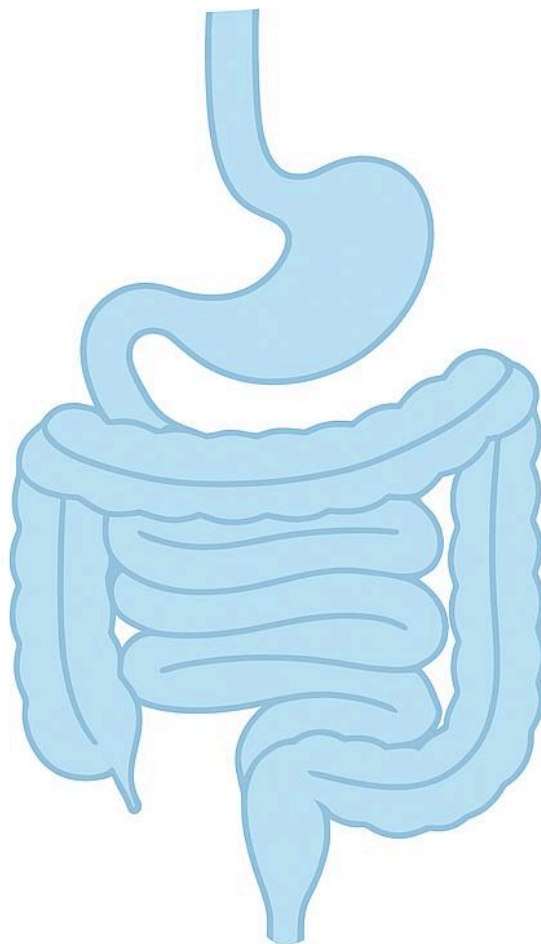


GUÍA DE ATAQUE FÚNGICO – 30 DÍAS

No sustituye asesoramiento profesional.

Plan orientativo para reducir hábitos
que favorecen el sobrecrecimiento fúngico



AVISO:

No sustituye
asesoramiento profesional.

Índice – Guía de Ataque Fúngico de 30 Días

1 Aviso Importante

- Información clave sobre el carácter orientativo de la guía y la necesidad de consultar a un profesional sanitario.

2 ¿Qué es la Cándida Albicans?

- Explicación de este hongo, su presencia natural en el cuerpo y cómo puede desequilibrarse.

3 Síntomas Habituales (No diagnóstico)

- Señales que algunas personas pueden experimentar: hinchazón, fatiga y niebla mental.

4 Test Casero del Vaso de Agua (Orientativo, No diagnóstico)

- Instrucciones paso a paso del test visual para detectar señales de desequilibrio.

5 El Biofilm

- Qué es la capa protectora de la Cándida y por qué dificulta su eliminación.

6 Plan de Ataque de 30 Días

- Fase 1: Cortar el combustible (Días 1–10)
- Fase 2: Ataque antifúngico orientativo (Días 11–20)
- Fase 3: Reparación y repoblación intestinal (Días 21–30)

7 Alimentos Permitidos

- Lista de alimentos que apoyan el equilibrio intestinal durante el plan.

8 Alimentos a Evitar

- Alimentos que pueden favorecer el crecimiento de Cándida.

9 Probióticos Fúngicos Vitales (Orientativos)

- Qué son, para qué sirven y cómo incorporarlos durante la fase de reparación.

10 La Señal de Peligro – Die-Off

- Qué esperar durante la reacción de Herxheimer y cómo interpretarla.

11 Recursos Adicionales

- Hábitos, técnicas y estrategias para apoyar la microbiota y la salud digestiva.

12 Enlaces Recomendados

- Blog HIJOSdeSPARTAN.com, canal de YouTube y artículos relacionados.

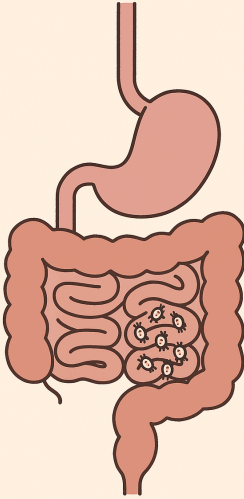
AVISO IMPORTANTE



Esta guía es únicamente orientativa. No diagnostica, trata ni cura. Consulta a un profesional sanitario antes de realizar cambios en tu alimentación o usar suplementos

2 ¿QUÉ ES LA CÁNDIDA ALBICANS?

Cándida Albicans
en desequilibrio intestinal



La **Cándida Albicans** es un hongo que normalmente vive en el cuerpo humano sin causar problemas. Sin embargo, una dieta rica en azúcares, harinas refinadas, alcohol o un estilo de vida con poco descanso y mucho estrés puede favorecer su crecimiento.

Algunas personas reportan síntomas como:

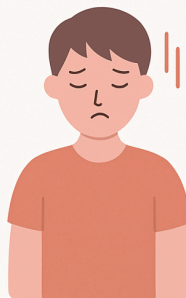
- Hinchazón abdominal o sensación de estómago pesado.
- Fatiga constante.
- Antojos intensos de dulce.

Cada cuerpo reacciona de manera diferente. Estos síntomas **no son diagnóstico**; solo indican un posible desequilibrio que merece atención.

Síntomas habituales del desequilibrio de Cándida



hinchazón



fatiga



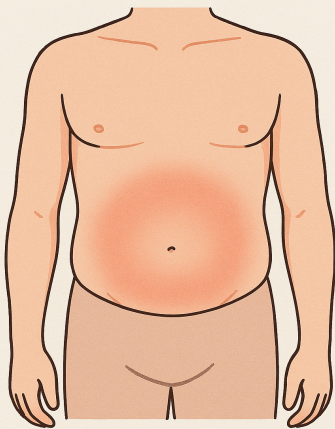
niebla mental

3 SÍNTOMAS HABITUALES (NO DIAGNÓSTICO)

Cuando la *Cándida Albicans* se encuentra desequilibrada, algunas personas pueden experimentar:

- **Hinchazón persistente:** sensación de abdomen inflamado después de comer.
- **Fatiga:** cansancio que no desaparece tras descansar o dormir.
- **Niebla mental (Brain Fog):** dificultad para concentrarse, olvidar palabras o sentirse aturdido.

Hinchazón persistente



FATIGA CONSTANTE



Niebla mental (Brain Fog)



Aviso:

Estos síntomas pueden deberse a múltiples causas. Consulta siempre a un profesional para una evaluación adecuada.

4 TEST CASERO DEL VASO DE AGUA (ORIENTATIVO)



TEST CASERO ORIENTATIVO – NO ES UNA PRUEBA MÉDICA

Instrucciones:

1. Realízalo por la mañana, antes de beber o cepillarte los dientes.
2. Acumula saliva de la parte posterior de la lengua.
3. Escúpela en un vaso de agua transparente a temperatura ambiente.
4. Deja reposar 15 minutos sin mover el vaso.

Interpretación orientativa:

- Saliva flotando arriba y agua clara → posible equilibrio.
- Hilos turbios o saliva hundida → posible sobrepoblación de Cándida.



Aviso:

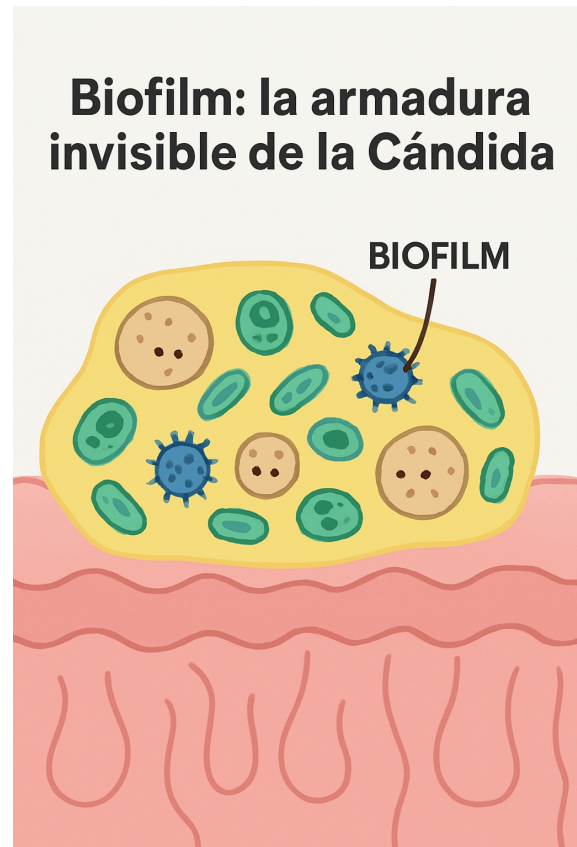
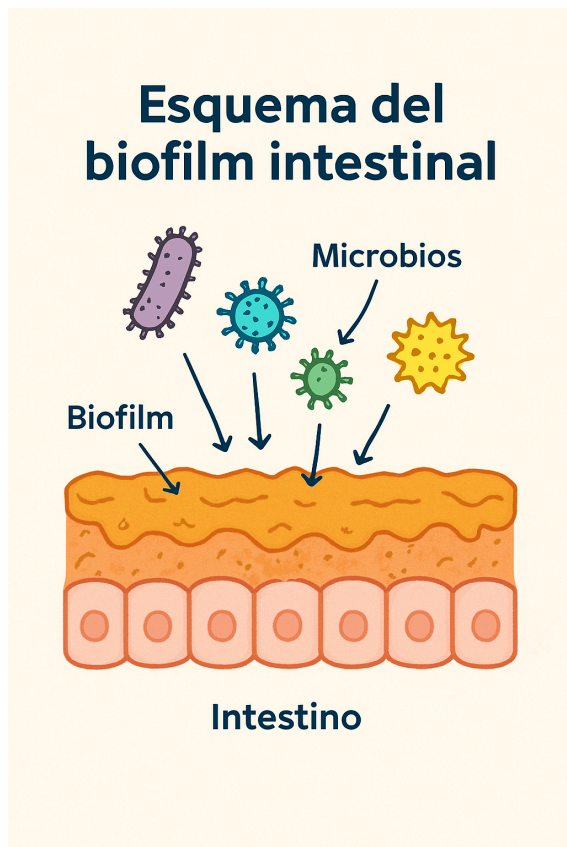
Este test es **solo orientativo**, no sustituye una evaluación médica.

5 EL BIOFILM

La Cándida produce un **biofilm**, una especie de “armadura” que protege al hongo dentro del intestino.

Romper esta capa es clave para que los antifúngicos y la dieta puedan actuar correctamente.

Esta información es **orientativa** y no sustituye la consulta con un profesional sanitario.



6 PLAN DE ATAQUE DE 30 DÍAS

FASE 1 – Días 1–10: “Cortar el combustible”

Eliminar los alimentos que favorecen el crecimiento de la Cándida:

Alimenta tus defensas, no a la Cándida

BAJO CONTENIDO DE AZÚCAR



BROCOLI



ESPINACA



COL DE BRUSELAS



TOMATE



ZANAHORIA



PIMIENTO



AGUACATE



FRUTOS SECOS



LEGUMBRES

- Azúcar refinado y productos que lo contengan.
- Harinas refinadas y derivados.
- Alcohol (cerveza, vino).

Comparativa de alimentos permitidos y a evitar



Por qué:

Reducir estos alimentos limita la energía disponible para la Cándida y prepara el terreno para el ataque antifúngico.

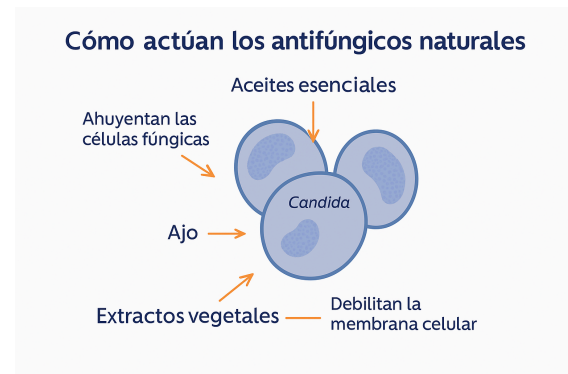
Aviso:

Consulta a un profesional antes de realizar cambios dietéticos.

FASE 2 – Días 11–20: “Ataque antifúngico”

Productos que se pueden usar orientativamente (puedes enlazar a Amazon):

- **Aceite de orégano** (rico en carvacrol) → ayuda a limitar el crecimiento del hongo de forma natural.
- **Ácido caprílico** (derivado del coco) → favorece el control de la Cándida.



Advertencias:

- Consulta a un profesional antes de usar suplementos.
- Las dosis varían según cada persona, no se indican dosis médicas.
- Es normal experimentar **Die-Off**: fatiga, dolor de cabeza o malestar temporal.

Mensaje de valor:

Estos productos ayudan a atacar la Cándida de manera natural, pero solo forman parte de un enfoque integral que incluye alimentación, descanso e hidratación.

FASE 3 – Días 21–30: “Reparación y repoblación”

Objetivo: restaurar la flora intestinal y reforzar el sistema digestivo.

Productos orientativos:

- **Probióticos generales** → ayudan a repoblar la microbiota y mantener un pH equilibrado en el intestino.
- **Alimentos fermentados** (yogur natural, kéfir, chucrut) → apoyan la microbiota.



Consejos:

- Introducir gradualmente para evitar molestias digestivas.
- Mantener hidratación adecuada y alimentación rica en vegetales.

Aviso:

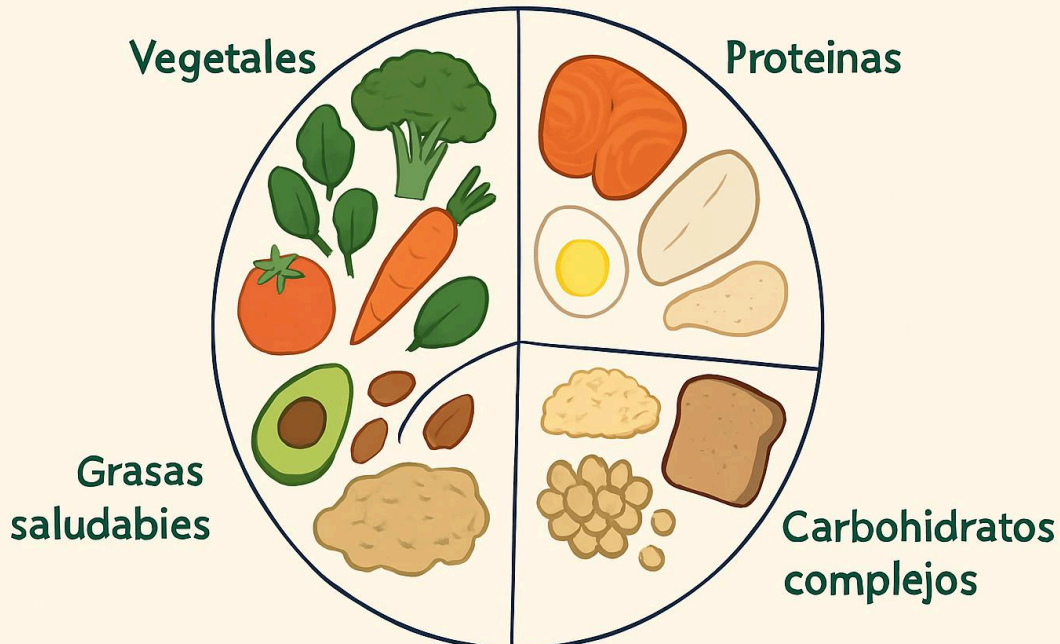
Consulta a un profesional antes de usar suplementos o cambiar tu dieta.

7 ALIMENTOS PERMITIDOS (ORIENTATIVOS)

- **Verduras:** espinaca, brócoli, calabacín, col rizada, pepino.
- **Proteínas limpias:** huevo, pescado, pollo, pavo, legumbres cocidas con moderación.
- **Grasas saludables:** aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos crudos.
- **Carbohidratos complejos:** avena integral, quinoa, arroz integral, batata.

Esta guía es orientativa. Consulta a un profesional antes de realizar cambios en tu alimentación.

Alimentos que apoyan tu equilibrio intestinal



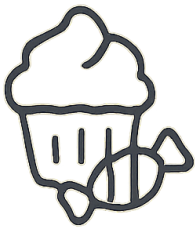
8 ALIMENTOS A EVITAR (ORIENTATIVOS)

- Dulces y azúcares refinados
- Harinas refinadas
- Alcohol
- Ultra procesados

Tips:

- Revisa etiquetas, el azúcar puede aparecer como maltosa, jarabe de maíz, dextrosa o sacarosa.
- Prefiere alimentos frescos y naturales.
- Lleva un registro de tus síntomas y alimentación.

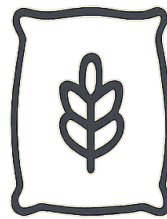
Alimentos que conviene evitar durante el plan



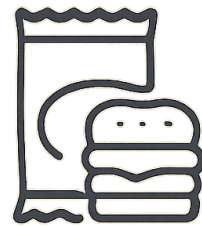
DULCES



ALCOHOL



HARINA
REFINADA



ULTRA
PROCESADOS

9 PROBIÓTICOS VITALES (ORIENTATIVOS)

Qué son y para qué sirven:

Lactobacillus: ayuda a mantener un pH intestinal equilibrado y controla el crecimiento de hongos.

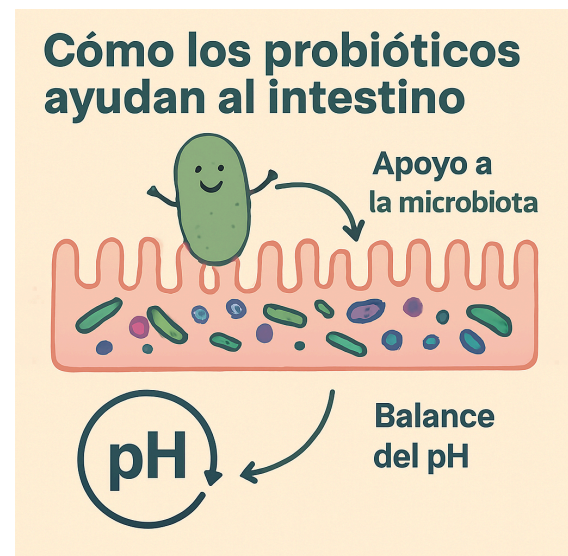
Bifidobacterium: fortalece la barrera intestinal y apoya la microbiota natural.

Cómo usarlos:

Suplementos orientativos o alimentos fermentados (yogur, kéfir, chucrut).

Introducir gradualmente para evitar molestias digestivas.

Consulta siempre a un profesional antes de iniciar cualquier suplemento.



Mensaje de valor:

Mantener la microbiota equilibrada es clave para reducir los síntomas y fortalecer la digestión.

10 SEÑAL DE PELIGRO – DIE-OFF

Durante el ataque a la Cándida, algunas personas pueden experimentar:
Fatiga, dolor de cabeza o malestar digestivo temporal.
Intensidad variable, según cada persona y nivel de sobrepoblación de Cándida.



Aviso:

Si los síntomas son fuertes o persistentes, consulta a un profesional sanitario.

11 RECURSOS ADICIONALES

Hábitos para apoyar la recuperación:

- Descanso adecuado (7–9 horas).
- Movimiento regular: caminar, estiramientos o ejercicios suaves.
- Técnicas de relajación: meditación, respiración profunda, yoga.
- Alimentación consciente: masticar bien y comer despacio.

Recursos online:

- Blog: HIJOSdeSPARTAN.com → artículos de nutrición, bienestar y hábitos saludables.
- Canal de YouTube: HIJOSdeSPARTAN.com → videos prácticos sobre alimentación, ejercicios y estrategias para microbiota equilibrada.
- Guía de Ataque Fúngico PDF → descarga gratuita con plan completo, listas de alimentos, probióticos y fases detalladas.



Aviso:

Esta guía es orientativa. Consulta a un profesional antes de aplicar cambios o suplementos.

12 ENLACES RECOMENDADOS (ORIENTATIVOS)

- Blog: HIJOSdeSPARTAN.com
- Canal de YouTube: HIJOSdeSPARTAN
- [Artículo del blog asociado a la guía](#)

Sugerencias de productos:



FASE 1 – CORTAR EL COMBUSTIBLE (LIMPIEZA)

1 [Endulzante de Stevia 100% Natural](#)

Qué es: Sustituto del azúcar sin picos de glucosa.

Para qué sirve: Para no alimentar al “bicho” mientras sigues disfrutando de dulce sin sabotearte.

2 [Vinagre de Manzana Orgánico Sin Filtrar](#)

Qué es: Vinagre crudo con “madre”.

Para qué sirve: Apoya la digestión, el equilibrio intestinal y hace el entorno menos cómodo para los hongos.

3 [Infusión Anticándida \(Pau d'Arco, Canela, Clavo\)](#)

Qué es: Mezcla de hierbas antifúngicas naturales.

Para qué sirve: Para debilitar la Cándida desde la bebida, sin pastillas.



FASE 2 – ATAQUE ANTIFÚNGICO

4 [Aceite de Orégano en Perlas](#)

Qué es: Extracto concentrado rico en carvacrol.

Para qué sirve: Uno de los antifúngicos naturales más potentes contra la Cándida.

5 [Ácido Caprílico \(Coco Concentrado\)](#)

Qué es: Ácido graso antifúngico derivado del coco.

Para qué sirve: Ataca directamente la membrana de la Cándida.

6 [Ajo Negro en Cápsulas](#)

Qué es: Ajo fermentado, más potente y sin olor fuerte.

Para qué sirve: Refuerza el sistema digestivo y actúa como antifúngico natural.

7 [Extracto de Semilla de Pomelo](#)

Qué es: Antimicrobiano natural de amplio espectro.

Para qué sirve: Refuerzo brutal contra hongos, bacterias y desequilibrios intestinales.



FASE 3 – REPARACIÓN Y REPOBLACIÓN

8 [Probiótico Multicepa \(Lactobacillus + Bifidobacterium\)](#)

Qué es: Suplemento con múltiples bacterias beneficiosas.

Para qué sirve: Reconstruye la microbiota después de la “guerra”.

9 [Probióticos Fúngicos \(Saccharomyces Boulardii\)](#)

Qué es: Levadura beneficiosa resistente a antifúngicos.

Para qué sirve: Ayuda a desplazar la Cándida y prevenir recaídas.

10 [L-Glutamina en Polvo](#)

Qué es: Aminoácido reparador intestinal.

Para qué sirve: Sella la pared intestinal tras el daño del hongo.



APOYO AL DIE-OFF (CUANDO EL BICHO SE MUERE Y PROTESTA)

Carbón Activado

Qué es: Absorbente natural de toxinas.

Para qué sirve: Reduce los síntomas del Die-Off atrapando toxinas en el intestino.

Complejo de Magnesio

Qué es: Mineral esencial para sistema nervioso y digestión.

Para qué sirve: Ayuda con el cansancio, dolores de cabeza y estreñimiento del proceso.

“No es magia. No es milagro. Es quitarle el azúcar al monstruo, atacarlo sin piedad y reconstruir el campo de batalla. El que no quiera hacer nada... que luego no se queje.”

Aviso final:

Esta guía es orientativa. No diagnostica, trata ni cura. Consulta a un profesional sanitario antes de realizar cambios en tu alimentación o usar suplementos.