

THIERRY MORFIN

naturopathe

FATIGUE CHRONIQUE,
TROUBLES DIGESTIFS,
IRRITATION DE LA PEAU,
MANQUE DE CONCENTRATION...

SOIGNEZ ENFIN

VOTRE CANDIDOSE
INTESTINALE

Le livre de référence

*Inclus : les recettes, les exercices,
les compléments alimentaires*

pour aller mieux



LE D U C . S
E D I T I O N S

SOIGNEZ ENFIN VOTRE CANDIDOSE INTESTINALE

Manque de concentration ou difficultés de mémorisation, fatigue chronique inexplicable, constipation ou diarrhée ou alternance des deux, irritations ou démangeaisons chroniques de la peau... Et si c'était une candidose ? Les candidoses touchent beaucoup de personnes qui ignorent en être porteuses.

Dans ce livre, découvrez :

- **Les facteurs favorisant l'apparition et l'aggravation** d'une candidose chronique : alimentaires, digestifs, immunitaires, psychologiques.
- **Que faire quand la maladie s'installe ?**
- **L'alimentation anti-Candida** : ce que l'on peut consommer et ce qu'il faut supprimer.
- **Le régime GAPS** (*Gut And Psychology Syndrome*) en 6 étapes.
- Propolis, Aloe vera, horopito, lapacho, spiruline, huiles essentielles, prébiotiques... **les compléments alimentaires pour soigner l'intestin.**
- **Inclus** : un test pour pré-évaluer une candidose.

Thierry Morfin est naturopathe (école Marchesseau) depuis 25 ans. Il exerce dans un cabinet libéral à Paris (15^e). Conférencier, coach en gestion du stress et alimentation, il est le naturopathe expert du magazine *Top santé*. Retrouvez-le sur son blog : billetnature.com

ISBN 979-10-285-0376-5



17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

design : bernard amiard
photographie : © Fotolia
RAYON : SANTÉ

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Retrouvez l'auteur sur son blog :
www.billetnature.com/

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Sébastienne Ocampo, Thierry Morfin et Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0376-5

THIERRY MORFIN

SOIGNEZ ENFIN
VOTRE CANDIDOSE
INTESTINALE

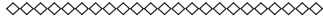
L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE



AVANT-PROPOS	7
TEST POUR PRÉ-ÉVALUER UNE CANDIDOSE	11
INTRODUCTION	15
LE MAL DE NOTRE CIVILISATION	21
SUR LE CHEMIN DE LA CANDIDOSE	23
L'ASPECT PSYCHO-ÉMOTIONNEL DE LA CANDIDOSE	29
QUAND LA MALADIE S'INSTALLE, QUE FAIRE ?	69
LES RÉGIMES ALIMENTAIRES ANTI-CANDIDA	109
LE RÉGIME GAPS, ÇA MARCHE !	113
LES MÉTHODES COMPLÉMENTAIRES	137
RAPPEL DES RÈGLES ALIMENTAIRES IMPORTANTES	149
LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR LUTTER CONTRE LA CANDIDOSE	159
ANNEXES	199
BIBLIOGRAPHIE	209
TABLE DES MATIÈRES	215

AVANT-PROPOS



Se soigner nous appartient. La guérison, non. C'est ainsi qu'il faut comprendre la phrase de Jung : « *Vous ne guérirez pas de vos maladies, ce sont vos maladies qui vous guériront.* »

La médecine moderne ne voit que le symptôme, séparant ainsi le malade de sa maladie. Elle voit la maladie mais ne voit plus le malade. Aujourd'hui, nous nous soignons sans comprendre le message que nous délivre la maladie. Elle doit disparaître au plus vite car elle nous empêche de travailler, de gagner de l'argent, nous donne une image de nous défavorable, entrave certaines de nos libertés et puis elle peut nous faire mourir.

Quand je dis que nous ne comprenons pas le message que nous délivre la maladie, c'est que nous donnons une incroyable importance à l'évitement de la maladie. Nous sommes à une époque où être en bonne santé est devenu, comme gagner de l'argent, un centre d'intérêt et un business planétaire. Nous ne nous posons pas de questions sur ce que nous mangeons, sur notre façon de manger, de penser, ou plutôt sur les choses que l'on nous suggère de penser pour mieux consommer sans faire de lien avec notre santé qui décline de plus en plus. Comme l'avait si bien dit Hippocrate : « *Que l'aliment soit ton médicament !* ». Les troubles liés à nos intestins sont innombrables aujourd'hui. Mais le comportement alimentaire et le peu de respect quant

à la façon de fabriquer nos aliments, sont le côté « pile » des maladies, le côté « face » trouvant sa source dans notre tête.

Si nous remontons le cours de l'histoire, nous pouvons redécouvrir ces liens qui étaient évidents pour les Anciens entre notre tête (nos pensées, nos désirs, nos peurs) et notre ventre. La vie d'être humain que nous sommes n'a-t-elle pas, en un premier temps, son siège au fond de nos entrailles, lieu de tous les désirs, de toutes les peurs viscérales, et le centre de toutes nos voracités ? Qui n'a jamais eu « la peur au ventre » ? Au contraire, avoir du courage, n'est-ce pas vulgairement « avoir des tripes » ou encore « avoir du cœur au ventre » ? Comme un vrai labyrinthe où se tapissent dans l'ombre nos tourments, depuis l'aube de l'humanité on trouve de vieilles représentations comme notamment la spirale, qui est sans nul doute le symbole des intestins humains ou animaux, dont la similitude avec le serpent est manifeste. Les entrailles étaient la source de présages dans de nombreux peuples anciens. Les aruspices romains inspectaient les entrailles des victimes sacrifiées pour interpréter la volonté des dieux. Plus anciennement encore, les Mésopotamiens consultaient le miroir des entrailles d'un animal sacrifié avant la fondation d'une ville.

La maîtrise des émotions, des désirs et des peurs est le but de maintes disciplines traditionnelles et il est demandé en alchimie de descendre dans sa matière en putréfaction, dans les entrailles de sa terre, lieu essentiel de transformation. C'est ce qui est révélé pour la première fois par un disciple de Paracelse, Gérard Dorn : le V.I.T.R.I.O.L., pour y trouver la « Pierre cachée ». La traduction de cet acrostiche alchimique est : « *Visita Interiora Terrae Rectificando Invenies Occultum Lapidem* » soit « *Visite l'intérieur de la terre et, en rectifiant, tu trouveras la pierre cachée* ». On retrouve cette symbolique dans nos propres organes de digestion que je vous expliquerai dans le chapitre sur le psychisme et

la candidose en médecine chinoise avec l'implication de la rate (élément Terre) et son lien psycho-émotionnel de la connaissance de soi. Retrouvons donc cette conscience que tout est lié dans l'univers. L'homme, de par sa verticalité, est le lien entre le ciel et la terre. Ses pensées persistantes sont des semences dans son corps. Elles prennent racine et on les récolte un jour.

Un autre symbolisme avec le combat de Thésée contre le Minotaure est semblable en effet à celui de Gilgamesh contre le démon-entrailles Humbaba, dont les mâchoires sont « la mort elle-même ». Ce combat est analogue à la descente aux enfers que décrit Dante dans la *Divine Comédie*. Celui qui n'est pas vainqueur du Minotaure et qui connaît la mort se trouve alors dans un au-delà très souvent représenté comme un autre labyrinthe, la continuation de celui qu'il a quitté, l'autre côté de la terre. La Connaissance, c'est-à-dire ici le fil d'Ariane, est nécessaire ; elle « vous amènera à cette simplicité et vous pourrez alors pénétrer dans le labyrinthe de votre subconscient où tant de portes sont ouvertes ou fermées sans que vous sachiez ni pourquoi, ni comment ».

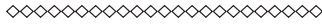
Les Hindous situent le centre de l'homme dans le Manipura chakra ou Hara, deux pouces au-dessous du nombril, en quelque sorte le centre du labyrinthe intestinal. C'est le centre énergétique par excellence, celui de la densité, le centre de gravité du corps. Il est peuplé de nos angoisses subconscientes qui nous rongent et nous tuent. Anatomiquement, le labyrinthe ressemble à trois organes du corps humain :

- *l'oreille interne (cochlée)* : centre de l'équilibre,
- *le cerveau* : cheminement de la pensée, pouvoir de concentration,
- *les intestins* : pouvoir vitalisant, siège de la force vitale.

À l'image des méandres de l'intestin, le cerveau est structuré lui aussi comme le labyrinthe intestinal. D'ailleurs, ce que l'on appelle le système nerveux entérique (SNE), composé de cent millions de neurones, est réparti le long du tube digestif. Ces cellules nerveuses ont leur origine dans le cerveau original lors de la conception de l'embryon. De par sa formation et sa chimie, le SNE est semblable au cerveau et il est en communication permanente avec lui, souffrant des mêmes maux. Il est aussi capable de les lui transmettre sous forme d'émotions en sécrétant de la sérotonine. La sérotonine est un neurotransmetteur produit à 95 % par les cellules nerveuses de l'intestin, qui influence les états d'âme. Le SNE aurait aussi une « mémoire » et participerait aux phases de rêves pendant le sommeil avec la production de sérotonine.

Test

POUR PRÉ-ÉVALUER UNE CANDIDOSE



Avant confirmation par votre médecin, répondez à ces questions et additionnez les points indiqués chaque fois que vous répondez oui. Le résultat en fin de test.

- ▶ Crise d'anxiété ou de larmes 1
- ▶ Changements d'humeur fréquents 1
- ▶ Étourdissements 1
- ▶ Perte d'équilibre..... 1
- ▶ Maux de tête 1
- ▶ Pression au-dessus des oreilles, sentiment
que la tête enfle 1
- ▶ Manque de concentration ou difficultés
de mémorisation 2
- ▶ Fatigue chronique inexplicable 3
- ▶ Des points devant les yeux ou une vue capricieuse 1
- ▶ Les yeux qui chauffent ou qui sont larmoyants 1

- ▶ Infections chroniques ou liquides dans les oreilles1
- ▶ Maux d'oreilles ou surdit 1
- ▶ Besoin intense de manger du sucre2
- ▶ Besoin intense de manger du pain2
- ▶ Prises de poids inexplicables.....2
- ▶ Impossibilité de perdre du poids.....2
- ▶ Tremblements ou irritabilité quand on a faim1
- ▶ Indigestions ou brûlures d'estomac2
- ▶ Grande sensibilité ou intolérance alimentaire2
- ▶ Constipation ou diarrhée ou alternance des deux.....3
- ▶ Démangeaisons de l'anuser.....3
- ▶ Vos malaises empirent les jours gris et humides
ou dans les endroits où il y a des moisissures.....3
- ▶ La présence de parfums, insecticides, odeurs de textiles
et autres produits chimiques provoque des allergies.....3
- ▶ Vous avez eu le pied d'athlète (champignons sur les pieds)
ou autres infections fongiques (champignons) chroniques
de la peau ou des ongles.....3
- ▶ Irritations ou démangeaisons chroniques de la peau.....3
- ▶ Engourdissements, picotements.....1
- ▶ Bouche ou gorge sèche.....1
- ▶ Démangeaisons ou ulcération dans la bouche (aphtes).....2
- ▶ Mauvaise haleine1
- ▶ Mauvaise odeur des pieds, du corps et du cuir chevelu.....2
- ▶ Congestion nasale et écoulement nasal.....2
- ▶ Démangeaison nasale2

TEST POUR PRÉ-ÉVALUER UNE CANDIDOSE

- ▶ Mal de gorge 1
- ▶ Laryngite, extinction de voix 1
- ▶ Toux, bronchite récidivante 1
- ▶ Sensation de brûlure en urinant 1
- ▶ Règles douloureuses et/ou irrégularités menstruelles 1
- ▶ Tensions prémenstruelles 1
- ▶ Vous avez souffert de prostatite chronique, de vaginite ou autres problèmes affectant les organes génitaux 3
- ▶ Pieds ou mains froids et/ou frilosité 1

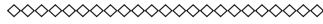
RÉSULTAT

Additionnez les chiffres que vous avez notés en face des symptômes et comparez avec l'échelle d'évaluation ci-dessous.

- **En dessous de 20 points** : test négatif.
- **Entre 20 et 25 points** : candidose probable
- **Au-dessus de 25 points** : vous souffrez certainement de candidose chronique.

Vous pouvez refaire ce test une fois par semaine lors du régime anti-*Candida* pour voir les améliorations.

INTRODUCTION



La candidose est le carrefour des maladies du siècle, à cause d'une alimentation altérée, l'utilisation d'antibiotiques à outrance, des pesticides et du stress hors norme. Vu l'évolution de la médecine, s'il n'y a pas un retour à plus de naturel et de quiétude, notre flore intestinale risque d'être détruite par tous ces éléments qui étaient absents il y a une cinquantaine d'années. Les candidoses touchent beaucoup de personnes qui ignorent en être porteuses et sont peu reconnues aussi bien des malades que des médecins. Nous avons tous en nous le *Candida albicans*, une levure micro-organique. Si tout va bien, le *Candida albicans* fait son boulot de nettoyeur. En revanche, s'il mute en champignon à cause d'un équilibre qui est rompu, il devient pathogène.

Mais n'accusons pas la mauvaise alimentation. Le plus incroyable, c'est que la prolifération excessive du *Candida albicans* est due à notre comportement de compensation face à certains types de stress qui le favorisent. Lors de stress, le *Candida* sécrète certains neurotoxiques dans l'intestin. En réaction, le cerveau active les récepteurs du bien-être en produisant des substances agréables qui nous incitent à consommer du sucre et des aliments riches en glucides. Ainsi, il est difficile d'éliminer une dépendance au sucre et aux glucides lorsqu'il existe une affection à *Candida* car il provoque cette envie sucrée.

De nombreuses maladies sont imputables à la prolifération du *Candida albicans*. Les troubles de l'attention, avec pour conséquence ceux de l'apprentissage chez l'enfant (qu'ils soient avec ou sans hyperactivité), les eczémas, l'asthme, les allergies, certains troubles du comportement, des dyslexies, dyspraxies et l'autisme dans certains cas.

Nous constatons dans ces cas un lien évident entre la santé de l'intestin et la santé psychique. Le père de la psychiatrie moderne, le psychiatre français Philippe Pinel (1745–1828), concluait en 1807, après avoir travaillé pendant de nombreuses années avec des patients atteints de troubles psychiatriques : « Le siège principal de la folie se trouve généralement dans la région de l'estomac et des intestins. » Bien avant lui, Hippocrate (460-370 av. J.-C.), ancêtre de la médecine moderne, déclarait : « Toute maladie commence dans les intestins. »

Mais cela peut être appréhendé dans l'autre sens. C'est le célèbre Dr Samuel Hahnemann, le père de l'homéopathie, qui écrivait dans son livre *Les maladies chroniques* : « Les aggravations de loin les plus fréquentes des affections chroniques sont dues à des chagrins et des vexations. Un chagrin persistant et des afflictions telles qu'un mariage malheureux ou des remords de conscience entraînent plus assurément et plus fréquemment des souffrances chroniques que toute autre influence pernicieuse exercée sur l'organisme dans une vie humaine moyenne. »

Nous constatons également aujourd'hui que notre vie moderne, calibrée sur la performance, génère un niveau de stress hors norme auquel s'ajoutent la culpabilité, les remords, le sentiment d'exclusion et la peur de la pauvreté. L'homme du XXI^e siècle est face à l'obligation constante de s'adapter, de travailler sur l'estime de soi, d'apprendre à ne pas avoir peur de chuter, ne pas s'identifier à son masque social (personnalité) et ne pas hésiter

à passer à l'acte sans avoir peur d'être jugé. Il doit apprendre à vivre sans la « peur au ventre » !

Une autre approche est celle du médecin londonien Edward Bach dans les années 1930, qui parle des faiblesses de caractère dans les groupes humains entraînant des sentiments négatifs nuisibles sur le plan physiologique. Edward Bach rappelait l'erreur de beaucoup d'hommes, qui consiste à s'identifier seulement à l'existence matérielle. Ce que les Grecs anciens appelaient la *persona*, le masque derrière lequel se cache l'âme, et sa mission personnelle qu'elle doit exprimer au travers des vertus comme le courage, la sagesse, la constance, la joie ou la persévérance. Ces qualités permettent à l'âme d'apprendre que chaque élément de l'univers qui l'entoure est une partie d'elle-même. Tout comme les cellules du corps humain œuvrent dans leurs fonctions respectives pour l'intégrité du « Tout ». Mais lorsque c'est le masque, la personnalité sociale qui prend le contrôle total, c'est l'orgueil, la cupidité, l'égoïsme, l'ignorance, la cruauté qui œuvrent contre notre réalisation de soi. C'est là, explique Edward Bach, tout comme Hippocrate, Avicenne, Hildegarde ou Paracelse, qu'il y a rupture avec l'énergie du « Tout » et que les maladies prennent naissance. Ainsi, le Dr Bach mit au point une méthode de soins par les quintessences de fleurs. Cela consistait à faire macérer des fleurs dans de l'eau de source et à les exposer au soleil pour que cette eau se charge du « message vibratoire » émis par les fleurs. Il découvrit 38 remèdes décomposés en 7 familles de peurs qu'il mit en relation avec 7 grandes familles de bactéries de l'intestin, montrant ainsi l'influence de nos états d'âme négatifs sur la destruction ou la prolifération des bactéries. Dans les derniers chapitres du livre je donnerai des exemples d'élixirs floraux en lien avec les émotions, les organes et les maladies.

Pour en revenir au lien entre la santé et les bactéries dans l'intestin, les chercheurs estiment qu'environ 60 à 70 % de l'énergie

fournie au revêtement de la paroi intestinale est produite par l'activité des bactéries qui y sont implantées. Dans le règne végétal, on reconnaît la santé d'une plante à ses racines et à la qualité du terreau dans lequel elle pousse. Les racines ne peuvent être saines que si le sol est sain. Et un sol en bonne santé et naturel est une communauté de microbes, à l'inverse des sols tassés par le passage répété de tracteurs de plusieurs tonnes comme en agriculture intensive. Quand on regarde au microscope électronique à balayage la surface de l'intestin grêle, il ressemble beaucoup à ces racines. Les microvillosités sont placées dans leur propre terreau et constituent ce sol à l'intérieur de votre intestin. Elles sont peuplées de nombreuses colonies, c'est ce que l'on appelle la flore intestinale. Aussi, n'est-il pas surprenant qu'une flore intestinale déséquilibrée puisse compromettre la santé du système digestif. Depuis quelques décennies, des chercheurs ont constaté que la plupart des enfants et des adultes présentant des difficultés d'apprentissage, des troubles psychiatriques et des allergies souffraient également de problèmes digestifs, souvent si sévères que ce sont eux que les patients (ou leurs parents) évoquent en premier. Le Dr Curtis Dohan, qui a consacré de nombreuses années à l'étude de ces anomalies dans le contexte de la schizophrénie, a trouvé nombre de similitudes entre la maladie cœliaque et l'état du système digestif des patients schizophrènes. Il avait observé que ces patients souffraient plus ou moins dès le début, et donc bien en amont de leur profil psychotique, de problèmes digestifs ainsi que de l'ensemble des symptômes caractéristiques d'une dysbiose intestinale (déséquilibre de la flore intestinale et les symptômes que cela engendre).

Le constat est là : sans l'effet régulateur de nos bactéries bénéfiques, les différents virus, les champignons, les bactéries opportunistes et pathogènes ont tout le loisir de s'étendre sur de vastes zones du système intestinal et de les coloniser densément.

Pour n'en citer que deux, que l'on retrouve quasiment et systématiquement lors d'examen médicaux, il s'agit des levures de la famille *Candida* et du genre *Clostridium*. Ces microbes pathogènes commencent à digérer les aliments, à leur manière, en produisant quantité de substances toxiques diverses, qui sont ensuite absorbées dans le flux sanguin et acheminées jusqu'au cerveau en traversant la barrière hémato-encéphalique.

Pour conclure, il faut comprendre que la restauration de l'intestin est incontournable. Si vous pensez qu'il y a plus important en matière de santé, sachez que selon des recherches récentes faites en Scandinavie, il est démontré que 90 % de toutes les cellules de notre corps sont des cellules intestinales. Quand l'intestin est perforé par les racines du champignon *Candida*, l'urgence ne sera pas de boire des jus de légumes crus ou lactofermentés en pensant bien faire parce qu'on aura supprimé les aliments aux « mauvais sucres ». La priorité sera de réparer la paroi de l'intestin pour permettre à la flore de bien s'implanter et de juguler le passage des toxines dans le sang. Pour cela, j'ai choisi la méthode du Dr Natacha Campbell, avec laquelle j'ai eu les meilleurs résultats, contrairement aux autres régimes standards anti-*Candida* qui ne suppriment pas les rechutes après deux ans de privation. Mais, encore une fois, une science n'est jamais exacte à 100 % et l'écoute du ressenti et les aménagements individuels peuvent être d'une aide précieuse.

En parallèle, n'oubliez pas que ces régimes ne prévoient pas l'aspect le plus important de la réussite de la guérison de l'intestin : apaiser les troubles psycho-émotionnels. Comme je l'ai dit précédemment, on ne sépare pas la psyché de l'intestin. C'est pourquoi j'ai consacré quelques chapitres qui vous expliqueront, selon la médecine traditionnelle chinoise, les mécanismes qui relient le mental au corps, et les pistes pour y remédier. Il ne faut pas négliger cet aspect de la guérison. Ne

pratiquez pas la politique de l'autruche. Votre tête existe, ce qu'il y a dedans aussi. On ne voit pas vos pensées dans votre tête mais on voit leurs stigmates sur et dans votre corps. On obtient aussi de bons résultats en tenant compte des troubles énergétiques et émotionnels, avec l'acupuncture, l'olfactothérapie (les huiles essentielles) qui donne un stimulus direct et permet un lâcher-prise instantané. Les élixirs floraux (fleurs de Bach), les bourgeons de plantes et l'homéopathie de terrain aident à une meilleure gestion du stress s'ils sont accompagnés par le yoga, la prière, la méditation, la sophrologie, le sport, la marche en pleine nature et une psychothérapie dans les cas émotionnels récurrents.

Pour finir, j'ajouterai que maîtriser ses pensées ou ses émotions n'est qu'une étape pour résoudre les souffrances du corps. Ce qui manque vraiment dans notre vie actuelle, c'est l'amour. L'amour ne pose pas de conditions, ne se focalise pas sur les défauts, n'a pas peur de manquer d'argent ou de nourriture. L'amour relie les êtres et l'univers entier, apporte la paix et éloigne les souffrances.

LE MAL DE NOTRE CIVILISATION



C'est malheureusement le stress qui épuise votre organisme entier, engendrant ainsi un déficit de l'assimilation et une baisse d'activité du système immunitaire.

Arrêtez d'être en compétition avec le monde qui vous entoure, car ceux qui vous entourent sont beaucoup plus nombreux que vous et vous finirez terrassé par leur nombre.

Une parole sage sur les signes de la fin des temps convient parfaitement à notre époque : « Quand tu verras les hommes courir, toi, marche ! Quand tu verras les hommes marcher, toi, assieds-toi ! Quand tu verras les hommes s'asseoir, toi couche-toi ! » (conversation entre le prophète Mohammed et l'un de ses compagnons). Les effets néfastes de la pression anxiogène favorisés par la peur de ne pas être à la hauteur, de perdre son emploi, de ne pas pouvoir augmenter ses revenus en fonction de ses désirs de confort, les conflits d'autorité, une vie de couple « alimentaire » mal vécue sont autant de facteurs de « mal-digestion » psychologique et pour finir physiologique. Or, une mauvaise digestion, une mauvaise assimilation des aliments génèrent des déchets qui auront du mal à s'évacuer totalement. C'est là qu'interviennent les levures comme le *Candida albicans*. Elles sont conçues pour nous débarrasser de ces déchets « toxiques »

mais, en contrepartie, elles génèrent ensuite des neurotoxiques du « bonheur » pour nous inciter à baisser la pression que nous nous mettons avec cette vision de compétiteur pour ceux qui veulent mériter d'exister dans notre société.

Les candidoses étaient pratiquement inconnues il y a cinquante ans, alors qu'elles touchent maintenant beaucoup de monde. Les *Candida* figurent parmi les dix micro-organismes pathogènes les plus fréquemment isolés. Des études épidémiologiques récentes estiment qu'environ quatre-vingts millions de personnes souffriraient de candidose chronique aux États-Unis. On ne peut s'empêcher de mettre en parallèle le fait que la consommation de sucre, aliment préféré du *Candida albicans*, a augmenté vertigineusement ces dernières décennies. Au début du xx^e siècle, chaque Français consommait en moyenne 1 kg de sucre par an, contre 35 aujourd'hui ! Alors que dire des États-Unis où la consommation de sucre frise le double de celle des Français ?

SUR LE CHEMIN DE LA CANDIDOSE



LA SANTÉ DE L'INTESTIN, C'EST QUOI ?

Si l'on veut vraiment savoir ce qu'est un intestin en bonne santé, il faut garder à l'esprit que si nous avons l'intention de le rendre stérile de tous les microbes ou toutes les bactéries, nous ne survivrions pas.

La digestion commence par la bouche et se termine par l'anus. Entre les deux, les aliments parcourent près de huit mètres de « tunnel ». Le tube digestif abrite des colonies de bactéries qui sont utiles au traitement des aliments. Ces colonies constituent ce que l'on appelle la flore intestinale. Cette flore constitue une sorte de tapis qui recouvre toute la surface intérieure de l'intestin pour nous protéger des aliments mal digérés, des toxiques et des bactéries ou des microbes étrangers. Les bactéries de notre flore sont de véritables ouvrières ayant chacune sa spécialité.



Certaines sécrètent des substances antibiotiques, antivirales, d'autres détruisent des virus ou des bactéries et d'autres encore produisent des acides organiques qui régulent le taux d'acidité dû à la digestion des aliments.

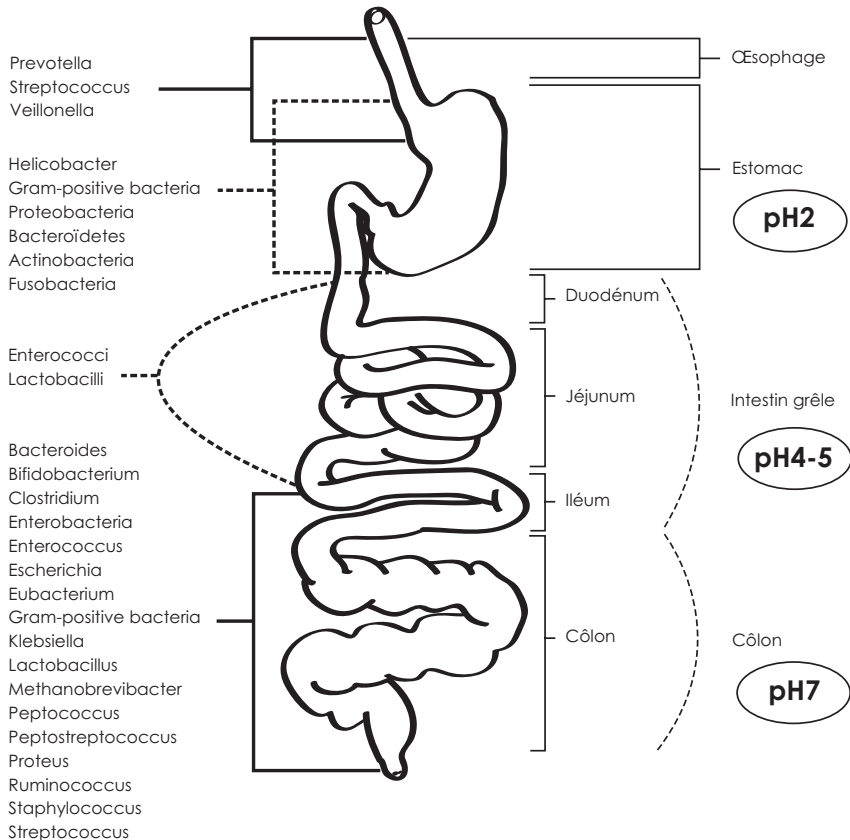
Une fonction également très importante de la flore intestinale est de nourrir les cellules de notre intestin. Pour que la flore intestinale et du côlon soit en bonne santé, il faut un milieu acide, optimal pour les bifidobactéries et les lactobacilles essentiels à notre santé. Au contraire, si l'intestin est trop alcalin, des champignons pathogènes et des bactéries saprophytes de putréfaction vont s'y développer. Notre alimentation moderne, riche en viande et pauvre en fibres, ainsi que l'utilisation fréquente d'antibiotiques, utilisés aussi lors de l'engraissement des animaux et donc transmis à l'humain lors de la consommation de ces viandes, entraînent une diminution très nette de la présence des bactéries intestinales saines et une augmentation de germes problématiques tels que les clostridies. Celles-ci métabolisent les acides biliaires en substances qui favorisent l'apparition du cancer du côlon.

Si la flore est détruite en partie, notre capacité d'assimilation (notamment des vitamines et des minéraux) et de digestion sera réduite. Pire encore, les mauvaises bactéries, sans cette protection de la flore, arrivent à s'introduire à l'intérieur des cellules de l'intestin.

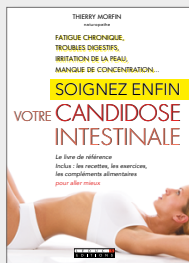
La flore intestinale est garante d'une bonne transformation des aliments, d'exfiltration des toxiques, de la santé de notre intestin et de la performance de notre immunité. Il faut bien garder à l'esprit que 70 % de notre immunité sont dans notre intestin. La surface épithéliale du système digestif est tapissée de bactéries bénéfiques qui sont véritablement le berceau du système immunitaire. De plus, si la flore intestinale est en mauvais état,

cela engendre des carences en vitamines et minéraux qui auront un impact sur notre santé, car la flore intestinale est le principal fabricant des vitamines. En effet, c'est elle qui synthétise, à partir des aliments, la matière première pour les fabriquer. Les vitamines ne vivent pas plus d'une heure dans l'organisme. Grâce au terreau que constitue la flore intestinale, nous avons une production en flux constant de vitamines pour maintenir les besoins de notre organisme.

LES BACTÉRIES ET LEUR LOCALISATION DANS LE TUBE DIGESTIF



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Soignez enfin votre candidose intestinale

Thierry Morfin



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S