

(OVER)LEVEN MET CANDIDA

En genieten van een blijde buik



GRATIS BONUSSEN
Exclusief voor lezers:
overlevenmetcandida.nl

Yvonne Oostrom

Voorwoord van Yvonne

Al een tijd hoorde ik mezelf zeggen: Ik zou een nieuw boek moeten schrijven. Mijn eerste boek, *Heb jij Candida? Ik (k)ook*, schreef ik als leek (en onder mijn getrouwde naam). Ik was op zoek naar de oorzaak van mijn gezondheidsprobleem en ontdekte voor het eerst dat gezondheid in de darmflora begint. En dat een darmflora door een heel gewoon gist als Candida volkomen overhoop gegooid kan worden. Ik leerde suikervrij te eten en maakte er mijn levensstijl van, om de van suiker levende Candida de baas te blijven. Al sinds 2008 is dit nu mijn manier van leven. Zonder moeite of ingewikkeld gedoe.

Veel mensen gaven aan zich te herkennen in mijn verhaal. In de worsteling met vervelende vage kwalen waar de arts geen directe aanleiding voor weet. In de zoektocht naar de oorzaak van steeds terugkerende klachten, die toch echt aangeven dat er iets niet klopt. In het durven volgen van een ander, nog onbekend spoor. En het ontdekken dat de oplossing zo simpel kan zijn.

Het gaat niet om de specifieke klachten die ik had. Het gaat om het principe dat gezondheid in je darmen begint. Met een gezonde darmflora en spijsvertering leg je de basis voor een sterk immuunsysteem en een hoge weerstand, waardoor je klachten verdwijnen en je in het vervolg minder snel ziek wordt.

Als je dat principe begrijpt kan ook jij jezelf gezond eten. Daar geloof ik in. Het boek vroeg om meer. Meer informatie, meer hulp. En dus werd ik de eerste Candidacoach in Nederland. Mijn klanten (ik noem ze liever Candidaten) merken het nu ook: het is mogelijk om met voeding als medicijn je darmflora te herstellen. Suikervrij eten kun je leren. En je merkt dat je je dan snel fitter, energiek en opgewekter voelt. De klachten verminderen, verdwijnen zelfs. Als je maar de goede dingen blijft doen. Waar het nog beter kon ontdekte ik zowel aan den lijve als door de ervaringen van mijn Candidaten. Meer kennis en nieuwe inzichten vragen om een nieuw boek!



De start met het schrijven van dit boek maak ik op een mooie, landelijke locatie in Overijssel. In een appartement met mooi uitzicht op het water en veel groen. Als welkom ligt er een grote muffin op tafel. De geur van het zoet komt me gelijk tegemoet. Tegen mijn gewoonte in heb ik hem op de aankomstdag tóch opgegeten. Ook al had ik het gevoel dat het glazuur van mijn tanden afspatte, ik deed het. Die dag heb ik, terwijl ik het me zo had voorgenomen, geen letter getypt. Ik voelde me met het uur vermoeider worden en ben op bed gaan liggen. Dat is precies wat de suiker met je doet...

Met dit boek wil ik je uitdagen in actie te komen. Aan de slag met jouw gezondheid, jouw leven. Want ik wil maar één ding: dat jij je goed in je vel en gezond voelt!

Misschien weten jouw huisarts of specialist in het ziekenhuis de oplossing van jouw klachten niet meer en zeggen ze: 'We kunnen niets meer voor je doen. Je moet er maar mee leren leven.' Wat je in dit boek gaat leren zou eigenlijk al verteld moeten worden door jouw huisarts. Maar helaas, zover zijn we nog niet.

Je gaat alles leren over Candida. Wat het is, hoe je eraan komt en hoe je er vanaf komt. Het is gelijk een kennismaking met mij, om te zien wat ik voor jou kan betekenen. Naast veel informatie, krijg je waardevolle inzichten, zodat je kunt beginnen aan die nieuwe versie van jezelf.

Je gaat mogelijkheden zien en ik daag je uit om die volgende stap te gaan zetten.

Ik paste mijn voeding aan, leerde te luisteren naar mijn energie en alle klachten verdwenen als sneeuw voor de zon. Dat gun ik jou ook. Ik wens je tijdens het lezen heel veel mooie inzichten en een goede gezondheid!

Yvonne Oostrom
Candidacoach & Zacht-Werkencoach
yvonne@candidacoach.nl
www.candidacoach.nl



Wat is Candida?

Candida is een geslacht van gisten die schimmelinfecties (candidiasis) kunnen veroorzaken. De meeste gisten zijn ongevaarlijk en nuttig. Candida albicans is de bekendste en meest voorkomende bij de mens.³

Candida albicans is één van de vele soorten gisten die in de natuur voorkomen. Gisten spelen in onze voeding een belangrijke rol, zo worden ze toegevoegd aan het deeg voor het brood en aan het druivensap voor de wijn. Maar ook aan bijvoorbeeld pinda's kunnen schimmels 'hangen'.

Candida komt van nature voor in de bodem en in afval, maar ook in huis en je lichaam.

Candida groeit op plaatsen waar je niet kijkt. In een afvoer bijvoorbeeld, of in de wasmachine. Het komt voor in sauna's en zwembadwater. En bij de huisdieren, zoals in het aquarium, het terrarium, de vogelkooi of de dui-ventil.⁴

In je lichaam komt het vooral voor op de slijmvliezen van de darmen, de mond en de geslachtsorganen. Daar hoeft het geen klachten te veroorzaken. Dit verandert echter als door verschillende oorzaken een overgroei ontstaat van de Candida albicans. Dan kan een scala aan klachten optreden.

Candida albicans (vanaf nu noem ik het eenvoudig Candida) is bij iedereen aanwezig. Het vormt met de aanwezige bacteriën een zeker evenwicht. We spreken van candidiasis wanneer de schimmels een overwicht krijgen op de bacteriën en het biologisch evenwicht verstoord wordt, waardoor een opportunistische infectie ontstaat.^{5,6}

Candida is een onzichtbare bron van (vage) klachten. Je hoeft je er niet voor te schamen want iedereen heeft het. Het is een gist die van nature in jouw lichaam thuishoort. En onder normale omstandigheden kan dat ook helemaal geen kwaad. Dus als jouw huisarts zegt 'het hoort in je lichaam', dan heeft hij of zij gelijk. Het gaat pas mis als jouw darmflora verandert.⁷

Volgens de Maag-Lever-Darmstichting kampen ruim 3,7 miljoen mensen in Nederland met problemen aan het spijsverteringsstelsel. Zij ervaren

dagelijks schaamte, angst of onmacht. Vrouwen hebben vaker last (60%) van maag-, darm- en leverproblemen dan mannen (40%).⁸ Het zijn van die vage dingen of juist hardnekkige kwalen, die maar niet over willen gaan. Lang niet iedereen durft daar anderen over te vertellen. Ik hoor mensen zeggen 'Yvonne, ik schaam me er echt voor.' Ik begrijp heel goed dat jij niet over je kwaaltjes wil vertellen op een verjaardag. Het is immers geen gezellig onderwerp en je wilt niet zeuren en je wilt geen klager zijn. Maar, je hoeft ook niet te denken 'die kwaaltjes horen nu eenmaal bij me'. Want die kwalen, hardnekkig of vaag, zijn niet normaal.

Candida is een groot gevaar

De Nijmeegse medisch microbioloog dr. Andreas Voss promoveerde in 1997 op gisten. Hij verklaarde in een interview:

'Vergiftiging door schimmels en gisten treft vooral mensen bij wie de afweer is verminderd. Naar schatting 75% van de mensen heeft een Candidabelasting. De schimmel is niet direct levensgevaarlijk, maar kan bij zieke mensen 'net dat laatste duwtje' betekenen waardoor zij sterven. Het gaat dan om ernstig zieken met een verminderde afweer. In die lichamen ontwikkelt het Candidagist zich razendsnel en komt in het bloed en bij de organen terecht. Patiënten met een Candida-infectie hebben een lagere kans op overleving dan patiënten met een vergiftiging door een andere ziekteverwekker. De sterftekans van een heel zieke patiënt met een Candidaschimmel is 60%. Eén op de vijf intensive-carepatiënten overlijdt rechtstreeks aan de gevolgen van de infectie. Het totale aantal sterfgevallen, als direct gevolg van een schimmelinfectie in de vijf academische ziekenhuizen in Nederland, was in 1995 twintig. Maar de groei is alarme- rend. Tussen 1988 en 1997 is het aantal in Nederland verdubbeld. In Amerika zijn Candidasoorten inmiddels de vierde ziekteverwekker die men in het ziekenhuis kan oplopen.'

Candida is dus een groot gevaar voor mensen met een lage weerstand. 'Wereldwijd overlijden naar schatting liefst 1,5 miljoen mensen per jaar aan schimmels, maar het valt niet op. Als iemand overlijdt aan de griep of aan tuberculose, wordt dat geregistreerd. Maar niemand rapporteert het overlijden aan een schimmelinfectie' aldus microbioloog en schimmelexpert Anuradha Chowdhary in 2018.¹⁰



WELKE KLACHTEN HERKEN JIJ?

Doe de test

Vink de symptomen aan die je herkent en ontdek in 3 minuten hoe jouw gezondheid er op dit moment voor staat.

In de buik

- ☐ opgeblazen gevoel, winderigheid, een opgezette buik, buikkrampen
- ☐ brandend maagzuur
- ☐ voedingsintoleranties
- ☐ een wisselende ontlasting: diarree, brij of verstopping

In/aan het hoofd

- ☐ slechte adem, droge mond, blaasjes in mond, beslagen tong, spruw
- ☐ constant druppende en/of jeukende neus, voorhoofdsholte ontstekingen
- ☐ regelmatig hoofdpijn en/of migraine
- ☐ jeukende of brandende ogen, vlekken zien voor de ogen, steeds terugkerende ooginfecties
- ☐ oorpijn/ontstekingen, doofheid, vocht binnenin het oor, aanvallen van duizeligheid
- ☐ oorsuizen, tinnitus
- ☐ acne, onrustige huid
- ☐ dof of vreemd ruikend haar, haaruitval
- ☐ overgevoelig voor geluiden, overgevoelig voor geuren (deodorant, parfums, sigarettenrook)

Rond de geslachtsdelen

- ☐ blaasontstekingen, pijn bij het plassen, brandende urine
- ☐ menstruatiestoornissen en premenstruele klachten, witte vloed, vaginale jeuk, vaginale infecties



- ☐ penis irritatie, roodheid, witte aanslag, rode bobbelletjes, prostaatklachten, jeuk aan de eikel, pijn bij plassen, schilferige huid (velletjes)
- ☐ anale jeuk, aambeien, jeuk in lies
- ☐ ontstekingen op geslachtsdelen, pijnlijke geslachtsgemeenschap, verminderde seksuele behoefte, impotentie

Algemeen lichamelijk

- ☐ allergieën, chronisch verstopte neus, zakkend slijm vanuit de neusholte, hooikoorts, huiduitslag en jeuk
- ☐ hoest, bronchitis, astmatische klachten
- ☐ schimmelinfecties op de huid of nagels, kalknagels, voetschimmel, zwemmerseczeem
- ☐ sterk wisselende bloedsuikerspiegel, een drang naar zoetheid, brood of alcohol
- ☐ moeite met spreken, vergeetachtig zijn, concentratieproblemen, zweverig gevoel in je hoofd, hersenmist
- ☐ tintelingen en gevoelloosheid aan bijvoorbeeld je vingers
- ☐ zweetvoeten
- ☐ (chronische) moeheid, problemen met inslapen of doorslapen
- ☐ snel blauwe plekken, branderige plekken op je lichaam
- ☐ ontstekingen (denk aan tandvlees of slijmbeurs), steeds terugkerende infecties
- ☐ gewrichtspijnen en/of zwellingen
- ☐ koortsachtige symptomen
- ☐ spierklachten, krampen
- ☐ lage rugpijn
- ☐ misselijkheid

Psychisch

- ☐ stemmingswisselingen
- ☐ depressief lijken
- ☐ neerslachtigheid





Aan de slag met stap #1: Welke klachten herken jij?

Herken je dit soort klachten? Vraag jezelf dan eens af:

Wat zeggen deze klachten over jou?

Eet je gezond? Waar kan het beter?

Heb je veel stress in je leven (gehad)?

Ga eens terug in de tijd: wanneer begonnen de eerste klachten bij jou?

Hoe oud was je toen?



HOE KOM JE ERVAN AF?



Eigenlijk is dit de allerbelangrijkste vraag. Hoe kom je van een Candida-belasting af? Hoe kun je ervoor zorgen dat jij je klachten ziet verdwijnen? Dat jij weer energie voor tien hebt? En dat jij weer die vrolijke opgewekte persoon wordt die je vanuit je hart echt bent?

Of je er nu net mee te maken hebt of er al tientallen jaren mee worstelt, ik weet het zeker: iedereen kan ervan afkomen.

De antischimmelcrème, de neusspray of een zalfje zijn symptoombestrijders waarmee je de klachten misschien wel tijdelijk verlicht, maar niet zomaar 100% weg krijgt. Beter is het om *de oorzaak* van het probleem aan te pakken. En de oorzaak van je probleem zit in je darmen. Dus: het is slim het probleem van binnenuit aan te pakken.

Hoe je dat doet?

Door je leefstijl aan te passen. Om te beginnen met je voeding en daarnaast met het beperken van de hoeveelheid stress in je leven.

Het Candidadieet

Je voeding kun je aanpassen door het Candidadieet te volgen. Met dit dieet zet je voeding in als je medicijn. Je eet wat goed is voor het herstellen van je darmflora en laat weg wat dat herstel in de weg staat. Het is een slimme manier om de Candida aan te pakken en je weer beter te voelen.



De invloed van stress op je darmen

Goede voeding is één, maar er is nog iets wat grote invloed heeft op jouw spijsvertering en gezondheid: de hoeveelheid stress in je leven. Stress is niet per se slecht. Van wat gezonde spanning ga je beter presteren. Maar stress in overvloed is ongezond en maakt je ziek. Het geeft een negatief gevoel en gespannen spieren, maar heeft ook altijd invloed op je maag en darmen.¹¹

Stress en je spijsvertering

Veel mensen hebben buikpijn als ze gestrest zijn. Zodra we gestrest zijn gaat ons lichaam over op de vlucht-of-vecht-stand om op 'het gevaar' te reageren. In je buik merk je dat aan een opgeblazen gevoel, maagzuur, misselijkheid, diarree of verstopping. Je maag en dunne darm gaan bij acute stress over in de ruststand. Je spijsverteringskanaal wordt bij spanning op een lager pitje gezet, zodat alle energie gebruikt kan worden om de stress op te vangen. Dit is niet gunstig, want het zorgt ervoor dat de voedselbrij in je maag en dunne darmen langzamer verteerd wordt. De kans is groot dat je bij acute stress ook minder trek hebt in eten. Je lijf geeft aan het er niet bij te kunnen hebben. Daardoor loop je goede voedingsstoffen mis, wordt je darmflora gevoeliger voor ziekteverwekkers en kan de Candida welig groeien.

Merk jij ook dat je maag reageert als je nerveus of gestrest bent? Bij chronische stress heeft dat nog veel ernstiger gevolgen voor je spijsvertering. De kans op ontstekingen in je lijf wordt groter. Denk aan je tandvlees of slijmbeurs.

Hoe kom je ervan af?



Meer rust in je eten

Vermindering van je stressniveau kan je spijsvertering dus aanzienlijk verbeteren. En daarmee je algemene gezondheid. Dus adem in en adem uit. Ontspan en eet gezond.

Gezond eten gaat niet alleen over *wat* je eet, maar ook over *hoe* je eet. Met aandacht, zittend aan tafel, terwijl je niets anders doet. Gek genoeg kan dat heel ongemakkelijk voelen. Vooral als je het altijd erg druk hebt. Dan voel je de onrust in je lijf toenemen en neig je naar het pakken van je telefoon, de krant of een tijdschrift. Of je neemt je laptop op schoot en checkt Facebook, je e-mails of filmpjes op YouTube zodra je even 'niets' doet. Maar als je aandacht geeft aan het eten als activiteit, zal dat je belangrijke voordelen opleveren.

Dit levert eten met aandacht jou op:

- Je zet een optimale vertering in gang. Misschien heb je wel eens opgemerkt dat voedsel in herkenbare vorm en kleur je lichaam verliet? Dat is niet zoals het hoort. Als voedsel herkenbaar is terug te vinden in je ontlasting, dan is het niet verteerd en bleven ook de voedingsstoffen ongebruikt. Als je dat wil, waarom zou je dan eigenlijk eten?
- Je spijsverteringsorganen hoeven minder hard te werken om je eten te verwerken. Ik garandeer je: daar worden ze blij van. En jij ook.
- Je bent sneller verzadigd als je met aandacht eet, meestal na zo'n 20 minuten. Je eet dan minder (maar hebt wel genoeg gegeten) en voorkomt overgewicht. In deze tijd, waarin veel mensen worstelen met overgewicht, is met aandacht eten een simpele oplossing voor een groot probleem.

Je buikklachten nemen af, omdat je minder 'prestatiedruk' op je maag en darmen legt. Ze hoeven gewoon minder hard te werken. En zonder buikpijn kom jij vrolijker je (werk)dag door.





Aan de slag met stap #8: Hoeveel stress heb je?

Hoe laat jouw lijf merken dat je gestrest bent?

Hoe vaak per week komt het voor?

Kijk eens terug in de tijd. Hoe lang is de stress er al?

Wat is jouw valkuil?

Hoe kom je ervan af?



Geef het niet op, ook jij kan dit probleem oplossen

Kom uit die dip

Het Candidadieet roept soms veel vragen op. Je kunt gaan twijfelen of je het goed doet, of je misschien iets over het hoofd ziet.

Zit je er even doorheen?

- ➔ Kijk als het even tegenzit naar wat wél goed gaat. Wat is er al verbeterd? Waar mag je trots op zijn? Deze lastige dag gaat weer voorbij, morgen weer een nieuwe kans.
- ➔ Bewaak je eigen energie en grenzen en vraag je af: ben je te streng voor jezelf? Waar kun jij milder voor jezelf zijn? Zeg je altijd 'ja' als jou iets ongezonds aangeboden wordt? En slaap je voldoende?
- ➔ Ga iets doen waar je energie van krijgt, dan waait de dip sneller over. Bel iemand op, ga een eind wandelen, neem een lekker schuimend bad of verwen je zelf met een fijne bodylotion of leuk tijdschrift.
- ➔ Visualiseer hoe jouw leven eruit ziet als jij je weer energiek en gezond voelt. Wat ga je dan doen? En met wie? Wat levert het op voor de relatie met je partner, voor je kinderen of voor je inkomen? Daar doe je het voor!

Als je merkt dat je er zelf niet uitkomt en op het punt staat het bijltje erbij neer te gooien is het slim hulp in te schakelen en je te laten begeleiden door mij of een door mij opgeleide Candidacoach. We helpen je door lastige fases te komen, waardoor jij makkelijker ziet waar jij jezelf (onbewust) saboteert.

Ik ontwikkelde een unieke methode, waarmee je in 4 fases de Candida uithongert, je darmflora herstelt en je gezondheid in een paar maanden tijd ziet verbeteren. Een manier van eten die niet als een dieet voelt, maar als een bewuste manier van eten, waarbij de behoefte aan zoet verdwijnt.

Hoe kom je ervan af?



Hiermee krijgt de Candida ook in de toekomst geen ruimte meer zich uit te breiden naar de hardnekkige schimmelvorm.

Een Candidacoach kijkt met je mee naar wat je doet of naar wat jij nodig hebt en trekt je er doorheen wanneer je het moeilijk hebt. Je coach kan ook je zachte stok achter de deur zijn, waardoor je jezelf niet toestaat op te geven. Je krijgt bij twijfel de bevestiging die je nodig hebt en het steunt je om de stappen te zetten die nodig zijn om je gezondheid weer op het goede spoor te krijgen.

Alle succesvolle mensen hebben een coach. In de sport en politiek, maar ook om mentaal en fysiek gezond te worden is een coach een waardevolle investering. Een Candidacoach laat je graag ervaren hoe enorm fijn een goede (darm)gezondheid voelt.

Uh, niet waar!

- ➔ Het kwam vanzelf, dus het gaat vanzelf wel weer over
- ➔ Candida is een vrouwending
- ➔ Met een antischimmelkuur als quick fix los ik het Candidaprobleem op
- ➔ Minderen met suiker is voldoende
- ➔ Het Candidadieet hoeft je maar tijdelijk te doen
- ➔ Als je zin hebt in iets zoets neem je gewoon een dadel
- ➔ Candida is een soa
- ➔ Kokosbloesemsuiker heeft geen effect op de bloedsuikerspiegel en is dus Candidaproof
- ➔ Candida is onschuldig
- ➔ Als ik suikervrij eet kan ik nooit meer lekker eten
- ➔ Met probiotica verhelp ik een Candidabelasting
- ➔ Als je een Candidabelasting hebt moet je glutenvrij eten
- ➔ Het is raar dat ik last heb van Candida
- ➔ Dunne mensen hebben geen Candidakwalen
- ➔ Candida is pas een probleem als je ernstig ziek of bijna dood bent



GENIET VAN LEKKER SUIKER- VRIJE EN CANDIDAPROOF RECEPTEN



‘Ik wil wel nog lekker kunnen blijven eten!’ Hoe vaak ik dat heb horen zeggen. Natúúrlijk wil je lekker eten. Wie wil dat niet? Dat lekker eten ook suikervrij en Candidaproof kan zijn ontdek je met deze recepten. Geen standaard aardappelen, groenten en vlees of vis, want dat kun je vast en zeker zelf bedenken. Wél gerechten waarmee je merkt dat Candidaproof eten heel toegankelijk kan zijn.



WORTEL-VENKELSOEP

4 eetlepels olijfolie
3 bosuitjes
1-2 venkelknollen
1 stengel bleekselderij
500 gram winterpeen
150 gram aardappelen
1 liter gist- en suikervrije groentebouillon
4 eetlepels verse slagroom
peterselie (eventueel gedroogd)
zwarte peper uit de molen
zeezout



Snijd de bosuitjes, de venkel en de bleekselderij in stukjes.

Rasp de wortels grof.

Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.

Verhit de olijfolie in een soeppan en doe er de bosui, venkel, bleekselderij, wortel en komijnpoeder bij.

Bak het mengsel met het deksel op de pan in 5 minuten gaar.

Voeg de aardappel en de groentebouillon toe en laat het 10 minuten koken

Pureer de soep met een staafmixer, roer de slagroom erdoor en breng de soep op smaak met peper en zout.

Serveer in kommen en garneer met fijngeknipte peterselie.



SPAANS STOOFVLEES

(4 personen)

600 gram riblappen
4 eetlepels bak-olijfolie
4 tenen knoflook
1 grote ui
1 deciliter water
1½ deciliter rode wijn
1 blikje tomatenblokjes
1 laurierblaadje
2 kruidnagels
1 theelepel tijm
1 theelepel rozemarijn
1 flinke theelepel paprikapoeder



Snijd het vlees in stukken en verwijder daarbij de stugge vetranden.

Snipper de ui en pel de knoflook.

Steek de kruidnagels in het laurierblad.

Vul een thee-ei met de tijm en rozemarijn.

Verhit in een braadpan de olijfolie en bak hierin het vlees rondom bruin.

Haal het vlees uit de pan.

Bak in het vet de ui, uitgeperste knoflook en paprikapoeder.

Voeg de tomatenblokjes, wijn en water toe.

Zet het vuur laag en schep het vlees terug in de pan. Roer goed om.

Leg het laurierblad erbij en hang het thee-ei in het vocht met het haakje om de rand van de pan.

Laat dit met het deksel op de pan in 2 uur zachtjes gaar pruttelen. Af en toe even doorroeren.



Tip:

Erg lekker met aardappelpuree en sperziebonen.



PASTA MET KIP EN SPINAZIE

(4 personen)

300 gram volkoren pasta

4 kipfilets

bak-olijfolie

1 theelepel paprikapoeder

4 sjalotjes

3 teentjes knoflook

400 gram verse spinazie

250 gram cherrytomaatjes

2 puntpaprika's

400 gram hüttenkäse

stukje Parmezaanse kaas

zeezout

zwarte peper uit de molen



Kook de pasta gaar volgens de beschrijving op de verpakking.

Snijd de kip in stukjes en marineer deze in een kom met olijfolie en paprikapoeder.

Zet een wok op het vuur en bak de kip rondom lichtbruin in de marinade.

Snijd de puntpaprika in ringen en verwijder de pitjes.

Snijd de sjalotjes fijn.

Voeg geperste knoflook, de ui, paprika en hele tomaten toe en bak deze ongeveer 3 minuten mee.

Voeg handje voor handje de spinazie toe en laat deze slinken.

Schep de hüttenkäse erbij.

Rasp er op je bord wat Parmezaan over.



Tip:

Probeer ook eens met een pasta van linzen, zeewier of kikkererwten.



GEEF JE GEZONDHEID NU DE AANDACHT DIE HET VERDIENT

Niets in de wereld kan je zoveel zorgen geven als een kwakkelende of slechte gezondheid. Een goed werkend immuunsysteem is je sleutel bij het betugelen van ziekteverwekkers. Dáár ligt de basis van je gezondheid en levensvreugde.

Zorg je voor een gebalanceerde darmflora, dan voorkom je dat er genezen moet worden.

Een Candidabelasting in je darmen kan flink roet in het eten gooien en gaat niet vanzelf over. Je moet er wel iets voor doen.

Met het Candidadieet gebruik je voeding als je medicijn en leer je een suikervrije eetstijl aan. Je herstelt je darmflora en bouwt aan een sterke weerstand. Het boek *(Over)leven met Candida* geeft je de handvatten en antwoorden die je nodig hebt om dit voor elkaar te krijgen.

Met 9 praktische stappen ontdek je onder andere

- hoe Candida ongemerkt je gezondheid aantast, zodat je je steeds zieker voelt;
- hoe je vaststelt of je een Candida-overgroei hebt;
- de grote risico's die je loopt als je het niet behandelt;
- hoe je jezelf weer beter eet met voeding als medicijn aan de hand van het Candidadieet;
- veel praktische tips en handvatten, waarmee jij direct slimmere keuzes maakt en beter voor jezelf zorgt;
- suikervrije recepten waarbij je je vingers aflikt.

(Over)leven met Candida wijst je de weg en geeft je de antwoorden.

Start de rest van je leven met een gezonde levensstijl.

Zet voeding in als je medicijn en laat je arts versteld staan.

Je bestelt het boek **hier**.

Ik heb al meerdere Candidaboeken gelezen, maar dit is degene die het meest duidelijk is. Nu nóg gemotiveerder om een verandering aan te gaan.

Sabine

Alles is interessant!
Judith

Ik heb weer de motivatie gekregen om met het Candidadieet aan de slag te gaan.
Suzan

Hartelijke groet,

Yvonne Oostrom

Heb jij last van vage en/of hardnekkige kwalen waar je maar niet van afraakt?

Heb jij 'alles' al geprobeerd en denk je 'Tja, dit heb ik nu eenmaal. Dit is wie ik ben.'?

Weet dat Candida een onzichtbare bron is van (vage) klachten.

Iedereen heeft de Candida gist in het lijf, dat is heel normaal. Maar wanneer het gaat woekeren en uitgroeit tot een schimmelvorm, dan beginnen de problemen.

Dit boek is voor jou als je

- je afvraagt of Candida de oorzaak kan zijn van jouw fysieke en/of mentale gezondheidsproblemen;
- al weet dat Candida jouw klachten veroorzaakt, maar er geen grip op krijgt;
- meer wilt weten over voeding als medicijn en de impact van (teveel) suikers eten;
- merkt dat het hebben van (vage) kwalen een behoorlijke impact op je leven heeft én op dat van je partner en kinderen.

Met negen praktische stappen ontdek je of Candida de aanleiding is voor jouw klachten en hoe je met voeding als medicijn je gezondheid weer op de rit krijgt.

Want gelukkig hoeft je je er niet zomaar bij neer te leggen. Je kunt je weer fit en gezond voelen, zonder buikpijn en gekke vage kwaaltjes, als je de sluimerende oorzaak van je kwalen kent en aanpakt.

Door de belangrijke inzichten ga je zelfs de meest hardnekkige klachten in een ander licht zien. *(Over)leven met Candida* helpt jou je leven gezonder te maken.



Yvonne Oostrom (1964) is ervaringsdeskundige, Candidacoach, Zacht-Werkencoach en schreef eerder Heb jij Candida? Ik (k)ook!. Zij helpt van het Candidadieet een gezonde levensstijl te maken en te leven vol positieve energie, waardoor voor een Candidabelasting en vervelende kwalen geen ruimte meer is. Als zij het kon, en haar klanten kunnen het, dan kun jij het toch zeker ook!

CANDIDACOACH
Suikervrij Genieten



9 789090 328713 >