



# Soigner les mycoses vaginales

Guide des traitements naturels

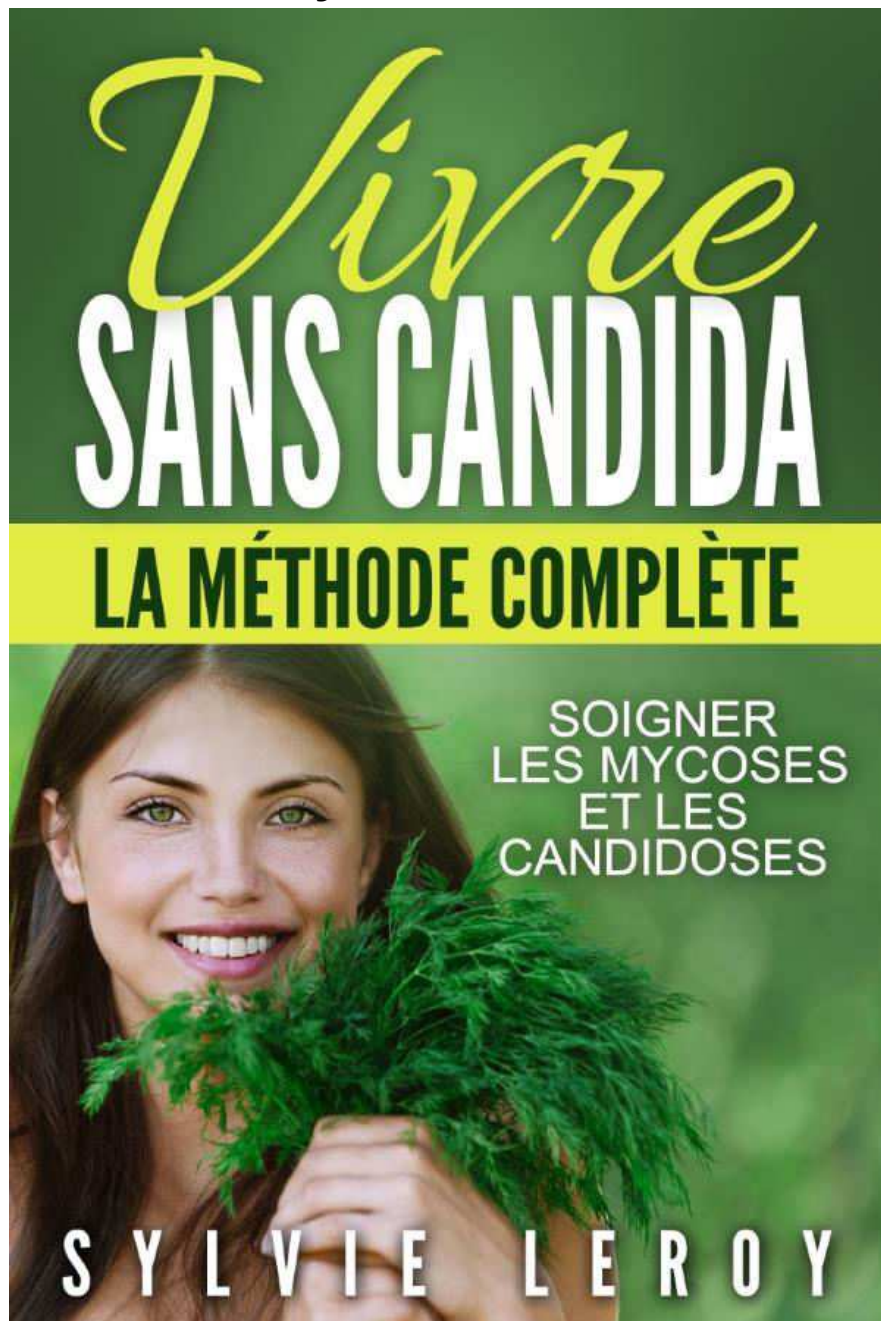


**Bonheur**  
et santé

Ce guide gratuit fait partie du livre

# Vivre sans candida

La solution ultime et la plus complète pour soigner et vaincre mycoses et candidoses.



Bonjour,

Avant de rentrer dans le vif du sujet, je voudrais simplement vous remercier de m'avoir fait confiance et d'avoir téléchargé ce guide gratuit.

Les mycoses peuvent vraiment nous gâcher la vie. Ça a été le cas pour moi pendant de nombreuses années, mais rassurez-vous, des solutions existent !

Vous avez franchi la première étape pour être en pleine santé.

Prenez soin de vous

**Sylvie Leroy et Nathalie Marty**



**L'équipe de Bonheur et santé**

<b>Guide contre la mycose vaginale: partie 1 .....</b>	<b>5</b>
<b>Pourquoi les mycoses vaginales se développent? .....</b>	<b>5</b>
<b>Les mycoses qu'est-ce que c'est ?.....</b>	<b>7</b>
<b>Mycose vaginale: les causes .....</b>	<b>7</b>
<b>Un développement des Candida albicans.....</b>	<b>7</b>
<b>Les manifestations de la candidose vaginale .....</b>	<b>8</b>
<b>Soigner les mycoses : Commencer par la prévention.....</b>	<b>8</b>
<b>Guide anti mycose : partie 2 .....</b>	<b>10</b>
<b>Lavement Antibactérien et Antifongique .....</b>	<b>10</b>
<b>Le lavement antibactérien et antifongique .....</b>	<b>11</b>
<b>La méthode super efficace .....</b>	<b>14</b>
<b>Guide anti mycose: partie 3 .....</b>	<b>17</b>
<b>Réaliser son lavement nettoyant .....</b>	<b>17</b>
<b>Le Lavement Nettoyant.....</b>	<b>18</b>
<b>Les probiotiques .....</b>	<b>21</b>
<b>Guide anti mycose: partie 4 .....</b>	<b>23</b>
<b>L'huile d'arbre à thé .....</b>	<b>23</b>
<b>Un puissant antifongique .....</b>	<b>24</b>
<b>Comment l'appliquer? .....</b>	<b>25</b>
<b>Mes recommandations .....</b>	<b>26</b>
<b>L'huile d'origan .....</b>	<b>27</b>
<b>Utiliser avec précaution .....</b>	<b>27</b>
<b>Traitement.....</b>	<b>28</b>
<b>Mes recommandations .....</b>	<b>29</b>

# **Guide contre la mycose vaginale: partie 1**

## **Pourquoi les mycoses vaginales se développent?**

Bonjour et bienvenue dans ce guide gratuit visant à lutter contre la mycose!

Merci beaucoup d'avoir souscrit à mon guide.



Reprendre votre santé en main représente le premier pas vers une qualité de vie accrue.

Le fait d'être ici et d'avoir entamé la lecture de ce texte représente déjà un pas de géant.

La mycose vaginale est une infection que la plupart des femmes connaissent. Si d'ailleurs vous lisez ces lignes en moment, vous devez savoir de quoi je parle.

Démangeaison, brûlure (par moment insupportable) perte blanche malodorante, rapport sexuel impossible. La liste des complications est longue alors je vais m'arrêter là.

La mycose vaginale est donc une infection classique et sans grand danger ( à condition de la traiter) mais qui peut être vite handicapante.

J'ai d'ailleurs développé dans mon livre "Vivre sans candida" une solution complète et holistique pour supprimer toutes mycoses.

Nous allons voir au fil de ce guide pourquoi traiter simplement les symptômes ne suffit pas à soigner complètement les mycoses.

## Les mycoses qu'est-ce que c'est ?

La candidose vaginale est une infection qui touche environ 7 femmes sur 10 au moins une fois dans leur vie. Marquée par des démangeaisons ou des inflammations, elle est quand même facile à repérer et soigner.

### **Mycose vaginale: les causes**

Les *Candida albicans* sont présents sur les muqueuses génitales, mais quand ils se multiplient, la candidose vaginale apparaît. Cette multiplication excessive peut être due à un traitement antibiotique qui bouscule la flore vaginale.

Dans cette option, le système immunitaire s'affaiblit et la formation de candidose vaginale est favorisée.

De plus, le milieu vaginal peut être troublé par les changements hormonaux liés à la grossesse ou à la prise de la pilule contraceptive.

### **Un développement des *Candida albicans*.**

Si on se réfère aux éléments extérieurs qui peuvent causer la candidose, il en existe plusieurs, à commencer par l'utilisation des produits non adéquats pour la toilette intime. Il y a également le

port des sous-vêtements synthétiques ou tout simplement la pratique.

## **Les manifestations de la candidose vaginale**

La candidose vaginale peut se présenter sous plusieurs formes. En premier lieu, elle se manifeste souvent avec des démangeaisons importantes de la vulve. A cela s'ajoute des pertes malodorantes, des pertes jaunes et visqueuses ou d'écoulements blanchâtres.

Certaines peuvent ressentir également une inflammation au niveau de la vulve. En outre, les démangeaisons peuvent être accompagnées de douleurs dans le bas-ventre ou de brûlures en urinant.

## **Soigner les mycoses : Commencer par la prévention**

Privilégiez alors les sous-vêtements en coton, lavable à 60°C afin de s'assurer que les champignons sont mis hors état de nuire.

Pour vos toilettes intimes, évitez les bains désinfectants, les douches vaginales, les savons parfumés et autre spray à usage intime.



Mettez régulièrement des lubrifiants durant les rapports sexuels afin de prévenir des lésions mécaniques.

Après une baignade en piscine ou en mer, rincez-vous tout de suite à l'eau courante et ne gardez pas longtemps un maillot de bain humide.

Ne pas vous asseoir non plus en maillot de bain sur les bancs d'une piscine ou hammam, mais portez votre propre serviette de bain.

Otez de votre garde-robe les pantalons et jeans trop serrés.

Lors des périodes des règles, ne gardez pas plus de 3 h les serviettes ou tampons hygiéniques. Enfin, bannissez de votre alimentation les sucreries, car elles favorisent la prolifération des champignons et vous empêchent de garder une ligne parfaite.

---

## Guide anti mycose : partie 2

### Lavement Antibactérien et Antifongique



Dans le mail d'aujourd'hui, je vous livre mon secret pour commencer à éradiquer les symptômes de la mycose vaginale.

(Vous l'avez sûrement compris cette étape est importante mais pour obtenir des résultats durables il va falloir aller chasser le candida albicans).

Ces conseils font partis d'une méthode complète contre les mycoses.

Alors, en quoi consiste cette étape:

### **Le lavement antibactérien et antifongique**

L'objectif est de réduire le gonflement, l'inflammation, éliminer les bactéries et les mycoses.

Cette étape donne de meilleurs résultats avec un temps de pause d'au moins une demi-heure

### **Les ingrédients**

- 1 à 2 cuillères à soupe de miel de Manuka de Nouvelle-Zélande. (Idéalement avec un haut indice UMF )
  
- 1 à 2 gousses d'ail - finement hachées

## **Pourquoi le miel de Manuka ?**

Le miel de Manuka est extrait de la fleur blanche de l'arbre à thé appelé Manuka. (Le nom scientifique est *Leptospermum Scoparium*). Cet arbre se trouve en Nouvelle-Zélande.

Par le passé, le miel de Manuka a prouvé qu'il réduisait les inflammations. Ce miel est également connu pour ses vertus antibactériennes et antifongiques.

Il a effectivement été classé comme l'un des meilleurs guérisseurs de la peau par de nombreux experts médicaux et scientifiques. Il est présumé guérir correctement, sans nuisance pour la peau même aux endroits les plus délicats de votre corps.

Il a également été reconnu pour tuer les bactéries et réparer l'épiderme enflammé.

Vous ne devez pas vous inquiéter à l'idée que le sucre du miel puisse alimenter la mycose.

Ce phénomène n'est susceptible de se produire que dans le cas où le miel est consommé par voie orale et traverse le système digestif.

On trouve facilement le miel de Manuka sur les principaux sites de commerce en ligne comme Amazon. On peut également le trouver dans tous les grands magasins d'alimentation diététique, au rayon alimentation.

Bien qu'il soit originaire de Nouvelle-Zélande, il est également disponible dans d'autres pays.

Le miel de Manuka s'accompagne d'un indice. Le paramètre qui permet de le classer est appelé UMF (Unique Manuka Factor).

Tout comme vous vérifiez l'indice IP pour la crème solaire, vous devez vérifier l'indice UMF pour le miel de Manuka.

Idéalement, vous sélectionnez le miel de Manuka avec un indice UMF aussi élevé que possible. L'indice UMF conditionne principalement le pouvoir antibactérien / antifongique unique du miel.

Plus il est élevé, plus le miel est cher et plus il sera difficile à trouver. Un miel de Manuka avec un indice de 30+ est jugé comme excellent, mais celui avec un indice de 15-16 est également considéré comme très bon.

Le miel de Manuka est bien connu pour guérir les coupures, les brûlures, les inflammations, etc., et en conséquence est désormais utilisé par les hôpitaux du monde entier.

## La méthode super efficace

- Chauffez le miel dans une tasse. Vous pouvez également le chauffer au bain-marie.
- Hachez finement les gousses d'ail et mélangez-les avec le miel réchauffé.
- Pour un soulagement instantané, introduisez ce mélange de miel et d'ail directement dans le vagin.
- Laissez-le reposer dans la zone pubienne aussi longtemps que possible.

- Essayez de vous détendre et de vous allonger pendant 15-20 minutes. Si vous ne disposez pas de temps, utilisez une serviette hygiénique.
- Le temps de pause minimum recommandé est d'au moins 30 minutes. C'est encore mieux si vous pouvez le garder plus longtemps.
- Notez cela ; vous pouvez passer à l'étape 2.

### **Les avantages :**

- Le mélange de miel de Manuka et d'ail frais soulage de la sensation de démangeaison et de brûlure.
- Efficacité rapide
- Pas cher
- Facile à utiliser
- Naturelle

Vous connaissez maintenant notre première étape. Nous verrons plus en détail le lavement nettoyant.

---



## Guide anti mycose: partie 3

### Réaliser son lavement nettoyant



On se retrouve aujourd'hui pour une nouvelle étape: le lavement nettoyant.

## Le Lavement Nettoyant

L'objectif de cette étape est de nettoyer la zone. Rétablir l'équilibre alcalin-acide afin de le faire revenir à la normale.

Pour en savoir plus, l'ensemble de ces techniques et bien plus provient du livre

Vivre sans candida"

### **Au bout de combien de temps cette étape agit-elle?**

Elle procure de meilleurs résultats avec un temps de pose d'au moins 10 minutes

### **Les ingrédients**

- 2 à 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme (de bonne qualité)
- 1 cuillère à café d'argent colloïdal
- Un petit bol
- Applicateur Vaginal ou Poire

## Comment ça marche?

- Dans un petit bol, mélangez 2-3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme et 1 cuillère à café d'argent colloïdal.
- Vous pouvez insérer ce mélange dans le vagin à l'aide d'une poire ou d'une poire à lavement.
- Veillez à effectuer cette opération délicatement, sans trop de pression, et humidifiez les zones concernées.
- Comme autre option, vous pouvez rincer toute la région de la vulve, en utilisant largement ce lavage.
- Séchez doucement la zone, en utilisant une serviette en coton doux et, si possible, utilisez un sèche-cheveux après avoir essuyé, afin d'assurer un séchage complet et en profondeur.

- Assurez-vous de porter une culotte propre en coton et changez-la fréquemment tout au long de la journée. Il est également conseillé de dormir sans sous-vêtements
- N'oubliez pas de stériliser les vêtements portés en les trempant dans un mélange d'eau et de Javel

### **Le principal avantage**

- Cette solution de nettoyage agit comme régulateur de pH, nettoyant et tonique pour le vagin.
- Il veille à que l'équilibre acido-basique de votre vagin soit rétabli à la normale.

Après avoir appliqué les 2 lavements. Je vous recommande aussi de prendre des probiotiques

## Les probiotiques

### **Les probiotiques: utiles contre les mycoses vaginales**

Les probiotiques sont des bactéries ( des gentilles bactéries J qui permettent de maintenir un bon équilibre de la flore intestinale).

Le corps humain et particulièrement l'intestin contient plus de 400 types de bactéries probiotiques différents, qui aident à lutter contre les mauvaises bactéries. C'est aussi ce qui permet d'avoir un système digestif qui fonctionne bien et assurer une bonne santé générale.

Le groupe le plus répandu de probiotiques dans l'intestin s'appelle *Lactobacillus acidophilus*. C'est le type de probiotiques que l'on retrouve dans les yaourts nature.

C'est aussi bien souvent ce type que l'on retrouve dans les compléments alimentaires en très grand nombre (souvent plusieurs milliards) afin d'aider le système digestif

Un autre type de probiotique aux actions similaires, le Bifidobacterium est excellent.

Ces 2 sortes de probiotique ont de très bonnes actions pour :

- La production d'acide lactique qui va rendre la flore intestinale légèrement plus acide et permettre la destruction du candida
  - La production de biotine qui va permettre la aussi de réduire les conséquences du candida albicans.
-

## Guide anti mycose: partie 4

Voici la dernière partie de ce guide gratuit contre les mycoses. Nous verrons en détail ici 2 remèdes naturels très puissant : l'huile d'arbre à thé et l'huile d'origan



### L'huile d'arbre à thé

L'huile d'arbre à thé est un puissant antifongique, naturel et efficace.

En effet, les substances actives des plantes sont plus puissantes lorsqu'elles sont concentrées dans les huiles essentielles.

## Un puissant antifongique

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.

### **Comment l'appliquer?**

Avant d'utiliser l'huile essentielle d'arbre à thé, on doit la diluer avant de l'appliquer sur les zones atteintes par la mycose ou les champignons. Il faut ainsi veiller à ne jamais mettre de l'huile pure sur votre peau.

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.

### **Mes recommandations**

Diluez quelques gouttes d'huile d'arbre à thé dans de l'eau ou 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.

Préférez l'huile biologique.

## L'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.

### Utiliser avec précaution

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.

## Traitement

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.

### **Mes recommandations**

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.

Nous arrivons à la fin de notre guide en 4 étapes pour soigner les mycoses vaginales.

Il vous reste plus qu'à appliquer les méthodes et suivre le programme.

Retrouver encore plus de conseils et d'astuces  
naturelles

# Vivre sans candida

