

# LUTTER NATURELLEMENT CONTRE LES MYCOSES

Au-delà de ces produits naturels très efficaces couplés à un régime adapté quelques semaines, les mycoses sont souvent un symptôme psychosomatique, un message concernant un élément de votre vie ou de votre sexualité qui ne vous convient pas.

De plus, les candidas albicans (champignons responsables des mycoses) sont naturellement présents dans la flore intestinale et vaginale, c'est pourquoi parfois les médicaments classiques font beaucoup de dégâts dans l'organisme.

Il est important de bien coupler un régime alimentaire adapté au combat de la mycose pendant le traitement vaginal, car il est nécessaire de soigner à la fois les intestins et à la fois le vagin. Si seulement l'un des deux est soigné, l'autre le contaminera à nouveau. Le but est de permettre à la flore intestinale et vaginale de se réguler à nouveau. Ces remèdes sont un soutien dans ce processus.

## L'HUILE DE NOIX DE COCO



**Pourquoi ça marche ?**

L'huile de coco est un anti-levure naturel. Elle agit à la fois comme antifongique, et antibactérien. Elle diminue l'inflammation et permet en plus de stimuler le système immunitaire.

**Comment on le prend ?**

On peut l'utiliser seule ou avec de l'huile essentielle (HE) de tea tree pour son action anti-mycosique. Mettre de l'huile de coco dans une cuillère à café avec 1 goutte d'HE de tea tree. À l'aide d'un coton stérile, imbinez les parties infectées. 2 à 3 fois par jour jusqu'à la disparition. Achetez de l'huile de noix de coco vierge première pression à froid.

**Les conseils en plus :** Si vous êtes sujettes aux mycoses ou en cas de crises, évitez les aliments qui sont favorables à la prolifération des candida : les glucides à fort index glycémique : pain, pâtes, céréales du petit déjeuner, gâteaux, pâtisseries, confiture, miel, soda, jus de fruits... Le soir notamment, car ils risquent de favoriser la colonisation des intestins par les champignons. Tout comme les aliments riches en moisissures et levures : viandes et charcuteries fumées, fromages à moisissures, fruits trop mûrs ou secs, melon, noix de coco, arachides, bière, vin, cidre, jus de fruits industriels (pendant 3 mois au moins).

**Des produits prêts à l'emploi existent : Huile vierge de noix de coco bio pressée à froid**

## LE YAOURT

**Pourquoi ça marche ?**

Le yaourt nature et bio est riche en probiotiques. Il reconstruit la flore vaginale affaibli par l'invasion des champignons Candida albicans.

## Comment on le prend ?

Imbibez un tampon hygiénique de yaourt, l'introduire doucement dans le vagin et le laissez agir la nuit ou 2-3heures, soit le faire 2 fois par jour pendant une quinzaine de jour. Surtout ne pas prendre de yaourt sucré car le Candida albicans raffole du sucre. Vous pouvez verser 2 gouttes de Tea Tree et/ ou d'huile de pépins de pamplemousse en plus pour l'action antigongique. ATTENTION : 2 gouttes pas plus.

**Les conseils plus :** Consommez d'autres aliments riches en probiotiques comme les yaourts. Favoriser les aliments anti-moisissures : avocat, brocoli, poivron, choux verts, frisés, citron frais, l'huile d'olive, de lin, la cannelle, l'origan, le curcuma. Augmentez la part des prébiotiques : artichaut, poireau, asperge, soja, tomate, banane, seigle...

9009

Consommez préférentiellement et régulièrement le riz, le quinoa, le sarrasin, les œufs, les volailles (poulet, dinde, canard), les poissons frais (surtout les poissons gras), les légumineuses, les légumes (sauf ceux trop sucrés), le lait de riz et d'amande, l'ail, les aromates.



Lactobacillus acidophilus est une bactérie présente dans le yaourt, et sera très utile également dans le traitement d'une mycose vaginale. L'utilisation de probiotique sera aussi souvent nécessaire afin d'être sur que l'infection vaginale ne réapparaisse pas. C'est aussi un excellent complément pour votre santé.

**Parmi ces remèdes les probiotiques ;** ce sont des bactéries « gentilles » permettant de conserver un bon équilibre de la flore intestinale, mais aussi de la flore vaginale.

Ils aident surtout à lutter contre les mauvaises bactéries et favorisent le maintien d'un bon système digestif et une santé intacte. Le groupe de probiotiques le plus répandu, le lactobacillus acidophilus se trouve dans le yaourt nature.

Pour la flore vaginale, ce type de probiotiques se présente sous forme de bacilles, de bons microbes qui empêchent la prolifération des mycoses vaginales ou des bactéries agressives. Si les candidas albicans, responsables des mycoses vaginales se multiplient jusqu'à entraîner une mycose génitale, c'est que les bacilles de Doderlein, les microbes gentils n'ont pas suffisamment assuré leur fonction.

C'est ainsi qu'est venue l'idée de faire intervenir dans la flore vaginale des probiotiques pour assurer leur reproduction. Ils réduisent de moitié les risques de récurrences de mycoses vulvo-vaginales.

Manger du yaourt nature en quantité permet donc d'apporter des lactobacilles dans le tube digestif en passant du rectum à l'anus pour arriver au vagin à travers la peau du périnée.

L'objectif est de réensemencer en quelque sorte des bacilles de Doderlein dans la flore vaginale affaiblie et de lutter ainsi contre les mycoses vulvo-vaginales récidivantes.

Si à première vue, cette idée de manger et d'appliquer du yaourt nature sur les zones qui démangent semble être efficace tout en apaisant les symptômes et les démangeaisons, ce fait ne les guérit pas définitivement pour la simple raison que les souches de lactobacilles des yaourts ne sont pas les mêmes que celles des lactobacilles vaginaux :

- le lactobacillus acidophilus,
- le rhamnosus GR-1 de lactobacille
- fermentume RC-14 de lactobacille.

Il vaut donc mieux **prendre des probiotiques** adaptés par voie vaginale tels que le Bactigyn, le Mycoress ou le Povacare. Chaque pharmacie vend sa propre formule via gellule ou tampon de probiotiques vaginaux.

## Recommandation

Utilisez du yaourt sans arômes et naturelle. En usage externe vous pouvez appliquer du yaourt directement sur la zone irritée et laisser pour une bonne heure. Pour l'usage interne un tampon trempé dans le yaourt et inséré dans le vagin est aussi très efficace. Couplé à l'huile essentielle de Tea Tree et/ou Huile de pépins de pamplemousse (2 gouttes seulement!) et à une alimentation moins riche ce remède est très efficace. Boire de plus 10 gouttes d'huile de pépins de pamplemousse à jeun le matin ou dans un demi litre d'eau durant la journée.

## L'EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE



### **Pourquoi ça marche ?**

Puissant antifongique et antibactérien, l'extrait de pépins de pamplemousse est efficace contre les mycoses à candida albicans sans endommager la flore intestinale et sans effet secondaire. Il peut être employé par la femme enceinte. Il n'est pas source d'interactions médicamenteuses comme l'est le jus de pamplemousse.

### **Comment on le prend ?**

5 gouttes diluées dans 1 cuillère à soupe d'huile de sésame, imbibe un tampon hygiénique et l'introduire dans le vagin. Gardez pendant 3 heures, 1 fois par jour pendant 1 semaine. Choisir un véritable extrait de pépins de pamplemousse (EPP) dosé à 1200 mg de bioflavonoïdes.

### **Vous pouvez aussi compléter les autres traitements éventuels avec:**

**10 gouttes diluées à jeun le matin**

**ou dans un demi-litre d'eau la journée**

**ou quelques gouttes sur le tampon hygiénique imbibé de yaourt avec le tea tree.**

## HUILE ESSENTIELLE DE TEA TREE / ARBRE A THE



L'huile d'arbre à thé est un puissant antifongique, naturel et efficace. Il est donc très utile comme remède maison contre les mycoses vaginales.

Voici donc une autre solution naturelle pour traiter les mycoses vulvaires: **les huiles essentielles.**

En effet, les substances actives des plantes sont plus puissantes lorsqu'elles sont concentrées dans les huiles essentielles. Par la phytothérapie ou précisément l'aromathérapie, on a pu prouver qu'elles ont un effet antifongique ou anti mycose vaginale, c'est-à-dire elles aident à lutter efficacement contre la prolifération des candidas albicans.

Pour cela, des expériences ont été réalisées avec de la gélose contenant ce type de bactérie en y ajoutant l'huile essentielle appropriée. Au bout d'un certain temps, on constate que la bactérie responsable de la mycose se développe au ralenti sinon arrête de se multiplier carrément.

Selon toujours une étude japonaise, 12 sortes d'huiles essentielles bloquent efficacement ce développement dès une concentration de 100 microgrammes par ml. Ce sont entre autres le thym, le lemongrass, le patchouli et le cedarwood. La lavande, l'origan, le faux cyprès, l'eucalyptus saligna, la santoline verte, le genévrier de mer et le teatree ne sont pas en reste.

Le teatree ou l'**arbre à thé est particulièrement puissant**, car détruit également les candida glabata, l'agent des mycoses les moins fréquentes, mais à l'origine des mycoses vulvo-vaginales récidivistes et difficilement traitables. La présence d'un composant, le terpinen-4-ol permet d'y arriver.

Vous avez 2 options : soit utiliser l'huile pure ou la diluer avec de l'huile d'olive par exemple. . Après l'avoir combiné avec de l'huile d'olive biologique, enduisez délicatement la zone irritée, puis massez doucement. Rincez ensuite à l'eau claire.

Généralement, l'huile essentielle d'arbre à thé se vend un peu partout, mais il faut choisir le produit certifié biologique et totalement pur. Adressez-vous aux magasins spécialisés ou dans les pharmacies pour cela.

### Recommandation

Vous pouvez l'huile d'arbre à thé pure ou diluée quelques gouttes d'huile d'arbre à thé dans un autre corps gras comme de l'huile d'olive, et massez délicatement les parties irritées et rouge du vagin plusieurs fois par jour.

Les femmes enceintes par contre ne doivent pas utiliser ce remède. **NE PAS METTRE PLUS QUE 3 GOUTTES DILUEES 2x par jour**

## LA PROPOLIS VERTE

### **Pourquoi ça marche ?**

Antibactérienne, elle a une action sur la destruction des candida albicans. De plus, sa richesse en flavonoïdes lui confère des propriétés antimicrobiennes, anti-inflammatoires et antioxydantes. Elle stimule aussi le système immunitaire.

### **Comment on le prend ?**

8 gouttes matin et soir pendant 1 mois. On peut également le prendre en gélule (suivre la posologie du fabricant).

## HUILE D'ORIGAN



Voilà encore un autre remède maison efficace et naturel pour **soigner les mycoses vaginales et garder aussi la forme**. On retrouve la aussi des effets antifongiques et aussi un effet très positifs sur

l'ensemble du système immunitaire. C'est une autre plante dont l'huile permet également de traiter la mycose vaginale.

Il s'agit d'une huile assez puissante et il faut l'utiliser avec précaution. Ainsi, au contact de la peau ou des doigts vous risquez de vous brûler. Ne pas l'avaler non plus ; quelques gouttes suffisent à vous donner des douleurs insupportables au niveau du foie. Les deux composants primaires de l'**huile d'origan**, le carvacrol et le thymol sont de très puissants actifs.

Son utilisation est ainsi soumise à des réglementations très strictes. En effet, une erreur de dose peut être fatale. Il existe alors des contre-indications régissant son utilisation buccale et cutanée. Toutefois, demandez l'avis du médecin avant de commencer le traitement. Ce produit effectivement est efficace contre la mycose vaginale ou autre type de maladies.

La combinaison de ses deux principes de base lui donne son caractère anti bactérienne. De plus, il est utilisé comme conservateur alimentaire et cosmétique ou désinfectant naturel grâce à son caractère anti microbien, protégeant contre les moisissures et autres bactéries communes dont font partie les candidas albicans ou autres infections vaginales.

Pour cela, elle sert d'anti fongique et stimule le système immunitaire. Vous pouvez alors prendre l'huile d'origan sous forme de capsule comme complément alimentaire.

Pour cela, 1 à 2 capsules par jour pendant 1 à 2 semaines suffisent. Vous pouvez en outre la diluer dans une autre huile végétale et l'appliquer directement sur les zones concernées. Néanmoins, avant tout traitement, il est conseillé de voir un médecin ; il est le seul habilité à prescrire un soin adapté. Par ailleurs, le ministère de l'Agriculture américain préconise même son utilisation dans le traitement des germes de la salmonelle et d'Escherichia Coli.

### Recommandation

Vous avez 2 possibilités pour prendre de l'huile d'origan. Soit vous appliquez directement l'huile sur les zones qui vous démange (attention à bien diluer l'huile d'origan avec de l'huile, car celle-ci peut être irritante).

Sinon, il existe l'huile d'origan en complément alimentaire, vous **pouvez prendre 1 à 2 capsules d'huile d'origan 2 fois par jour** durant 1 à 2 semaines.

### LES CRAMBERRY



La **canneberge** contient des substances antibactériennes et fongicides qui vont permettre de combattre le développement du champignon. La canneberge peut aussi être utilisée dans le **traitement des infections urinaires**.

En dehors des traitements médicamenteux, le jus de canneberge s'avère aussi être efficace pour soigner une mycose génitale récalcitrante.

La canneberge est le fruit d'un arbrisseau qui se développe dans les tourbières acides. Il produit des baies rouges dont on peut en tirer un jus au goût acidulé et âpre à la différence des autres jus et nectars de fruits. A l'instar du vin rouge, il renferme un certain taux de tanins incluant des composants antioxydants.

Ses bienfaits sur l'organisme permettent entre autres de prévenir et de lutter contre les infections du système urinaire. Sa consommation régulière permet de prévenir les infections provoquées par l'helicobacterpylori, le responsable de plusieurs maux d'estomac, dont les gastrites chroniques et les ulcères gastriques et duodénaux.

Au-delà de ses effets favorables sur la santé des dents, les maladies cardiovasculaires, le cancer et la maladie d'Alzheimer, sa capacité anti oxydante est supérieure à celle des autres fruits tels que la pomme, le raisin rouge, la fraise, la pêche et le pamplemousse.

Grâce à la présence des flavonoïdes, du resvératrol et de l'acide ursolique, la canneberge aide à lutter contre les maladies cardiovasculaires, certains cancers et autres maladies liées au vieillissement.

Il contient aussi différents enzymes capables d'éliminer les champignons et autres bactéries comme les candidas albicans, le responsable de la mycose génitale. Un composant actif appelé Arbutine aide notamment à tuer ce type de bactéries.

### Recommandation

Le traitement consiste à boire 1 verre de jus de canneberge non sucré deux ou trois fois par jour durant quelques semaines pour lutter contre la levure candida présente dans le corps. Si on ne parvient pas à en trouver dans leur état naturel et frais, il convient d'avoir recours à des compléments alimentaires, des comprimés contenant de l'extrait de canneberge.

Buvez plusieurs verres de jus de canneberge (naturel et non sucrée) par jour. Cela va accélérer la guérison et donnera des résultats assez rapidement.

### LE CALENDULA



Le Calendula est une plante avec des **propriétés antifongiques et anti inflammatoire** et à donc toute sa place dans notre liste des remèdes maison contre les mycoses vulvaires et vaginales.

Le calendula, une autre plante aux vertus multiples, entre aussi dans la liste des remèdes naturels permettant de soigner les mycoses vaginales.

C'est un type de plantes de la famille des Asteraceae qui provient de la région méditerranéenne et de Macaronesie. Il est reconnu pour ses vertus calmantes et cicatrisantes, ce qui permet de le qualifier de remède de premier choix dans le domaine de la phytothérapie pour traiter des petits problèmes de peau.

Par ailleurs, il est efficace pour soulager les troubles gastriques, les affections hépatiques, les douleurs des règles menstruelles et les inflammations de la gorge et de la bouche.

Il agit essentiellement par voie externe. Les rares fois où on l'utilise en interne, c'est pour régulariser les cycles menstruels, nettoyer le foie par son action drainante et purifiante et soulager les troubles digestifs tels que les inflammations gastriques.

Et en externe, il priorise les problèmes cutanés sans gravité comme les peaux sèches et réactives des bébés et des jeunes enfants grâce à son action adoucissante et hydratante. Sa caractéristique apaisante consiste à calmer les écorchures, les coupures et feu du rasoir... Et c'est par son action nettoyante en tant qu'anti bactérienne et cicatrisante qu'il vient à bout des eczémas, psoriasis, furoncles, acnés et mycose vaginale.

Comme on fait avec les huiles essentielles, l'huile de calendula s'utilise en massage, sur les peaux sèches et irritées 2 à 3 fois par jour. Dans le commerce, il se présente sous forme de crème, gels et pommade à appliquer uniquement en externe sur les parties irritées telles que les démangeaisons ou les brûlures.

En infusion, boire une à 3 tasses par jour après avoir incorporé dans 200 ml d'eau bouillante une ou deux cuillères à café de fleurs de calendula séchées. Ceci est particulièrement efficace dans le cas des troubles digestifs ou des mycoses teigne et muguet.

### Recommandation

Comme on fait avec les huiles essentielles, l'huile de calendula s'utilise en massage, sur les peaux sèches et irritées 2 à 3 fois par jour. Dans le commerce, il se présente sous forme de crème, gels et pommade à appliquer uniquement en externe sur les parties irritées telles que les démangeaisons ou les brûlures. (COOP huile calendula pour bébé, couplé à de l'huile essentielle par exemple.)

En infusion, boire une à 3 tasses par jour après avoir incorporé dans 200 ml d'eau bouillante une ou deux cuillères à café de fleurs de calendula séchées. Ceci est particulièrement efficace dans le cas des troubles digestifs ou des mycoses teigne et muguet.

Prenez 2/3 feuilles de calendula et broyez les délicatement. Ensuite appliquez les feuilles broyées sur les parties infectées.

L'infusion de feuilles de Calendula est aussi efficace. Attention toutefois à éviter l'infusion de Calendula si vous êtes enceinte.

Pour plus de facilité vous pouvez aussi utiliser une crème aux calendula.

## L'ail: un antibactérien et fongicide 100% naturel

Les propriétés de l'ail sont multiples et excellentes et devrait toujours faire partie des compléments à prendre régulièrement. C'est aussi un très **bon stimulant pour le système immunitaire**.

L'ail peut donc **facilement soigner une mycose vaginale**, à condition de pouvoir identifier rapidement son infection et ainsi pouvoir mettre en place ce traitement.

Si vous avez déjà souffert de mycose et d'infection vaginale vous devez sûrement connaître les signes précurseurs.

Le premier jour vous commencez à ressentir des **démangeaisons**. Puis en général, les jours suivants la démangeaison empire et peut devenir vite insupportable. Ensuite arrivent les **pertes vaginales** souvent malodorantes et abondantes. À ce stade, c'est trop tard votre infection est déjà bien installée. Mais si vous êtes capable de bien reconnaître les signes qui annoncent une infection vaginale, alors l'utilisation de l'ail peut être très efficace.

L'intérêt de l'ail est aussi de l'utiliser **comme traitement de fond et régulièrement**, en plus de ses bienfaits sur la santé c'est un allié de taille contre les mycoses récidivantes.

### **Comment bien se servir de l'ail**

Usage externe

- 1 Prenez une gousse d'ail, enlever la fine pellicule qui entoure la gousse.

Faites des trous à l'aide d'une fourchette

- 2 Au coucher, mettez la gousse d'ail dans une compresse, que vous enlèverez à votre réveil.  
Attention : L'ail peut toutefois être irritant pour les muqueuses.

Un traitement d'une nuit à trois nuits peut être assez pour supprimer l'infection. Vous pouvez cependant continuer cette méthode pendant un ou deux jours, en alternance avec des jours de repos.

**Astuce:** passer un fil dans la gousse, comme ça vous pourrez très facilement la retirer au réveil  
Petit avertissement : à forte dose l'ail peut brûler la muqueuse vaginale, surtout sur une femme n'ayant aucune mycose ou infection.

Usage interne

- **Extrait d'ail standardisé**

**La solution la plus simple et efficace consiste à prendre de l'extrait standardisé d'ail**, sous forme de compléments alimentaires. Un comprimé tous les matins. Et ça ne vous empêche pas non plus de vous servir de l'ail cru en usage interne ou externe.

Le dosage recommandé est de **1000mg**.