



Speciale Dimagrire

Anche questo mese il dott. Gabriele Guerini Rocco risponderà alle lettere sui temi del dimagrimento naturale. Email: gabriele.guerini@riza.it



La Pseudowintera colorata risolve candida e gonfiore

Antimicotico
La Pseudowintera colorata debella l'infezione da candida e crea un terreno organico ostile alla crescita del fungo



È INDICATA SOPRATTUTTO A CHI
ESAGERA CON I CARBOIDRATI E SOFFRE
SPESSO DI METEORISMO E "PANCETTA"

«Egregio dottor Guerini, ho sentito dire che ci sarebbe una relazione tra candida e sovrappeso: è così? Glielo chiedo perché soffro spesso di pesantezza, di dolori e soprattutto di gonfiori addominali e non vorrei fosse colpa di questa infezione.

Luisa, Verona

Cara Luisa, la candida è un fungo che abita normalmente sulla nostra pelle e su alcune mucose. Essa non provoca il sovrappeso, ma è certo che, dal punto di vista alimentare, i cibi che favoriscono la candidosi, ossia l'eccessiva proliferazione del fungo, sono praticamente gli stessi che favoriscono anche l'aumento della massa grassa, del gonfiore e delle infiammazioni. In modo particolare occorre fare attenzione ai carboidrati ad alto indice glicemico, quindi soprattutto a quelli raffinati (zucchero, farine raffinate, pasta bianca ecc.) e lievitati (come focacce, pizze, brioche e prodotti da forno di tipo industriale). È quindi chiaro che un'alimentazione che per 1-3 mesi escluda questo tipo di alimenti sarà utile sia per curare la candidosi sia per smaltire il gonfiore e i chili in eccesso.



IL CONSIGLIO IN PIÙ

Dal punto di vista dei rimedi naturali, voglio qui ricordare che esistono anche degli antimicotici naturali efficaci per la cura della candidosi, in particolare la **Pseudowintera colorata** (1 capsula due volte al giorno), che nel caso della candidosi intestinale viene associata a estratti di **Ombrellifere**, come l'**anice** (*Pimpinella anisum*), da assumere in infuso per disinfettare e riequilibrare l'intestino.

Per saperne di più
leggi **DIMAGRIRE:**
la rivista che ti
aiuta a perdere peso
senza fatica!

