

Les mycoses



PHYTOTHÉRAPIE



Si vous souffrez de mycoses vaginales à répétition vous pouvez opter pour un mélange des laboratoires LPEV :

Echinacée 2/3 + Artichaut 1/3

5ml, matin et soir, à renouveler si nécessaire jusqu'à l'accouchement.

GEMMOTHÉRAPIE



Vous pourrez compléter votre Quantis LPEV avec un Bourgeon de Noyer (*Juglansregia*)

Echinacée 1/3 + Artichaut 1/3 + Bourgeon noyer 1/3

5ml, matin et soir, à renouveler si nécessaire jusqu'à l'accouchement.

HOMÉOPATHIE



Il est conseillé avant tout traitement de drainer les muqueuses avec :

Hydrastis 5 CH + Helonias 5CH

2 granules de chaque 3 fois par jour



NUTRITHÉRAPIE

Probiotiques et prébiotiques

Probiotiques : en pharmacie, magasin Bio ou encore sur internet, les marques LPEV (NERGEFLORE CND), NUTERGIA, LACTIBIANE, COPMED, BIOPROTUS, LORICA.

Prébiotiques : nourritures des bactéries apportés par les fibres contenues dans certains aliments dont voici le top 10.

- Artichaut
- Banane (conseil) : privilégiez les bananes mûres, plus digestes.
- Ail
- Topinambour : pour profiter pleinement de ses bienfaits prébiotiques, mieux vaut le consommer cru.
- Poireau : le poireau est riche en fibres prébiotiques solubles, faciles à digérer.
- Oignon (astuce) : éplucher les oignons sous l'eau fraîche (robinet ou dans un saladier) pour éviter de pleurer.
- Salsifis : légume racine, ses prébiotiques sont plus importants lorsqu'ils sont consommés crus.
- Asperge
- Froment : il s'agit d'un autre nom du blé tendre, celui utilisé pour faire le pain.
- Chicorée : il s'agit ici de la chicorée sous forme de feuilles en salade, et non de celle que vous pouvez boire le matin.



Mycoses *la fin*

HYGIÈNE ET DIÉTÉTIQUE

A éviter :

Une alimentation riche en sucres raffinés, fruits sucrés, produits laitiers fermentés, graisses saturées, viandes...

- Une alimentation riche en viande d'animaux traités lourdement par antibiotiques (bovins, veau, poulets)

- Évitez de « nourrir » des levures : évitez les aliments riches en sucres et farines raffinés (pâtes, pain, pizza, pâtisseries),



A favoriser :

- Aliments à charge glycémique basse

- Les oléagineux

- Les légumineuses (lentilles, fèves, pois, etc...)

- Les fruits rouges : Acérola, framboise, grenade, canneberge

- Aliments riches en proline (chou, poulet, asperge, tamari)

Les bons gestes :

- Toilette intime externe avec un produit sans savon sans antiseptique à PH neutre

- Limiter les sous-vêtements en synthétique et les vêtements serrés.

- Préférer les serviettes lavables

- Limiter les tampons et la cup

- Attention aux jouets intimes

Toutes les thérapies peuvent être utilisées en complément les unes des autres, mais également seule en fonction de la posologie indiquée ou celle du fabricant.

Ces fiches ne se substituent pas au conseil médical personnalisé. Le lecteur doit consulter un médecin pour obtenir un diagnostic et un accord d'utilisation des techniques mentionnées.

Les propriétés, indications et modes d'utilisation sont tirés d'ouvrages ou sites Internet de référence. On les y retrouve de façon régulière et pour beaucoup confirmés par des observations en milieu scientifique. Toutefois, ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager notre responsabilité.