

Candidiasis

"Je bent wat je eet".

"Ziekte ontstaat vanuit de darm" (Hippokrates) "

"Een goed evenwicht in de darmen en een goed gedraineerd (ontgift) lichaam laten geen ziekte toe".

"Gisting leidt tot ziekte".

Candida is een gist/schimmel die zich op de slijmvliezen, voornamelijk die van het maagdarmkanaal bevindt. Wanneer het aantal sterk toeneemt ontstaat zwelling van het slijmvlies en bovendien wordt het slijmvlies doorlaatbaar voor de candida zelf, waardoor het in het bloed wordt opgenomen. In het bloed kan het zich verder vermenigvuldigen en nu in principe elk orgaan aantasten (zoals de organen van het afweersysteem, waardoor een gestoorde immuniteit ontstaat, maar ook de nieren en de bijnieren enz. kunnen worden aangetast). Men wordt zo lijder aan de ziekte candidiasis. Candidiasis is een beschavingsziekte (komt in arme streken van de wereld minder voor).

Zoals in de natuur schimmel optreedt op plaatsen van verzwakking zo heeft candidiasis bij verzwakte mensen veel meer kans dan bij mensen met een sterk lichaam (voeding en milieu). In de reguliere geneeskunde wordt het begrip candidiasis vaak gebezigd voor locale infecties (huid, witte vloed) of voor de septische, levensbedreigende candidainfectie. Dit heeft niets te maken met de in dit stencil bedoelde "chronische", systemische candidiasis, waarvan het belang in de reguliere geneeskunde wordt gebagatelliseerd.

Candidiasis is aantoonbaar via een specifieke bloedtest, maar ook (eenvoudiger) met kinesiologie (zie verder).

Ongeveer 60% van de mensen heeft in meer of mindere mate candidiasis, soms zonder klachten.

FACTOREN BIJ CANDIDA

- medicijngebruik, o.a.
- langdurig antibioticagebruik
- hormoongebruik (b.v. Prednison, andere bijnierschors hormonen en de pil)
- veel kalmeringsmiddelen
- veel pijnstillers
- betablokkers
- suiker, zoetheid en gistbevattende voeding
- schimmelrijke omgeving (tapijten, meubels, behang, luchtfilters, vochtige badkamers en kelders, vochtige woningen)
- gebrek aan beweging en buitenlucht
- moderne voedseltoevoeging, slecht drinkwater en pesticidgebruik
- luchtvervuiling
- aanleg en erfelijkheid (een belangrijke categorie)
- roken en alcohol

- stress
- zwangerschap

Voor candidagenezing, die 3 tot 5 maanden in beslag kan nemen zijn een dieet en medicijngebruik noodzakelijk. Wanneer de therapie wordt gestart kunnen de symptomen eerst nog toenemen, omdat de in grote aantallen aanwezige candida massaal afsterft, waardoor grote hoeveelheden toxinen vrijkomen. Ook kunnen in het begin van de therapie moeheid, hoofdpijn, spierpijn en depressie voorkomen. Ruim drinken van mineraalwater (of gefilterd water) verdunt de toxinen en vermindert zo de klachten. Alhoewel deze verergeringsreactie niet altijd optreedt, moet men maar bedenken dat de genezing in volle gang is.

Een duidelijke diagnose van candida is van groot belang. Deze kan via een bloedtest of kinesiologisch (zie elders) gesteld worden.

Voor candida behandeling zijn een aantal anti candidamiddelen nodig. alleen een dieet is alleen onvoldoende.

CANDIDASIS-SYMPTOMEN

Lang niet alle genoemde symptomen zijn bij alle candidalijders aanwezig en ook worden niet alle symptomen door candida alleen veroorzaakt (b.v. buikpijn).

de symptomen

- branderige gevoelens op verschillende plaatsen
- allergieën (chronisch verstopte neus, astma, hooikoorts, huiduitslag en jeuk)
- schimmelinfecties
- herhaalde infecties (candida tast de afweer aan)
- buikpijn
- constipatie of diarree
- opgezette buik
- menstruatiestoornissen & premenstruele klachten
- witte vloed
- steeds terugkerende bronchitis
- slechte adem
- blaasontsteking
- prostaatklachten
- steeds terugkerende ooginfecties
- vlekken voor de ogen
- oorpijn en doofheid
- spruw (witte aanslag in de mond)
- gewrichtszwellingen
- kalknagels en voetschimmel
- moeite met spreken
- verergering van de klachten door vocht
- snel optredende blauwe plekken
- tintelingen en gevoelloosheid aan b.v. de vingers
- maagzuur (niet specifiek)
- voedselintoleranties
- dof en onwelriekend haar (e.a. lichaamsgeuren)
- klachten die ontstaan t.g.v. bepaalde geuren, zoals parfums en benzinedamp

- zweetvoeten
- hypoglycaemie (zie elders)

ADVIEZEN BIJ CANDIDIASIS EN HYPOGLYCAEMIE

Geen schimmelrijk voedsel eten (champignons, pinda's, tamari, tempeh, marmiet, schimmelkazen, bier e.d.) (wel toegestaan als de hypoglycaemie bestaat zonder candida).

Geen voedsel, dat schimmelgroei bevordert (suiker e.d.) nemen.

Geen voedsel dat verzwakt (koffie, zuivel, zoetstof) nemen.

Neem versterkend, energierijk, reinigend, onbewerkt, levend, schoon, zo mogelijk ongekookt (sla, fruit, muesli, rauwe noten), basevormend (meting zuurgraad urine) voedsel .

Echt basevormend zijn alleen ongekookte groenten en fruit.

Het koken van voedsel geeft al kwaliteitsvermindering en zuurvorming!!

50% van uw voedsel moet rauw zijn!!

Veel dierlijke producten zijn sterk vervuild.

ONTBIJT

Fruit, avocado, komkommer, tomaat (geen banaan, meloen, gedroogd fruit).

Na 30 min. ONgezoete muesli met een paar (ongezwavelde) rozijnen met sojaroom en ongebrande noten. Laat een nacht weken. Weken in sojaroom is lekker.

Alleen fruit als ontbijt is nog beter.

Zonodig: brood met suikervrije jam.

LUNCH

Fruit.

Volkoren (bruin is niet goed genoeg) brood met kiem (van v.Rijn b.v.) met notenpasta (van Horizon!), avocado, groentespread, carobella of carob hagelslag (niet teveel), vegetarische pate, suikervrije jam (heel dun), sojapasta, sesampasta , linzenpasta , eisalade, suikervrije pindakaas (weinig), houmous, vleeswaren (ossenvorst, cornedbeef, rookvlees). Nog beter is zuurdesembrood, maar dat is niet naar ieders smaak. Ook knackebrood, rijstwafels, roggebrood e.d. zijn goed. Neem reformmargarine (Natufood, Eden) of een beetje boter.

Heel weinig kaas.

Ook muesli als lunch te nemen.

DINER

Rauwkost met olie en citroen of appelazijn (gewone azijn verstoort de vertering), olijven en noten als voorgerecht. Aanmaken met saffloerolie, lijnzaadolie, olijfolie, notenolie, amandelolie. Neem "extra" olijfolie verkregen bij de eerste persing (b.v. Bertolli of Uliveto).

Graan: aardappel in de schil, volkorenpasta, maiskolf, quinoa, wilde rijst, zilvervliesrijst, geen snelkook zilvervliesrijst.

Bonen, peulvruchten, noten, falafel en kiemgroenten zijn prima als eiwitbron.

Vlees, vis, kip, eieren. Niet teveel nemen en vooral weinig varkensvlees (ook bijna alle worst bevat varkensvlees).

Bak in olijfolie of in een beetje boter. Geen zonnebloemolie of fabrieksolie om in te bakken.

Neem dagelijks een gekookte groente.

Knoflook werkt sterk anti-candida.

Geen champignons (schimmels)

Toe: custard, volkorengriesmeel, noten, sojadessert met cichoreistroop, volkorenpannenkoek (met water of sojamelk), pap met sojamelk.

Af en toe appelmoes of stoofperen (zelf maken), sojais

DRINKEN

Water en kruidenthee. Niet tijdens het eten drinken. Weinig koffie, zwarte thee en pepermuntthee. Drink 2 liter water per dag, maar drink niet tijdens de maaltijden.

Het drinken van heet water werkt sterk ontslakkend en reinigend.

Drink spa-blauw of filter het zelf (brita-filter).

Om de energie van het water te verhogen er evt. een bergkristal inleggen.

FRUIT

Vers nemen. Koken geeft al zuurvorming d.w.z. appelmoes is al minder.

Fruit bevat alles. Niets anders is eigenlijk meer nodig. De mens heeft miljoenen jaren alleen fruit gegeten.

Fruit alleen op lege maag eten, anders treedt vergisting op (aardbeien, frambozen, kiwi en bramen vergisten minder). Gekookt fruit vergist niet.

Alleen fruit en rauwkost zijn echt levend voedsel. Fruit is de basis van alle goede voeding.

VET

De beste vetten bevatten omega 3/6 vetzuren in een goede verhouding (lijnolie en Udo's choice).

De meeste plantaardige vetten zijn gezond, als ze maar niet verhit worden (verhitting is nog het minst erg bij olijfolie en boter). Koken is minder erg dan bakken. Onverzadigde vetten zijn beter dan verzadigde. Verhitting maakt van onverzadigde vetten zeer slechte vetten.

Kijk uit ook voor vervuiling (Becel b.v. is zeer bewerkte fabrieksolie)

Goede vetten: lijnolie en Udo's choice bevatten omega3/6 vetzuren in een goede verhouding en zijn daardoor de beste vetten (niet verhitten en koel bewaren echter). Ze verlagen de cholesterol.

Udo is beter dan lijnolie, maar duurder. Neem 2 eetlepels per dag. Olijfolie bevat nauwelijks omega-vetzuren

Redelijk goede vetten: plantaardige vetten, tenzij verhit (olijfolie en boter blijven ook na verhitting redelijk). Vb:olie, avocado, ongebrande noten, sojaroom, reformmargarine (Eden), mayonaise zonder suiker e.d.

Rauwe vis valt ook onder deze categorie (onverzadigde vetten).

Slechte vetten: gekookte vis, gekookte eieren, gerookte vis en foie gras. Verder vlees, kip, zuivel, boter, kokos. Bakken nog het minst slecht in boter of olijfolie.

Zeer slechte vetten: gebakken onverzadigde vetten (vnl olie en vis). Voorbeelden zijn gebakken zonnebloemolie, cacao, pindakaas (van rauwe pinda's juist goed) en gebakken vis. Er ontstaan dan de gevaarlijke transvetzuren.

Margarine en Becel is rampzalig (veel transvetzuren en veel bewerkingen).

EIWITTEN

Plantaardige eiwitten zijn het beste (bonen, peulen, volkoren producten, soja, noten).

Geen pinda's nemen (schimmels).

Niet teveel dierlijke eiwitten nemen (vis, kip, ei, vlees, zuivel). Ze dragen niet bij tot een goede gezondheid en verhitting maakt ook nog eens de nuttige aminozuren kapot (maar denk ook eens aan de bioindustrie). Groene weg vlees is schoner en ethischer. Alleen dierlijke eiwitten nemen omdat u het lekker vindt en niet omdat het gezond is.

Varkensvlees en zuivel zijn vuil.

ZUIVEL

Zuivel is zowel door het melksuiker als door het melkeiwit niet te verteren en is daardoor vergif. Lees Vitaal zonder Zuivel van Roy Martina als u twijfelt.

Zuivel veroorzaakt botontkalking. Ontkalking komt bijna alleen voor in landen waar veel zuivel genuttigd wordt. Vrijwel nergens in Azië wordt zuivel gebruikt en ontkalking bestaat er bijna niet. En welk dier drinkt er nu melk? Hoe zouden ze dan aan hun fantastische bottenstelsel komen?

Aspecten van botopbouw:

- fosfor bevordert de ontkalking en magnesium bevordert de kalkvorming.
- vlees, melk en frisdranken bevatten veel fosfor.
- granen (griesmeel!) en peulvruchten bevatten veel magnesium.
- soja!! en veel groenten bevatten veel kalk en magnesium. Sojakaas is smakelijk.
- het nemen van een kopje rauwe noten per week en het b.v. over de salade strooien van rauwsesamzaad maakt kalkgebrek onmogelijk.
- ook groente en fruit bevatten veel kalk.
- koffie, alcohol, nicotine, zout en suiker spelen een belangrijke rol bij ontkalking.
- veel bewegen is van belang.

Zuivel is ook zeer verontreinigd (hormonen! en 50% van alle PCB's in het voedsel), bewerkt en zeer zuurvormend.

Zuivel is onnodig voor een goed functioneren.

Boerenkaas is nog het minst slecht uit de zuivelgroep. Melk is een slecht, evenals schimmelkaas.

Gewone yoghurt is ook nog heel slecht omdat het lichaamsvreemde bacteriën bevat.

Zie zuivel als iets wat u af en toe neemt, wanneer u er trek in heeft, maar niet als basis.

GRANEN

Volwaardige granen, zilervliesrijst, aardappels nemen. Aardappels zijn basevormend.

N.B. Meel is goed, maar bloem is geraffineerd.

SUIKERS

Vermijd ALLE SUIKER EN ZOETIGHEID. Suiker is vergif, vernietigt de goede darmflora en bevordert de candidagroei sterk. Verzwakking van de afweer. "Vergeleken bij wat suiker aanricht in het lichaam was het bombardement op Rotterdam een frisse kijk op stadsvernieuwing" (Freek de Jonge).

Helaas geldt hetzelfde voor honing, ook al is het een natuurprodukt. Ook geen -osen (fructose e.d.) of -ollen (sorbitol b.v.) nemen, **DUS OOK GEEN "SUIKERVRIJE" KAUWGOM**. Stevia en diksap met mate toegestaan, canderel niet.

"ZONDEN"

Roken, alcohol, zuivel, suiker, koffie, thee en cacao zijn wel de grootste dieet"zonden".

Ook vlees, vis, kipen ei, indien niet met mate.

Nadat uw toestand gestabiliseerd is kunt u een paar maal per week "zondigen".

VEZELS

Groente, fruit, volkorenproducten.

ZUUR- EN BASEVORMING

Base is het tegenovergestelde van zuur.

Ons lichaam (en zeker een ziek lichaam) gedijt het beste in een basisch milieu. Een lakmoestest van de urine laat zien of we zuur of basisch zijn.

Basevorming treedt vooral op onder invloed van groente en fruit. Vrijwel alle andere voedingsmiddelen zijn zuurvormend (vooral dierlijke producten en genotsmiddelen), ook koolzuurhoudende dranken. Cranberriesap, brandnetelthee, nema bas en greens plus zijn sterk ontzurend.

VERDER

- probeer dagelijks een flinke wandeling te maken
- eet langzaam
- neem weinig zout (zeezout is beter)
- niet teveel specerijen en kruiden
- droge wijn is de minst schadelijke vorm van alcohol
- vermijd vocht (vochtige ruimten vooral)
- probeer zo veel mogelijk geur-, kleur-, en smaakstoffen en conserveringsmiddelen te vermijden
- neem liever geen blik- of kant-en-klare voeding
- sauna werkt zeer ontgiftend. Langzaam opwarmen (20 min.) en snel afkoelen
- vermijd antibioticakuren en bepaalde andere medicijnen zo veel mogelijk
- probeer voldoende rust te nemen, vooral tijdens de kuur
- Weleda heeft zeer goede tandpasta en deodorant.
- het is prettig om i.p.v. gewone deodorant een deodorantsteen te gebruiken
- las regelmatig fruit- of rauwkostdagen in

OVER VATEN

Goed voor de vaten zijn: goede vetten -zie onder vetten, vezels en knoflook.

Slecht zijn vooral vlees, boter, zuivel, suiker, witmelen, honing, koffie.

Een heel goede combinatie van vetten is Udo's choice.

N.B.:als u niet rookt, 2 maal per week vette vis eet en elke dag een appel en een ui, heeft u 75% minder kans op hart- en vaatziekten (dit is uit recent, groot, langdurig europees onderzoek gebleken)

Literatuur:

- Schimmels, suikers en allergie. Anna Kruyswijk. Ankertje.
- The yeast connection. W.C. Crook. Professional Books Tennessee
- Beschavingsziekten en gezondheid. Moolenburgh. Ankertje

In dit boekje blijkt dat gebieden met goed drinkwater (dit is water met een hoge R- waarde volgens de Vincent-methode) een veel gezondere bevolking hebben dan gebieden met slecht drinkwater. In Nederland heeft het drinkwater een veel te lage R- waarde.

R staat voor elektrische weerstand.

DE SAPPENKUUR

De sappenkuur is een heel mooie manier om uw gifstoffen kwijt te raken.

Bereid de kuur goed voor door eerst enige weken zo gezond mogelijk te eten, anders is de kuur te zwaar om te volbrengen en ook minder zinvol.

1e dag

De eerste dag is een soort voorbereiding op het vasten. U mag alleen allerlei soorten fruit eten, zoveel als u wilt. Verder mag u kruidenthee drinken.

2e dag

De volgende dag begint u een uur na een licht ontbijt met het innemen van 30 gram bitterzout ($MgSO_4$), die u oplost in een kwart liter lauwwarm water, waaraan u nog wat citroensap kan toevoegen tegen de bittere smaak. Bitterzout is een onschuldig laxeermiddel dat in deze hoeveelheid een flinke diarree veroorzaakt, die de darmen goed schoonmaakt. De rest van de dag mag u alleen koud of warm water drinken of kruidenthee. Veel mensen hebben vooral aan het begin van de kuur last van kouwelijkheid, die veroorzaakt wordt doordat het lichaam zijn normale hoeveelheid calorieën niet krijgt. U zult echter merken dat uw lichaam zich aan deze situatie weer snel aanpast, vooral als u goed in beweging blijft.

Ook kunnen er reacties optreden als hoofdpijn, misselijkheid, pijn in de ledematen, gevoel van flauwte (vooral in de namiddag). De tong raakt beslagen. Deze reacties geven aan dat het lichaam bij het vasten zijn ontgiftigingswerk inzet. Men moet zich er dus niet door laten afschrikken en beseffen dat deze reacties een positief doel dienen.

3e dag

Vanaf deze dag bestaat uw karig rantsoen uit het volgende :

- 's morgens : kruidenthee

- vanaf 12.00 uur:

vruchten- of groentesappen. Liefst gemaakt met een sapcentrifuge (lekkerder en goedkoper maar wel wat meer werk).

Begin niet met te zware sappen zoals bietensap.

Heerlijk zijn sinaasappelsap, appelsap, wortelsap en tomatensap.

Geen vruchten- en groentesappen tegelijk of direct (half uur) na elkaar nemen (vergisting !!!). Neem b.v. om 15.00 kruidenthee.

- 's avonds :

Warme bouillon van verse groenten getrokken of een mespuntje vegetarische bouillonpasta. De groenten eruit zeven en evt.een mespuntje marmiet toevoegen, maar verder geen zout gebruiken. Deze bouillon langzaam slokje voor slokje nuttigen. Tussendoor mag u zoveel warm of koud water drinken als u wilt. Het beste is bronwater of gefilterd water zonder koolzuur. Voor het slapen gaan evt. warme kruidenthee.

Neem vanaf de derde dag elke ochtend een theelepeltje bitterzout (het is zaak elke dag wat ontlasting te hebben).

Dit alles moet u minstens 3 tot 5 dagen volhouden.

In zijn algemeenheid gaat u door met de sappen totdat de klachten waarvoor u met de sappen begon verdwenen zijn (zonodig vele weken lang). Aanvankelijk produceert u zwarte ontlasting. Schrik hier niet van. De kleur wordt allengs lichter. Het is een teken dat de reeds jaren aanwezige aanslibbing loskomt.

Tijdens de kuur dient medicijngebruik (ook vitaminen) zoveel mogelijk te worden beperkt.

Drink (ook buiten de kuur) regelmatig heet water i.p.v. thee om de ontslakkende werking nog te versterken.

Het is prettig om tijdens de kuur vaak te douchen en de tanden te poetsen.

Het is goed om na de kuur een darmbacteriepreparaat te nemen, omdat er toch ook wel de nodige goede bacterien worden uitgespoeld.

Vasten breken

De dag dat u het vasten breekt kunt u het beste 's morgens een glas lauwwarm water drinken met een theelepelt bitterzout. Daarna op koffietijd kruidenthee.

12.00 : een geschilde appel die u erg fijn moet kauwen

15.00 : idem

18.00 : een bordje soep met groenten en een enkel stukje aardappel erin. Goed kauwen!!!.

Halfvasten

- appel, geprakte banaan en andere vruchten
- gekookte groenten
- gebonden soep of b.v. avocado pureren met vegetarische bouillon

Eerste gewone dag

- b.v. gekookte vis nemen met geraspte wortel of witlof.

Aardappelkruim. Muesli 's morgens.

Het schema is dus als volgt :

- 1e dag: fruit
- 2e dag: bijna volledig vasten
- 3e, 4e, 5e, 6e dag (evt veel langer): SAPPEN
- 7e dag: vasten breken
- 8e dag: halfvasten
- 9e dag: normaal (licht)
- 10e dag: normaal

Literatuur

- Sap gezond - Calbom en Keanen - uitg. Bruna (een lijvig boek)
- De sapkuur - Goosensen- uitg. de Kosmos

Een handzaam boekje, waarin ook baden en darmspoelingen e.d. worden beschreven.