**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.