



GENIETEN
VAN EEN
BLIJE BUIK

(Over)leven met Candida

Vage of terugkerende klachten, zoals een opgezette buik, winderigheid, een wisselende ontlasting, kalknagels, voetschimmel, chronische verkoudheid, afters, vaginale infecties, hoofdpijn, blaasontstekingen, oorsuizingen, een onrustige huid, neerslachtigheid en nog veel meer vervelende kwaaltjes kunnen allemaal symptomen zijn van een Candida-overgroei. Wat is Candida eigenlijk?



“In ieder lichaam zit van nature de Candidagist”, legt Candidacoach **Yvonne Oostrom** uit. “Bij gezonde mensen die voldoende weerstand hebben veroorzaakt de gist geen klachten, maar door suikerrijke voeding en/of aanhoudende stress kan deze uitgroeien tot een hardnekkige schimmel die gaat woekeren in het lichaam. Met alle vervelende gevolgen van dien. Het kan zelfs leiden tot ernstige ziektes, zoals diabetes type 2 en kanker, wanneer je er niets tegen doet.”

De missie van Yvonne is om zoveel mogelijk mensen te leren hoe je, door het aanpassen van je voeding en levensstijl, de Candida-overgroei kunt verminderen of er zelfs helemaal vanaf kan komen. “De oplossing is het opbouwen van een sterk immuunsysteem en je darmflora in balans brengen. Zelf ben ik ervaringsdeskundige en ik heb jarenlang ondervonden welke negatieve impact deze schimmelinfectie heeft op je dagelijks leven. In zeer korte tijd heb ik de Candida-overgroei met voeding als mijn medicijn terug weten

te brengen naar de oorspronkelijke gistvorm en ik ben daardoor sinds 2008 klachtenvrij. De Candida leeft van suikers, dus je zou kunnen zeggen dat ik hem ‘uitgehongerd’ heb met een suikervrije eetgewoonte. Dit lijkt geen makkelijke opgave, maar gelukkig kun je nog veel wél eten, en nog lekker ook”, legt Yvonne uit. “Welke voeding bij iemand past is heel persoonlijk. Met een op maat gemaakt behandelplan begeleid ik mijn klanten stap voor stap naar een gezonde darmflora, waardoor de klachten afnemen en zelfs verdwijnen. Ik leer ze daarnaast ook relaxter om te gaan met stresssituaties, zodat ze de sleutel voor een klachtenvrij leven in handen hebben. Voor veel mensen is het lastig voor te stellen hoe het voelt om geen last meer te hebben van vervelende kwalen, terwijl binnen enkele maanden een einde komt aan jarenlang getob. Dat is natuurlijk een fantastische ervaring.”

Voor wie zelf aan de slag wil om de (darm)gezondheid te herstellen schreef Yvonne Oostrom twee boeken. “In mijn nieuwste boek (Over)leven met Candida leg ik uit wat Candida is, wat de symptomen kunnen zijn, aangevuld met testen, voedingsrichtlijnen en Candidaproof recepten. Het boek is een aanrader voor wie begrijpt dat de kwalen er niet zomaar zijn en het is verkrijgbaar via www.candidacoach.nl.”



Suikervrij Genieten
Yvonne Oostrom - Candidacoach en Zacht-Werkencoach
www.candidacoach.nl | yvonne@candidacoach.nl