

## Come curare la candida con i rimedi della nonna?

**Autore:** Manuela Zanni

**Data:** 13 Luglio 2022



La candida è un disturbo che colpisce in gran parte le donne e, se non curata, può cronicizzarsi. Si tratta di un micete, ovvero un fungo, naturalmente presente in diversi distretti corporei e solo in determinate condizioni può diventare pericoloso. Quando diventa patogeno si manifesta un'infezione causata soprattutto dal fungo della specie *Candida Albicans*. Se si abbassano le difese immunitarie, per le varie ragioni che spiegheremo a breve, il fungo si attiva e provoca una serie di disturbi chiamati candidosi.

### Come si manifesta la candida?

La candida vaginale è una delle forme di candidosi più frequenti. I sintomi con cui si presenta sono perdite biancastre, arrossamento della mucosa, prurito, bruciore. Non sono solo le donne ad esserne colpiti, la candida infatti può colpire anche gli uomini (candida nell'uomo) e provoca arrossamento, piccole piaghe, bruciore e prurito. Il fungo può manifestarsi anche in bocca (mughetto) attraverso lesioni bianco-perlacee su gengive, lingua e mucosa orale.

## Candida: i rimedi naturali

Tra i rimedi naturali più efficaci, il primo senza ombra di dubbio è [l'olio di tea tree](#), indicato per la cura delle infezioni, sia batteriche che fungine. Mescolate un cucchiaino di olio puro con una tazza di acqua calda. Aspettate che sia tiepido ma non freddo e utilizzate il composto per fare dei lavaggi quotidiani, massimo due al giorno. Un'altra soluzione utile è l'aceto di mele, nella dose di 1/4 di bicchiere di aceto diluito in 2 tazze d'acqua. Questo prezioso elisir, da impiegare sempre per una lavanda max 2 volte al dì, renderà le mucose vaginali un ambiente ostile per i batteri. In alternativa, un altro impacco efficace vede l'uso dello yogurt. Ve ne basteranno due cucchiaini, da impiegare nella zona interessata con una siringa.

salute vaginale  
salute vaginale

Che dire, poi, del [bicarbonato di sodio](#)? Questo vecchio prodotto ci viene in soccorso anche quando abbiamo a che fare con la candida. Mettete un cucchiaino di bicarbonato nell'acqua tiepida del bidet e detergete le parti intime. Infine, un altro rimedio naturale da non sottovalutare è l'olio essenziale di chiodi di garofano, che non solo disinfettano, ma placano il prurito. Mescolate un cucchiaino e mezzo di olio con una tazza di acqua calda e procedete con il lavaggio.

L'[aglio](#) contiene allicina ed è conosciuto per le sue proprietà antivirali, antibatteriche e antifungine. È considerato un antibiotico naturale. Se si riesce, lo si può consumare crudo quotidianamente. Per risolvere il problema dell'alito cattivo, si può abbinare a del prezzemolo. Anche il pompelmo ha proprietà antibiotiche riconosciute da tempo. L'estratto secco dei semi ha un'azione antimicotica e antibiotica ed è utilizzato in gocce (molto amare) o compresse nelle infezioni causate da lieviti e funghi, come la candida. Lo si trova facilmente in erboristeria o parafarmacia.

Impacchi alla **camomilla** Per alleviare i fastidi legati alla candida è possibile effettuare degli impacchi a base di camomilla, nel corso della giornata. La camomilla infatti svolge un'azione calmante e dona un sollievo immediato e duraturo ai fastidi più intimi. Per effettuare degli impacchi alla camomilla preparate un infuso portando ad ebollizione 250 ml di acqua in un pentolino, mettete in infusione per 10 minuti un cucchiaino di capolini di camomilla, che potete acquistare in erboristeria. Filtrate il tutto con un colino, lasciate intiepidire ed effettuate degli impacchi con una garza sterile sulle parti intime. È possibile sostituire la camomilla con le foglie di **malva**, che svolgono un'azione antinfiammatoria.

salute vaginale  
salute vaginale

**L'aloè vera** è un efficace rimedio naturale per il trattamento della candida, infatti svolge un'azione antinfiammatoria, rinfrescante e lenitiva, inoltre attenua il prurito e l'eventuale bruciore. Questo prodotto, acquistabile in erboristeria e farmacia, aiuta a tenere sotto controllo le manifestazioni esterne della candida, se applicato localmente.

Risciacqui agli oli essenziali Vi sono alcuni oli essenziali molto utili in caso di candidosi, che si possono utilizzare per effettuare dei risciacqui intimi al fine di alleviare bruciore e prurito intimo. Gli oli essenziali più indicati sono quelli di camomilla, tea tree, rosa o lavanda: basta metterne 10 gocce in una bacinella di acqua tiepida e sciacquare le parti intime. Si consiglia di ripetere questo trattamento 2 volte al giorno mattina e sera. 10Probiotici I probiotici sono uno dei rimedi naturali più efficaci per prevenire e alleviare in breve tempo i fastidi legati alla candida. I probiotici sono fermenti lattici che vanno a ristabilire il giusto equilibrio della flora batterica intestinale, riducendo in breve tempo le perdite biancastre, il prurito, i rossori e il bruciore. Inoltre, il tratto digerente è implicato in misura importante nella risposta immunitaria e quindi un suo stato di salute corretto è necessario per un buon funzionamento di quest'ultima. Per la loro selezione, dosaggio e tempi di assunzione è sempre importante il consiglio di un professionista della salute, in quanto i prodotti reperibili sul mercato non sono tra loro equivalenti ed inoltre sarebbe importante selezionare caso per caso le specifiche necessità individuali.

La candida è un lievito benigno che vive di zuccheri, quindi si consiglia di **eliminare dalla propria dieta gli zuccheri** semplici come lo zucchero e il miele per almeno tre mesi, evitando successivamente comunque gli zuccheri raffinati. È fondamentale evitare anche il latte e i latticini, in quanto il lattosio favorisce la proliferazione del fungo, tutti gli alimenti che contengono lievito e muffe come i formaggi, le bevande alcoliche, pane, pizza, brioche e frutta secca. È importante seguire un'alimentazione ricca di magnesio, zinco, vitamina C, quindi tra gli alimenti da preferire vi sono l'aceto di mele e le verdure come la cicoria, il carciofo e il tarassaco, ortaggi, frutta, cereali integrali, legumi, pesce e semi. L'alimento per eccellenza è l'aglio, nella dose di uno spicchio al giorno, il quale ha un'ottima azione antifungina.

LEGGI ANCHE: [candida intestinale:sintomi e rimedi](#)

LEGGI ANCHE: [infezione clamidia nell'uomo e nella donna](#)

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/come-curare-la-candida-con-i-rimedi-della-nonna/>

Generato il 20/04/2025