**Igiene personale**  
  
Modi corretti   
• In fase acuta non usare detergenti per i lavaggi, ma solo acqua corrente tiepida.  
• In fase non acuta, si può usare acqua e un po’ di sapone di Aleppo o sapone di Marsiglia neutro.  
• E’ preferibile non abusare di irrigazioni interne per non disturbare l'equilibrio della flora vaginale.  
• Non fare il bagno in vasca con bagnoschiuma.  
• Va benissimo la doccia con sapone di Aleppo o sapone di Marsiglia neutro. Meglio non usare il bagnoschiuma.

**Dieta anti-candida**  
  
La dieta va protratta per un periodo ragionevole, che deve rispondere alle esigenze personali.  
  
Regole generali sulla dieta anti-candida  
• Abolire i dolci e possibilmente tutti i lieviti  
• Ridurre gli zuccheri semplici e raffinati: pane, pasta, pizza, patate  
• Niente alcolici, niente bibite zuccherate, niente succhi di frutta zuccherati, niente caffè   
• Niente formaggi salati e stagionati  
• Niente insaccati

**Alimentazione corretta successiva**  
  
Deve essere varia, con alimenti semi integrali e integrali e possibilmente biologici.  
  
• Consumare pane senza lievito o lievitazione naturale (meglio se integrale)  
• Cereali, un po’ di legumi, tante verdure, frutta lontano dai pasti, la carne un paio di volte alla settimana, il pesce tre volte alla settimana  
• Pochi formaggi e meglio se freschi o semi-stagionati e magri  
• Pochissimi insaccati e soprattutto non troppo salati (meglio però se si evitano, oppure consumarli raramente)

**Regole principali**

1. identificare e evitare le intolleranze alimentari. La Candida intrappola gli allergeni ed aumenta la permeabilità della mucosa intestinale. Ciò non aiuta a ricostruire un sano ambiente intestinale che argini la proliferazione della Candida e allo stesso tempo ne magnifica gli effetti tossici su tutto l’organismo.  
  
2. Bisogna ricostituire una adeguata flora batterica intestinale usando fermenti lattici o fitofermenti "amici", che vadano cioè a sottrarre terreno in maniera antagonista alla Candida albicans.