sono ottime per il cuore e la circolazione, stimolano le ghiandole surrenali e forniscono ferro all'organismo. Più recente l'introduzione sulla nostra tavola della soia, alimento di base per le popolazioni asiatiche. Grazie alla fermentazione, che opera una predigestione di carboidrati, proteine e grassi, e produce enzimi benefici, questo legume è stato valorizzato al meglio, per essere impiegato sotto forma di tofu e tempeh.

Ceci al rosmarino



90' + ammollo



- ◇ 220 g di ceci
- ◇ 7-8 cm di alga kombu
- ◇ 1 cipolla
- ◇ 1 rametto di rosmarino
- ◇ 1 c di kuzu
- ◇ olio
- ◇ sale

■ Tenere a bagno i ceci per 12 ore; eliminare poi l'acqua di ammollo e metterli in pentola a pressione con abbondante acqua fresca (tre dita sopra il livello dei ceci) e l'alga kombu, e portare a bollore. Dopo averli schiumati, chiudere la pentola e cuocere per un'ora circa. A fine continuare la cottura ancora per altri 10 minuti, dovranno essere belli teneri. In un'altra pentola far stufare nell'olio la cipolla; quando comincia ad appassire, aggiungere i ceci cotti con un po' della loro acqua e il rosmarino. Cuocere coperto ancora per 20 minuti circa. Sciogliere il kuzu in poca acqua fredda, aggiungerlo in pentola e mescolare finché il liquido di cottura residuo non si addensa; servire caldi.

NOTA: Per l'utilizzo del kuzu vedere la ricetta a p. 87.

Hummus



70' + tempo di ammollo e raffreddamento



- ◇ 200 g di ceci
- ◇ 7-8 cm di alga kombu
- ◇ 2 spicchi d'aglio
- ◇ 2 C di tahin
- ◇ succo di 1 limone
- ◇ 1/2 c di sale
- ◇ 2 C d'olio
- ◇ curcuma (facoltativa)

■ Tenere a bagno i ceci per 12 ore, poi eliminare l'acqua di ammollo. Metterli in pentola a pressione con abbondante acqua fresca (tre dita sopra il livello dei ceci) e l'alga kombu e portare a bollore; dopo averli schiumati, chiudere la pentola e cuocere per un'ora abbondante. Salare e proseguire la cottura ancora per cinque minuti. Lasciar raffreddare. Frullare i ceci con l'aglio, il tahin, il limone e l'olio, aiutandosi con un po' d'acqua di cottura. Aggiustare di sale e, a piacere, aggiungere un pizzico di curcuma, che darà un bel colore giallo alla preparazione.

Insalata di ceci e tarassaco



10' + riposo



- ◇ 2 T di ceci cotti
- ◇ 1 grossa manciata di foglie di tarassaco
- ◇ 1 cipollotto
- ◇ 1 cuore di lattuga
- ◇ 1 C d'olio
- ◇ 1 C di acidulato di umeboshi

■ Utilizzare foglie giovani e tenere di tarassaco, e tritarle fini; sminuzzare fine anche il cipollotto e dividere le foglie di lattuga, spezzando le più grosse. Miscelare acidulato e olio. Mescolare le verdure con i ceci, condire e lasciar riposare almeno mezz'ora.

Crema di azuki



3'



- ◇ 300 g di azuki cotti
- ◇ 4 C di semi di sesamo leggermente tostati
- ◇ 1 spicchio d'aglio
- ◇ 1-2 c d'olio

■ Frullare finemente tutti gli ingredienti. È opportuno utilizzare azuki leggermente umidi, con un po' di residuo di liquido di cottura. Se invece questi dovessero essere troppo asciutti, si può eventualmente aggiungere un goccio di brodo vegetale per ottenere una crema liscia e morbida.

Terrina di lenticchie



1 h ca. + ammollo



- ◇ 250 g di lenticchie
- ◇ 7 cm di alga kombu
- ◇ 2 foglie di alloro
- ◇ 1 scalogno
- ◇ 1 gambo di sedano
- ◇ 1 carota
- ◇ 1-2 C d'olio
- ◇ sale
- ◇ pangrattato
- ◇ 1 p di misto d'erbe tritate (rosmarino, salvia, timo, maggiorana..)

■ Dopo aver tenuto a bagno le lenticchie per un paio d'ore, cuocerle coperte d'acqua con la kombu e l'alloro per mezz'ora circa, o finché tenere. Negli ultimi 5 minuti di cottura salare. Saltare nell'olio lo scalogno tritato, finché appassisce; poi aggiungere sedano e carota tritati finissimi, per qualche minuto, con le erbe; unire le lenticchie già cotte e lasciar insaporire. Incorporarvi allora anche il pangrattato, per ottenere un composto compatto da mettere in una teglia da plum cake, e infornare per 20 minuti a 180-200°, fino a quando risulta ben compatta. Lasciar intiepidire leggermente prima di sfornare la terrina, tagliare a fette e servire.



Ceci in insalata



10'



- ◇ 2 T di ceci cotti
- ◇ 1 carota
- ◇ 10 di pomodori secchi sott'olio
- ◇ 1 ciuffo di foglie di menta
- ◇ 1 ciuffo di foglie di prezzemolo
- ◇ 1 manciata di foglie di basilico
- ◇ 1 spicchio d'aglio
- ◇ succo e buccia di ½ limone
- ◇ 1 C di cumino
- ◇ 2 C d'olio
- ◇ sale

■ Tagliare le carote a rondelle, sottili come un velo; sfogliare le erbe e spezzettarle; sforbiciare i pomodori secchi in strisciole sottilissime.

Preparare il condimento schiacciando l'aglio con una presa di sale, per ridurlo in crema. Aggiungervi il cumino, il succo e la buccia di limone e l'olio; miscelare bene. Mettere tutti gli ingredienti dell'insalata in una ciotola e versarvi il condimento. Mescolare bene e servire.

Borlotti e foglie



40' + ammollo



- ◊ 200 g di borlotti
- ◊ 7-8 cm di alga kombu
- ◊ 1 mazzetto di foglie di rapa
- ◊ 1 spicchio d'aglio
- ◊ olio
- ◊ sale

■ Tenere a bagno i borlotti per una notte, poi eliminare l'acqua di ammollo e metterli in pentola a pressione con 650 ml di acqua fresca e la kombu. Portare a bollore, schiumare e cuocere a pressione mezz'ora dal fischio. Una volta calata la pressione, aggiungere un bel pizzico di sale e proseguire la cottura ancora 5 minuti. Nel frattempo, lavare e tagliare a pezzi di 2-3 cm le foglie delle rape.

In una padella, scaldare appena un cucchiaino d'olio e imbiondirvi l'aglio (non deve scurire!), unire poi le foglie e un pizzico di sale e cuocere mescolando finché tenere, per 3-4 minuti (si possono stufare prima i gambi per 1-2 minuti, che sono un pochino più consistenti, e poi aggiungere le sommità delle foglie). Trasferite allora anche i fagioli in pentola, far legare i sapori, mescolare e servire.

NOTA: In alternativa, si possono cuocere fagioli cannellini e foglie di cime di rapa. La combinazione legumi/foglie verdi è fra le migliori perché non carica la pietanza di carboidrati.

Azuki e zucca



70' + ammollo



- ◊ 250 g di azuki
- ◊ 8 cm ca. di alga kombu
- ◊ 1 piccola zucca (mantovana o Hokkaido)
- ◊ 1 p di sale

■ Dopo averli lavati, mettere in ammollo gli azuki per 8 ore; nell'ultima mezz'ora aggiungervi anche la kombu. Tagliare la zucca a pezzi di circa 4 cm (se biologica, è meglio non sbucciarla perché non si disfi troppo in cottura), per ottenerne circa 3 tazze. Ridurre poi l'alga a pezzi e metterla in una pentola dal fondo pesante; aggiungere la zucca e disporre sopra a questa gli azuki, coprirli a filo con acqua (utilizzare anche l'acqua di ammollo) e portare a bollore. Cuocere a fuoco molto dolce senza mescolare per un'ora circa, con il coperchio; incorporando all'occorrenza poca acqua fredda, versandola dal bordo della pentola, in modo che i fagioli restino appena coperti di liquido quanto basta a farli ammorbidire. Quando i fagioli sono quasi cotti, aggiustare il sale, e proseguire la cottura per altri 10 minuti, facendo asciugare il liquido residuo. Scuotere la pentola per mescolare, senza rischiare di disfare la pietanza. La zucca dovrebbe essere di un bel colore arancio brillante e gli azuki morbidi e cremosi.

NOTA: Questa pietanza aiuta a stabilizzare la glicemia e rinforza il pancreas.



Sommario

Candida vaginale	3	Vellutata di carote al timo	47
L'igiene quotidiana	8	Vellutata di zucca	47
Le cause	9	Vellutata dolce	49
Le terapie convenzionali	9	Zuppa di miglio e verdure	49
Le terapie non convenzionali	11	Zuppa di miso	50
I vantaggi della fitoterapia	11	Zuppa di miso con cavolo cinese	50
La medicina cinese	17	Zuppa di miso con daikon	51
La riflessologia plantare	20	Zuppa di miso estiva	51
Samuel Hahnemann e la medicina omeopatica	21	Crema di piselli e amaranto	53
Omeopatia e candida	25	Crema di broccoli e sesamo	54
Malattia e psiche	28	Zuppa d'orzo	54
Alimentazione naturale	30	Brodo saporito	55
La quantità di cibo	30	Brodo di kombu e shiitake	55
Allopatia e alimentazione	31	Casseruola di verdure in brodo con pasta	56
Carboidrati: che cosa sono?	33	Zuppa di miglio e borlotti	58
I legumi	35	Minestra di lenticchie	58
Le verdure	36	Minestra di azuki	59
Le alghe	36	Zuppa cremosa di cavolo e avena	59
I lieviti	37		
I derivati del latte	38	Cereali	60
Le proteine animali	38	Riso integrale in verde	62
La frutta	39	Riso integrale allo zenzero	62
Spezie e condimenti	39	Riso e azuki	63
Concludendo	39	Riso al sesamo e bancha	63
Le ricette di Rosanna Passione	40	Riso Gomoku	63
Bibliografia	41	Riso alla rucola	65
Zuppe e minestre	42	Riso agli asparagi al profumo di limone	66
Minestra dell'orto d'autunno	44	Paella con tempeh e verdure	66
Vellutata di porri	44	Polpettone di riso e miglio	67
Vellutata di crescione	46	Miglio e zucca	67
Vellutata di topinambur	46	Miglio con zucchine e carote	67
		Mini-crocchette di miglio e zucca	68

Zucca ripiena di Marcia	68
Miglio con broccoli e cavolfiore	70
Insalata calda di saraceno	70
Insalata fresca di saraceno	70
Quinoa con radici arrosto	71
Quinoa con verdure	71
Quinoa in insalata	71
Pasta con verdure saltate	72
Orzo autunnale	72
Orzo primaverile	73
Pasta con salsa di porri	73
Orzo e riso selvatico con asparagi al profumo di zenzero	75

Legumi 76

Ceci al rosmarino	78
Hummus	78
Insalata di ceci e tarassaco	79
Crema di azuki	79
Terrina di lenticchie	79
Ceci in insalata	81
Borlotti e foglie	82
Azuki e zucca	82
Polpettine di tofu	84
Tofu strapazzato	84
Tofu strapazzato con zucca	85
Crema di tofu	85
Tofu verde impanato	85
Involtini di tempeh	87
Tempeh e crauti	88
Casseruola di tempeh al timo	88
Tempeh con impanatura croccante di mais ed erbe	89
Fagioli mung	89

Verdure di terra e di mare 90

Ortaggi scottati o bolliti	92
Ortaggi a vapore	92
Verde in verde (fagiolini o altra verdura verde con salsa)	93
Cavolo cappuccio all'umeboshi	93

Cicoria al miso	94
Involtini verdi	94
Verdi e croccanti	94
Insalata di cappuccio e gemme rosse	96
Cipolle all'origano	96
Bis di cavoli	96
Cavolo rosso e cipolle	97
Cavolo cinese con wakame e funghi shiitake	97
Insalata di cavolo	99
Insalata scottata	100
Insalata pressata	100
Tarassaco in insalata	100
Insalata di radici	101
Carote allo zenzero	101
Insalata tiepida di arame	102
Hijiki con aglio e prezzemolo	102
Carote aromatiche	104
Purea di carote	104
Nishime	105
Daikon secco con carote	105
Zucca e cipolle al cardamomo	106
Zucchine al funghetto	106
Praline di zucca e sesamo	106
Radici al forno	107
Radici al profumo d'arancia	107

Insalatini e condimenti 108

Insalatini in salamoia	110
Varianti	110
Carote aromatiche	110
Giardiniera	110
Giardiniera alla salvia	110
Sapori mediterranei	110
Rape in rosa	110
Rejuvelac	112
Goma wakame (condimento al sesamo e alga wakame)	112
Shio-kombu	113
Zenzero all'umeboshi	113



Marialessandra Panozzo è specialista in ginecologia e ostetricia, e sessuologa. Ha inoltre conseguito il diploma in psicoterapia e si è specializzata in omeopatia. È responsabile dell'Ambulatorio di Omeopatia per la donna presso la ASL 2 di Lucca. È autrice di *Menopausa* (Andromeda) e *Osteoporosi* (Giunti Demetra).

www.terranuovaedizioni.it

La Candida è una patologia in aumento negli ultimi decenni. In realtà è un fungo che normalmente vive nel nostro corpo, insieme ad altri funghi e batteri, in una situazione di equilibrio. Lo sconsiderato utilizzo di antibiotici, di interventi chirurgici e uno stile di vita poco sano hanno però contribuito a rompere l'armonia su cui si basa la nostra salute, determinando, tra le altre cose, il proliferare di questo fungo. Il libro esamina in particolare la Candida vaginale, illustrandone cause e sintomi, e si sofferma sul contributo che le terapie non convenzionali e l'alimentazione possono offrire per la prevenzione e la cura di questo fastidioso disturbo.

Nella seconda parte del manuale le ricette di Rosanna Passione invitano a seguire una dieta corretta per contenere e curare la candida. Evitare porzioni troppo abbondanti, zuccheri, eccessi di glutine, lieviti e latticini, privilegiando le verdure più 'amare' (cavoli, carciofi, zucchine...), radici, germogli, alghe e legumi, insieme ai cereali più antichi, sono alcuni dei consigli utili per chi soffre di candidosi ricorrenti. Le bellissime foto del ricettario dimostrano che il binomio alimentazione naturale e sapore è possibile.

ISBN 88-6681-024-7



9 788866 810247

€ 14,00