



CENTRO DE NATUROLOGÍA HOLÍSTICA

JUAN FRANCISCO BALLESTEROS DUARTE

DIETA PARA TRATAMIENTO EN CASO DE CÁNDIDA

Indicaciones Generales

- Con el tratamiento se previene de los mohos.
- Lavar siempre en agua con unas gotitas de plata coloidal las frutas y verduras, secándolas bien.
- Comprobar bien la vivienda y el lugar de trabajo: el milio de las platas (hongos que producen manchas amarillas en las hojas), la bañera, el fregadero, el retrete, el frigorífico, el sótano, lugares con predominio de humedad.

Alimentos Prohibidos en la Dieta

- Azúcar
- Miel
- Fructosa
- Todos los alimentos que contengan azúcar. (Sólo utilizar sacarina para endulzar).
- Todos los alimentos que contengan levadura (pan, bizcochos, magdalenas, galletas, pasteles, sopas de sobre o instantáneas,...)
- Vinagre
- Latas de conservas Fermentos (aceituna, pepinillos, banderillas...)
- Conservantes (productos envasados)
- Harina Blancas (pan, pasta, fideos, macarrones...). Para cocinar puede utilizar harina integral, pero los panes si llevan levadura no los puede tomar aunque sean integrales.
- Melón
- Fruta escarchada (confitada)
- Setas
- Chucrut
- Mayonesas envasadas (la casera puede tomarla, pero no debe ponerle vinagre)
- Salsas de barbacoa
- Ketchup
- Mostaza
- Cubitos de caldo de sopas
- Condimentos secos
- Salsas preparadas para ensaladas
- Cuajada
- Productos de Soja (puede tomar leche de soja o yogurt, pero no debe tomar otros productos como tofú ó soja germinada)
- Dátiles, orejones, ciruelas pasas, higos pasos
- Alcohol
- Plátano

Alimentos Permitidos en la Dieta

- Todas las verduras
- Judías, maíz y guisantes (poca cantidad)
- Legumbres
- Cereales integrales.
- Todas las frutas. Uva sólo 12 al día como máximo
- Todas las carnes y pescados (cerdo no)
- Huevos todas las clases
- Frutos secos y semillas excepto los dulces (dátiles, orejones ciruelas pasas, higos pasos, pasas)
- Utilizar aceite de oliva virgen
- Pastelería hecha en casa sin levaduras y sin azúcar (utilizar levadura en polvo, "Royal")
- Alguna clase de pan crujiente sin levadura (el único conocido por nosotros que no lleva levadura es Rivita o Wasa, se encuentra en supermercados.
- Tortas de Arroz
- Pasta integral italiana
- Yoghourt natural de soja
- Café
- Infusiones
- Agua mineral
- Leche no animal (soja, de almendra con maltosa, arroz, avellanas, etc..)
- Vino 50% vino 50% agua
- Queso camembert (sólo el interior), queso de oveja, queso de cabra
- Embutidos: solo jamón serrano.

Si siente necesidad de ingerir algún alimento dulce, puede tomar crema de almendras con maltosa (no puede ser la que lleva fructosa, miel o azúcar moreno) ó algún producto de algarroba (Sojabella, crema carobella...)

También en los herbolarios existen mermeladas sólo con zumo de frutas.