

21 TIPS

**OM EEN CANDIDA INFECTIE
DIRECT TE STOPPEN**





DISCLAIMER

De informatie in dit eBook is niet bedoeld als vervanging van medische zorg of behandeling. Niets kan je arts of een andere zorgverlener vervangen. Je moet ook overleggen met jouw arts, of zorgverstrekker voordat je de inhoud gaat toepassen!

HEB JE DE NIEUWSTE VERSIE?

Ik breng regelmatig updates en een nieuwe versie van dit boek uit. Dit omdat ik veel bijleer over het onderwerp gezondheid. Daarom wil ik je natuurlijk nieuwe relevante tips niet onthouden.

Je kunt hier gratis de nieuwste versie van dit eBook downloaden:

<http://www.optimalegezondheid.com/nieuwste-versie/>

Dit is en zal altijd een gratis eBook blijven. Je mag natuurlijk dit eBook doorsturen naar andere mensen. Indien je het op je website wilt plaatsen, graag even met een bronvermelding.

Tenslotte is het niet toegestaan om dit eBook te verkopen, aangezien je het bij mij gratis kunt downloaden.

Veel leesplezier en succes!



WOORD VOORAF...

Mijn naam is Jack Boekhorst en ik ben gezondheidscoach en heb mij gespecialiseerd in het onderwerp "gezondheid" en sinds 2008 help ik mensen met het aanpakken van verschillende gezondheidsklachten waaronder hoge bloeddruk.

Ik heb in de afgelopen tijd honderden artikelen over gezondheid gepubliceerd op mijn blog, 17 boeken geschreven en verschillende trainingen over een gezonde leefstijl op de markt gebracht.

Mijn reis naar optimale gezondheid begon toen ik zelf te kampen had met overgewicht, weinig energie en huidproblemen. Om van mijn eigen problemen af te komen begon ik zelf onderzoek te doen naar natuurlijke methodes en kwam tot de schokkende ontdekking dat een natuurlijke aanpak in veel gevallen veel beter kan werken dan traditionele behandelingen.

Nadat ik zelf mijn eigen "klachten" volledig heb weten op te lossen begon ik langzamerhand vrienden en kennissen te helpen met het verbeteren van hun gezondheid en steeds vaker werd ik gevraagd voor gezondheidsadvies.

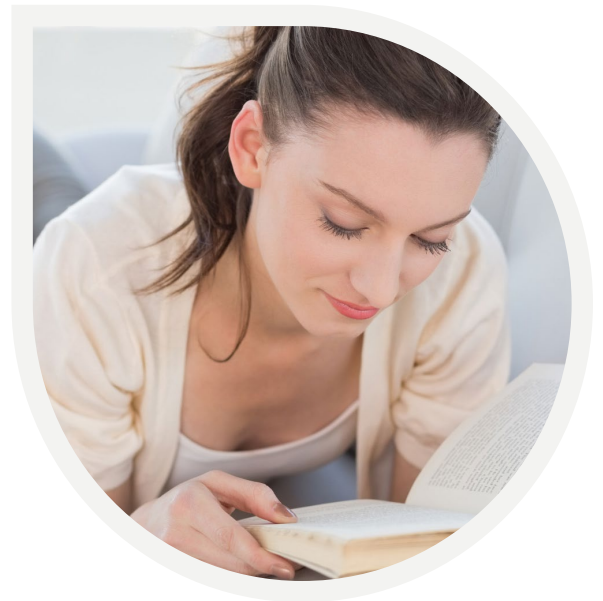
Het duurde niet lang of ik besloot om via het internet mensen te helpen met klachten en lanceerde mijn website optimalegezondheid.com eind 2010. Tijdens het coachen van mensen zowel online als offline kwam ik erachter dat veel mensen problemen hebben met het veranderen van hun routines en leefstijl. Vaak weten ze wel wat gezond leven betekent, maar kunnen niet de eerste stap zetten.

Vooraf dat laatste is waar ik mij in heb gespecialiseerd door als het ware je een extra steuntje in de rug te geven door je stap voor stap te coachen naar een gezond klachtenvrij leven.

Inmiddels is OptimaleGezondheid uitgegroeid tot één van de populairste gezondheidblogs van Nederland, iets waar ik natuurlijk erg trots op ben.

Hier zal ik het eerst even bij laten, je leert mij wellicht nog beter kennen wanneer je met mijn programma's aan de slag gaat.

Goed, laten we maar direct starten met de tips, want dat is natuurlijk de reden waarom je dit eBook hebt gedownload!



INTRODUCTIE

Allereerst wil ik je bedanken voor het downloaden van de "21 tips om een candida infectie direct te stoppen". In dit eBook zul je de bewezen stappen ontdekken om een candida infectie te voorkomen en een bestaande infectie effectief te stoppen. We beginnen eerst met de diagnose (dit gaat vaak mis), waarom je überhaupt last hebt gekregen, de impact van het candida dieet en natuurlijk een lijst met handige thuis remedies. Tevens heb ik een vraag en antwoord sectie meegenomen in dit eBook, hierin tref je antwoorden aan op vragen die ik regelmatig krijg via mijn blog, email of Facebook pagina.

Wat belangrijk is om te begrijpen is dat schimmels overal om ons heen zijn. Deze micro-organismes tref je overal aan en schattingen zijn dat er meer dan 500.000 verschillende soorten zijn. De meest bekende is de schimmel genaamd Candida en daar heb je wellicht nu last van.

Deze micro-organismen zijn zeker niet alleen maar schadelijk voor je gezondheid. Ze vervullen in normale hoeveelheden een belangrijke rol in je spijsvertering. Echter, door bepaalde factoren kan er ook een overgroei plaatsvinden waardoor je last begint te krijgen van een hardnekkige candida infectie.

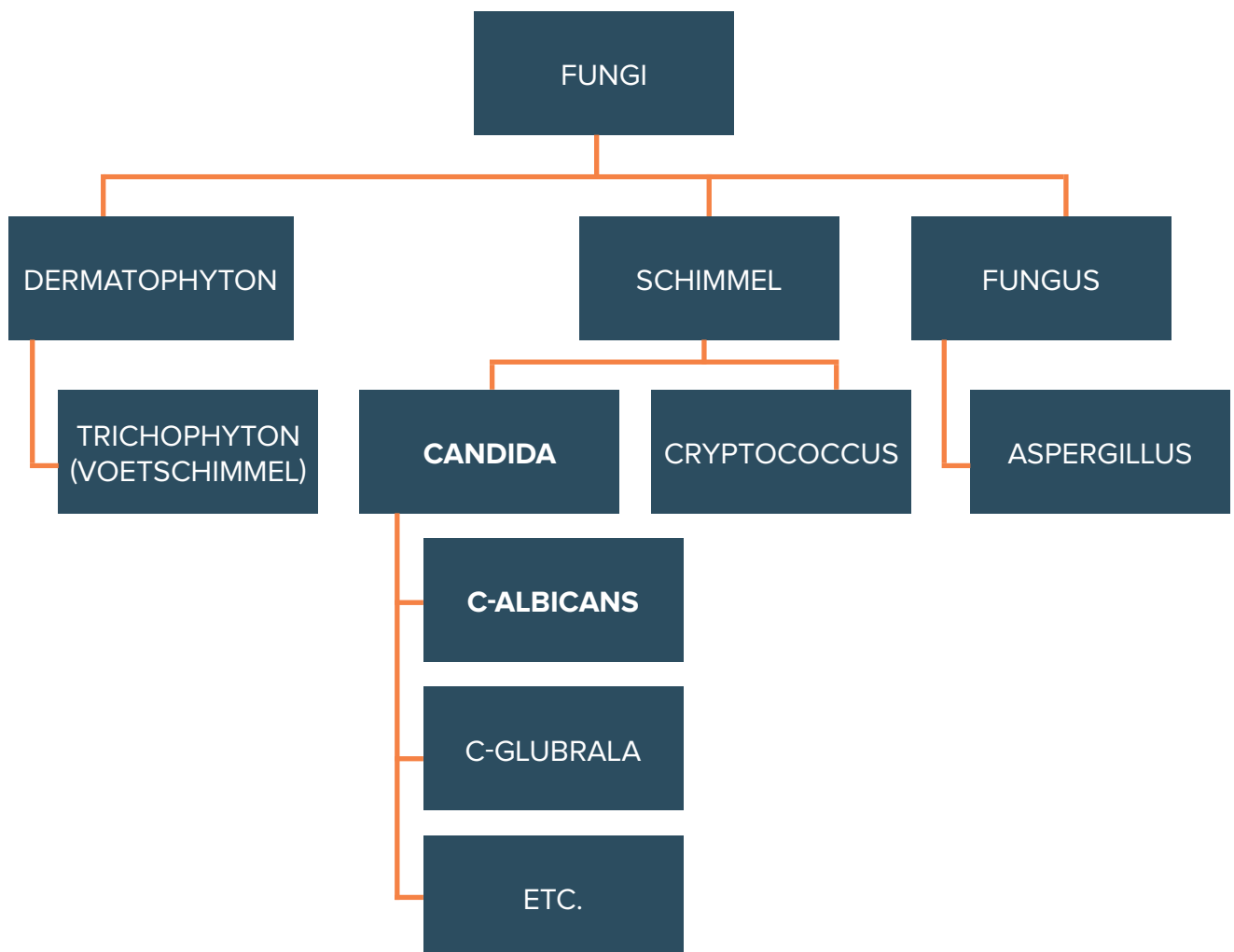
Sterker nog, gemiddeld genomen krijg je tenminste één of twee keer last van een candida infectie. Het kan zeker de oorzaak zijn van onnodig veel klachten en frustratie als je de oorzaken niet wegneemt.

DE VERSCHILLENDE TERMEN KORT UITGELEGD

De meest bekende geïsoleerde micro-organisme is de Candida Albicans dat in normale hoeveelheden in je slijmvliezen huist. De populatie onder controle onder controle houden is essentieel om wel of niet last te krijgen van een candida infectie.

Candidiasis is de algemene term om te beschrijven dat je ziek bent geworden van de candida micro-organisme. Daarbij wordt candidiasis ook geassocieerd met oidomycosis, moniliasis of candidos. Verreweg de meeste mensen krijgen last van candida en daar zal dit eBook ook over gaan.

Schematisch:



WIE KAN ER LAST VAN KRIJGEN?

Iedereen kan last krijgt van een candida infectie. Zowel mannen, vrouwen, kinderen en zelfs baby's. Vaak wordt gedacht dat alleen vrouwen last krijgen van een candida infectie. Echter, candida komt het meeste voor in de spijsvertering. Deze schimmel kan zich manifesteren in verschillende klachten, waaronder:

- *Schilferige dunne huid*
- *Vaginale afscheiding*
- *Mannelijke schimmelinfectie*
- *Roos op het hoofd*
- *Schimmelvoet*
- *Mondschimmel*
- *Huidschimmel*

Het meest schrikbarend is dat gedacht wordt dat 90% van de mensen last hebben van klachten zonder te weten dat candida verantwoordelijk is. Deze klachten kunnen erg subtiel zijn, zoals:

- **Allergieën**
- **Astma**
- **Opgeblazen gevoel**
- **Oververmoeidheid**
- **Eczeem, acne**
- **Hoofdpijn**
- **Zere keel**
- **Huiduitslag**
- **Krampen en buikpijn**
- **Concentratieproblemen**
- **Nog veel meer!**

Om van een candida infectie af te komen moet de balans eerst hersteld worden. Daarbij moet de overgroei onder controle gehouden worden, anders blijf je in de toekomst last krijgen van een candida infectie. Een gemiddelde candida infectie kan met een natuurlijke aanpak goed behandeld worden. Een serieuzere candida infectie kan langer duren en moet goed in de gaten gehouden worden door een specialist.

HOE WEET JE OF JE EEN CANDIDA INFECTIE HEBT?



Deze schimmelinfectie kan een uitdaging zijn om correct te identificeren. De symptomen kunnen overeenkomen met andere gezondheidsklachten. Om het nog erger te maken, je kunt last hebben van een candida infectie terwijl een onderzoek niet concluderend is. Het meest frustrerende is dat de symptomen van een candida infectie erg overeenkomen met andere aandoeningen, denk aan een voedselallergie, griep etc.

Schematisch:

ALGEMENE:

1. Futloos
2. Sterke eetbuien
3. Je niet goed voelen

GASTRO- INTESTINALE:

1. Mondschimmel
2. Opgeblazen gevoel
3. Winderig
4. Krampen
5. Constipatie

GENITALE:

1. Vaginale schimmelinfectie
2. Blaasontsteking
3. Krampen
4. Genitale uitslag

HORMONALE:

1. Menstruatie klachten
2. Verminderde libido
3. Overactie of onderactieve schildklier

ZENUWSTELSEL:

1. Depressie
2. Overgevoelig
3. Prikkelbaar
4. Concentratieproblemen
5. Slaapproblemen
6. Angst / paniek

IMMUUNSYSTEEM:

1. Allergieën
2. Verminderde weerstand (sneller ziek)

HUID:

1. Huiduitslag
2. Jeuk
3. Acne, eczeem
4. Voetschimmel
5. Nagelschimmel
6. Hardnekkige roos
7. Huidinfecties



Wanneer de balans verstoord is geraakt (ik zal de oorzaken zo noemen) begint de schimmel als een gek te groeien. Het duurt niet lang of je begint last te krijgen van de bovenstaande symptomen.

WAAROM VERSCHILLEN DE KLACHTEN PER PERSOON?

Dit heeft er mee te maken dat er toxines vrijkomen in je bloedbaan. Dit heeft direct invloed op je complete gezondheid. Zo kan de één last hebben van een prikkelbare darm terwijl iemand anders huidklachten krijgt.

De balans herstellen moet je immuunsysteem doen. Echter, de volgende factoren zorgen ervoor dat een candida infectie moeilijker te bestrijden wordt voor je immuunsysteem:

- Te veel antibioticagebruik. Onderzoek laat zien dat artsen te snel antibiotica voorschrijven. Antibiotica moet gezien worden als laatste redmiddel om zodoende resistentie te voorkomen.
- Te veel geraffineerde suiker in je voedingspatroon
- Te veel stress wat direct invloed heeft op je immuunsysteem
- Te veel alcoholgebruik
- Hormoontherapie zoals de "pil"
- Diabetes (In Nederland hebben 900.000 mensen diabetes waarvan 750.000 een te hoge bloedglucose heeft).
- Verzwakt immuunsysteem
- Bepaalde medicatie (zoals cortisol bij COPD en zware astma).

TIPS OM VAN EEN CANDIDA INFECTIE AF TE KOMEN



Nu dat je weet welke factoren bijdragen om last te krijgen van een candida infectie. Nu ga ik je een complete samenvatting geven met handige tips om snel van een candida infectie te herstellen. Het doel van een goede candida behandelplan is om herstel zo snel, gezond en comfortabel mogelijk te maken.

Daarnaast moeten candida "die off" symptomen vermeden worden. Dit zijn de symptomen wanneer te snel en teveel candida in een korte tijd gedood worden. Wanneer een micro-organisme zoals candida gedood worden komen er toxines vrij. Teveel toxines in een korte tijd is niet goed voor de lever, dit resulteert in bijkomende klachten.

Om candida die off symptomen te vermijden moet je niet plotsteling op een extreem strikt dieet gaan waarbij je bijna geen suiker meer binnenkrijgt. Een betere strategie is om je natuurlijke weerstand te vergroten met een gezonde leefstijl therapie. Zodoende krijg je geen last van die off symptomen en zal het herstel alsnog snel, gezond en vooral comfortabel zijn.

NU DAT WE OP ÉÉN LIJN ZITTEN:). ZAL IK JE NU DE TIPS GEVEN OM VAN EEN CANDIDA INFECTIE TE HERSTELLEN:

1. Stress onder controle krijgen! Doe aan meditatie, lees een goed boek, volg een anti stress cursus en doe vooral even rustig aan. Neem niet teveel hooi op je vork. De stresshormonen die bij veel stress vrijkomen (cortisol, adrenaline) vermindert je immuunsysteem werking, hierdoor zal herstel langer duren.
2. Een vers, biologisch en gevarieerd voedingspatroon (candida dieet)! Je voedingspatroon is extreem belangrijk om snel van een candida infectie af te komen. Begin eerst om geraffineerde suiker zoveel mogelijk te vermijden. Glucose (suiker) voedt de candida infectie. In het programma heb ik een compleet voedingsplan samengesteld met de beste voedingstips om snel van je candida infectie af te komen.

3. Eet dagelijks BIO yoghurt (zonder toegevoegde suiker) met levende culturen. Deze helpen om de balans in de darmflora te herstellen. Je kunt ook een hoogwaardige probiotica supplement nemen.
4. Vezels zoals psyllium. Vezels ondersteunen de spijsvertering zodat de toxines sneller het lichaam kunnen verlaten. Daarnaast zijn vezels essentieel om je bloedglucosespiegel in balans te houden.
5. Laat even tijdelijk koffie en neem een kruiden thee zoals Pau de Arco (niet bij zwangerschap) om je lever te ondersteunen en immuunsysteem te versterken.
6. Absoluut even GEEN frisdrank of sapjes drinken vanwege de hoeveelheid suiker. Ook als er op staat "geen toegevoegde suiker".
7. De komende tijd even geen alcohol drinken! Alcohol afbreken is een extra belasting voor de lever en dat kun je nu even niet gebruiken.
8. Start met het drinken van "groene smoothies" om je weerstand te verhogen en je lichaam te ontgiften van ophoping toxines. Wees wel voorzichtig met de hoeveelheid fruit in je smoothies, gebruik zoveel mogelijk bladgroenten.
9. Voedingsmiddelen die gegist zijn even laten staan. Nu is er geen concluderend onderzoek hierna gedaan. Echter, laat broodproducten, kazen en paddenstoelen even staan.
10. Schaf een voedseldagboek aan om je voedingspatroon duidelijk in kaart te brengen. Zo kun je in één oogopslag zien welke voedingsmiddelen te veel suiker bevatten.
11. Stop met het gebruik van een antibacteriële zeep of zeep met parfum omdat deze niet bevorderlijk zijn voor de genitaliën. Gebruik een milde of specifieke zeep om zodoende niet de huid daar verder uit te drogen. Er is een natuurlijke balans en zepen etc. verstoren deze balans alleen maar.
12. Houd je geslachtsdeel zo droog mogelijk. Na het douchen of badderen direct met een droge handdoek voorzichtig drogen. Eventueel kun je een haardroger gebruiken op de lage stand.
13. Wees de komende tijd extra hygiënisch. Nooit handdoeken delen en wat extra vaak je handen wassen. Daarnaast is het een goede tip om wat vaker te wassen dan normaal. Tevens al je kleding op 60 graden wassen als het kan om de schimmel te doden.
14. Als je last hebt van een schimmelinfectie op de huid kun je Miconazol overwegen om de jeuk en pijn te verminderen.

NATUURLIJKE SUPPLEMENTEN TEGEN CANDIDA



Naast medicatie wat bij een ernstige candida infectie zeker noodzakelijk is, kun je ook een schimmelinfectie tegengaan met natuurlijke middelen. De meeste kun je wel krijgen bij de betere natuurwinkels. Daarnaast zijn de onderstaande natuurlijke supplementen ook belangrijk om terugkerende candida infecties tegen te gaan. Uiteraard wel even met je arts overleggen indien je medicatie neemt, zwanger bent of een bepaalde gezondheidsaandoening hebt. Dit om interactie met de medicatie te voorkomen. Supplementen kun je het beste ook zien als medicatie!

1. Knoflook heeft natuurlijke anti schimmel bestanddelen. Het is een goede tip om tijdens een candida infectie een knoflook supplement te nemen (vanwege de hogere dosering). Daarnaast kun je ook nog eenvoudig knoflook gebruiken in je maaltijden.
2. Goldenseal werd oorspronkelijk gebruikt tegen huidklachten en digestieve problemen. Goldenseal werkt omdat het de groei van "goede" bacteriën bevordert. Je kunt goldenseal als tabletvorm of vloeibaar nemen. Bij zwangerschap is het beter om geen goldenseal te nemen.
3. Grapefruitzaad extract versterkt je weerstand en is bevorderlijk voor de pH niveaus in je lichaam. Daarnaast is grapefruitzaad extract rijk aan belangrijke vitamines en flavonoiden.
4. Oregano olie is de meest krachtige anti schimmel natuurlijke remedie te krijgen. Het dusdanig effectief dat er zelfs candida die off symptomen kunnen optreden bij te hoge dosering. Je kunt oregano olie vloeibaar of in een capsule krijgen. Belangrijk is wel om oregano olie goed te verdunnen om je mond niet te branden. Bij zwangerschap of een tekort aan ijzer is het beter om geen oregano olie te nemen.
5. Caprylzuur heeft de eigenschap om de afweer tegen ongunstige (overmatige) schimmels en gisten te versterken. In voedingsmiddelen tref je ook in kleine hoeveelheden caprylzuur aan zoals kokosnootolie. Echter, om een candida infectie te bestrijden zijn supplementen aan te bevelen, deze kun je bij de natuurwinkel of online krijgen.

6. Mariadistel heeft de eigenschap om je lever te ondersteunen bij de afbraak van toxines terwijl je aan het herstellen bent, zeker aan te bevelen en kun je krijgen bij de drogistrij.
7. Langzaam opbouwen en niet alles doorelkaar heen nemen. Begin met één of twee anti candida supplementen en let goed op je voedingspatroon en hygiëne!





CONCLUSIE

Ik hoop dat dit eBook je zal helpen om de balans te herstellen en je candida infectie te stoppen. Zoals je hebt kunnen lezen heb ik de nadruk gelegd op een gezonde leefstijl therapie. Bij een serieuze candida infectie is medicatie zeker noodzakelijk. Echter, meestal kun je met een natuurlijke aanpak veel doen om je weerstand te verhogen en de balans te herstellen. Je lichaam heeft namelijk zelf een systeem om infecties en indringers tegen te gaan.

De volgende stap is om alles met elkaar te verbinden en in de praktijk te brengen. Vanzelfsprekend zal ik je de komende tijd nog meer tips sturen hoe je dat het beste kunt doen via een gratis Candida de Baas Online Cursus.

HOE NU VERDER?

Vind je de materie en tips uit dit eBook interessant en wil je graag direct een vliegende start maken om binnen 21 dagen blijvend van je schimmelinfectie af te komen?

Dan is het volgende wellicht interessant voor je:

Enige tijd geleden heb ik een methode ontwikkeld waarmee je stap voor stap kunt leren welke strategieën het beste werken om voorgoed van je schimmelinfectie af te komen. Daarnaast gaan we er ook voor zorgen dat je in de toekomst geen last meer zult hebben van een lastige infectie.

Dit is een compleet stappenplan zodat je nooit meer last zult hebben van een schimmelinfectie.

SAMENVATTING VAN DE INHOUD:

- De ideale formule om zonder medicatie blijvend van je schimmelinfectie af te komen.
- Welke stappen je kunt nemen om het (grote) risico op Candida Overgroei te voorkomen.
- Wat is de directe impact van Superfoods op je darmflora (handig schema met Superfoods)
- Ontdek hoe je de balans goede en slechte bacteriën weer kunt herstellen zodat de schimmelinfectie niet steeds terugkomt.
- Hoe je het beste candida die off symptomen kunt vermijden.
- Recepten die van nature candida tegengaan en ook nog lekker smaken.
- Ontdek welke Japanse supplementen waar bijna nog nooit iemand van heeft gehoord per direct de schimmelinfectie aanvechten waardoor je vandaag al minder last kunt hebben.
- En nog veel meer!

Optimale Gezondheid™

KLIK HIER
VOOR MEER
INFORMATIE & TIPS!