

CANDIDA

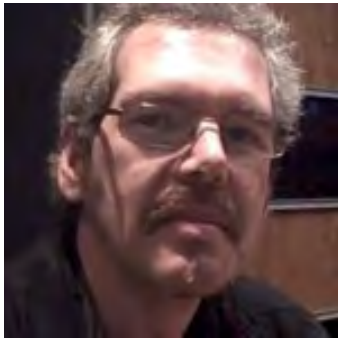
DE OORZAAK VAN ELKE CHRONISCHE ZIEKTE?

Door: Maarten Ruisch

www.bewust-zijn.nl



Waarom dit e-book ?



Ik heb al **15 jaar een Praktijk in natuurgeneeskunde** en ik coach m'n cliënten naar Vitaliteit (dat gaat verder dan het ziek / gezond principe). En ik merk dat bijna alle cliënten tegenwoordig last hebben van Candida. Tien jaar geleden was dit nog maar een 80 %.

Het lijkt er steeds meer op dat **Candida** ten grondslag ligt aan **vele ziekten**. En dan heb ik het ook over de chronische ziekte die onbehandelbaar lijken.

Daarom ben ik me daar verder in gaan verdiepen. Om deze reden heb ik ook de laatste tijd geïnvesteerd in de praktijk. **Oorzaken vinden is natuurlijk belangrijk om de juiste therapie in te kunnen zetten.**



Uitgave 2.1 - 2014

Download [hier](http://bewust-zijn.nl/gratis-e-book-candida-oorzaak-van-elke-chronische-ziekte/) de laatste versie !

<http://bewust-zijn.nl/gratis-e-book-candida-oorzaak-van-elke-chronische-ziekte/>

Wat is Candida

Candida Albicans is een **gist** die in een goede harmonie leeft (dit noemen we een symbiose) met de darmflora. De darmflora, die zich in maag en darm bevindt bestaat uit duizenden micro-organismen, gisten/schimmels en bacteriën.

De exacte samenstelling van de darmflora verschilt per persoon en kan van moment tot moment anders zijn, dat is een zeer dynamisch en complex proces.

Door het 'voedsel' zoals we dat tegenwoordig eten met veel verborgen suikers wordt het voor het lichaam steeds moeilijker om die symbiose te handhaven.



Lekkende darm (Leaky gut)

Op het moment dat het **evenwicht in de darm teveel verstoord** raakt (dit noemen we een Disbiose) en de Candida-gistcel teveel in aantal toeneemt verandert hij van een onschuldige gistcel naar een agressieve schimmel en ontwikkelt hij lange scherpe schimmeldraden die het slijmvlies van de darmen doorboren waardoor de darmen een beetje "lek" worden, hiermee ontstaat dus het Leaky gut (lekkende darm).

De gevolgen van Leaky gut is tweedelig:

- De Candida schimmel komt in je hele lichaam te zitten (bij voorkeur op plaatsen waar het lichaam suiker opslaat). Daar komt dus het **vermoeide gevoel in armen en benen** vandaan! Dat de Candida nu in je hele lichaam zit betekent een **zwaardere belasting voor je immuunsysteem**.
- Door de gaten in je darm komen nog **niet verteerde voedseldelen in je bloed**, waardoor je **immuunsysteem NOG verder overbelast** raakt.



Mogelijke oorzaken waardoor Candida een plaag wordt:

1. De **enorme hoeveelheden suikers** die we vandaag de dag binnen krijgen. Vaak in de vorm van **verborgen suikers**. De voedingsmiddelenindustrie stopt tegenwoordig overal suiker in. (Suiker is een verslavende stof en natuurlijk wil de voedingsmiddelenindustrie dat je hun product blijft kopen). *Het lijkt erop dat de Candida als functie heeft de suiker op te ruimen. Als er veel aanbod is van suiker zal de Candida ook moeten zorgen dat het in grote getale aanwezig is om de suiker op te ruimen.*
2. Een verstoord immuunsysteem. Dit kan als gevolg van ALLE kwalen die je hier in het boekje leest, maar helaas, ook nog zo vele anderen. Bv Als je al heel lang boos bent op iemand, dan heeft dat op de langere duur een verziekend effect op je. Dus niet uitgesproken boosheid kan OOK een negatief effect op je immuunsysteem hebben.
3. Vrouwen in de **overgang** hebben vaak een **verstoorde hormoonbalans**, dit kan ook een oorzaak zijn van een Candida groei. Vooral als ze in deze periode veel koolhydraten gaan eten. **Suikers vormen namelijk een voedingsbron voor gistcellen.**
4. Sommige ziekten worden bestreden met antibiotica, dit heeft OOK een negatieve werking op de darmflora (anti(**tegen**)Bio(**leven**)tica), andere ziekten worden behandeld met een chemokuur of ander zware medicijnen. Hierdoor wordt de balans verder verstoord, waardoor de Candida meer mogelijkheden heeft om zich uit te breiden.
5. Ook van corticosteroïden is bekend dat ze schimmelgroei kunnen bevorderen. **Kortom, een verzwakt immuunsysteem stelt candida in staat te groeien.**
6. Slechte voeding zoals fast-food (fast-food is geen voedsel maar vulling), geraffineerde voeding en kant- en klaarvoer, behoren allemaal tot het gemaksvuedsel van tegenwoordig. Als je goed voor jezelf wilt zorgen dan koop je vers voedsel (alleen nog voedsel zonder streepjescode) en/of onbespoten. *Voor de mensen die dat niet kunnen betalen; kijk waar je dingen kan laten die ook een belasting voor je lichaam zijn zo als bv slecht voedsel (chips, frisdrank, koekjes etc.) en roken.* Alleen al stoppen met roken maakt het mogelijk om gezonder te gaan leven!
7. Ziekte als de griep en **Pfeiffer** kunnen ook redenen zijn dat je een candida krijgt, omdat deze een enorme impact op je immuunsysteem hebben.



Welke klachten kun je hebben als je candida hebt:

- Regelmatig buikpijn / opgeblazen gevoel / buikkrampen
- Diarree / verstopping
- Vermoeidheid / Chronische vermoeidheid
- Depressiviteit
- Slechte adem
- Voetschimmel, eczeem
- Vaginale jeuk , witte afscheiding , vaginale schimmelinfectie, branderig gevoel, pijn tijdens het plassen
- Verzwakt immuunsysteem
- “Vage klachten” (bv. futloosheid, vermoeidheid, maagpijn, huiduitslag, voedselintoleranties)

Candida heeft 2 stadia's:

- 1. Candida zit in je darmen**
- 2. Candida zit door heel je lichaam**



Wat nou als ik Candida heb?

Als je Candida hebt raad ik je **in alle gevallen aan je voeding aan te passen!**

Als je dit anti-Candida dieet gaat eten, maak je het de Candida een stuk lastiger en ondersteun je je eigen immuunsysteem!!

Stop met:

- **Suiker** (*Witte suikers en rietsuiker*, Candida is een schimmel en wordt gevoed door suiker) Het is dus van belang om een koolhydraatarm dieet te eten.
- **Antibiotica, alcohol, brood** (producten bereid met gist).
- **Vruchten** (bevatten veel vruchtsuikers).
- **Pindakaas en schimmelkaas**.
- **Koffie en thee** werken verzurend op het lichaam en zijn daardoor een goede voedingsbodem voor de Candida.
- **Champignons** (zijn zelf ook schimmels).
- **Chemische zoetstoffen** werken verzurend op het lichaam .
- **Smaakversterkers** werken verzurend op het lichaam .
- **Roken** verblijf in rokerige ruimten niet zinvol. Roken moet afgeraden worden. Roken werkt ook verzurend op het lichaam en een verzuurd lichaam is gevoeliger voor ziekte kiemen.
- **Smaakversterkers** werken verzurend op het systeem.



Wel mag:

- Brood bereid met zuurdesem (**Spelt zuurdesem** heeft de voorkeur)
- Eet veel **anti-oxidanten** (versterken het lichaam en werken tegen de candida).
- Als je altijd al veel (kraan)water drinkt kan je overwegen een [waternionisator](http://bewust-zijn.nl) aan te schaffen. Als je het water ioniseert word het meer Basisch. Ziektes leven in een meer zuurder milieu.



Bewust-ZIJN adviseert de volgende voedingsmiddelen

Groenten

Andijvie

Artisjok

Asperge

Aubergine

Avocado

Bleekselderij

Bloemkool

Boerenkool

Broccoli

Courgette

Knoflook

Komkommer

Kool (wit, rood, spits, chinese)

Koolraap

Olijven

Prei

Radijsjes

Sperzieboontjes

Spinazie

Spruitjes

Sla (alle soorten)

Tomaten

Uien

Zeewier

Zuurkool (rauw)

Opmerkingen

Verse onbespoten groenten zijn een waardevolle aanvulling. *De verse onbespoten groenten absorberen giftige schimmels en voeren ze zo het lichaam uit* (Paramonicum ondersteunt dit proces ook.)

Eet je verse groenten afwisselend rauw, gewokt, gestoomd of gegrild. Voeg voor de smaak wat knoflook en uien toe, dit helpt ook tegen de Candida

Rauwe zuurkool is gefermenteerd en bevat veel goede bacteriën

Je kunt alle soorten zeewier eten (bijv. chlorella en spirulina).

Olijven zijn OK zolang ze niet in witte wijn azijn gedistilleerd zijn.



Yohurt

EKO zuivel als Biogarde

Geitenyoghurt

Kefir

Schapyenyoghurt



Opmerkingen

De hiernaast genoemde yoghurt producten bevatten natuurlijke probiotica, koop bij voorkeur bij de biologische winkel

Schapyen en Geitenyoghurt bevatten vaak minder chemicaliën dan koeienyoghurt

Yoghurt is makkelijker te verteren dan bijvoorbeeld melk, dit komt door de werking van bacteriën in de yoghurt. Yoghurt bevordert de vertering van lactose of melksuiker bij personen met melkintolerantie. Dat niet alleen, want het versnelt ook de maaglediging en stimuleert de darmpassage. En als laatste ondersteunt yoghurt het werk van de darmflora.

Levende yoghurtbacteriën helpen je darmen weer met het herbevolken van goede bacteriën.

De levende yoghurtbacteriën produceren schimmelwerende enzymen en verdringen de Candida gistcellen, ze zorgen zo weer voor een gezonde balans.

Yoghurt is gefermenteerd. Dat wil zeggen dat de lactose door melkzuurbacteriën is omgezet in melkzuren. Hierdoor is het wat makkelijker te verteren, wat gunstig is voor de darmflora en de darm. De fermentatie van de yoghurt gebeurt door het toevoegen van twee melkzuurbacteriën, de zogenaamde levende yoghurtcultuur.



Vlees

Kip

Kalkoen

Lamsvlees

Wild (eend, hert, fazant etc.)

Rundvlees

Eieren



Vis

Ansjovis

Haring

Makreel

Rode zalm

Sardientjes



Opmerkingen

Vers gesneden vlees is vrij van suiker en schimmels en voedt je terwijl je bezig bent met het Candida Dieet

Let erop dat je **geen vleeswaren** haalt, hier zitten weer wel **suikers** in.

Gerookt of vacuüm verpakt vlees kun je ook beter vermijden.

Als je last hebt van parasieten pas dan wel op met rood vlees. Rood vlees is gevoeliger voor parasieten.

het heeft de voorkeur om vlees te eten dat gevlogen, hardgelopen heeft of in de vrije natuur heeft mogen zwemmen.

Opmerkingen

Koop verse vis, of in olijfolie of water

Eet een paar keer week vis

Sockeye zalm (dit is een zalm van top kwaliteit) is een van **de beste wilde zalm** soorten die voor de kust van Alaska wordt gevangen. De visserij van deze zalm wordt volgens de regels van de Marine Stewardship Council (MSC) voor duurzame visserij gedaan.

Niet alleen qua duurzaamheid scoort de Sockeye goed maar ook de originele wilde zalmsmaak zal u aangenaam verrassen.

Het visvlees van de Sockeye bevat nog meer Omega 3 en 6 vetzuren dan de, toch ook al zeer gezonde, gekweekte Noorse zalm.

Noten & Zaden

Amandelen

Amandelmelk (ongezoet)

Kokosnootmelk (ongezoet)

Kokosnootcreme

Hazelnoten

Pompoenpitten

Walnoten

Pecannoten

Pijnboompitten

Zonnebloempitten

Macademia noten

Hennepzaad

Opmerkingen

Rauwe noten zijn heel gezond, maar kunnen voor mensen met Candida zwaarder zijn om te verteren, eet ze daarom met mate.

Kijk naar hoe je lichaam reageert na het eten van noten, de één kan er beter tegen dan de ander

Noten kunnen schimmels bevatten. Eet alleen ongebrande noten



Glutenvrije granen

Amaranth

Boekweit

Quinoa

Zilvervlies of wilde rijst

Haverzemelen

Opmerkingen

Granen bevatten vezels en zijn een soort van pijpenrager voor je darmen, ze nemen zware metalen, afvalstoffen, pesticiden en chemicaliën mee en zijn daarom ideaal om de darmen schoon te houden.

Haverzemelen zijn anders dan havermout, ze bevatten meer oplosbare vezels.



Kruiden & Specerijen

Basilicum
Cayenne peper
Dille
Dragon
Gember
Koriander
Kaneel
Knoflook
Kruidnagel
Komijn
Kerrie
Kurkuma
Nootmuskaat
Oregano
Paprika
Rozemarijn
Thijm
Zwarte peper

Opmerkingen

Bevatten anti-oxidanten en hebben een schimmelwerende werking.

Verbeteren de bloedcirculatie en verminderen infecties.

Verbeteren de spijsvertering en verlichten constipatie.

De meeste kruiden en specerijen heilzaam in je strijd tegen Candida.



Olie & Vetten

Kokosnootolie (vierge)
Olijfolie
Sesamolie
Pompoenolie
Macademia olie
Amandelolie
Ghee
Biologische roomboter
Kokosnootboter
Saffloerolie

Opmerkingen

Gebruik koud geperste oliën, het verwarmen of koken van oliën ontdoet de olie van al zijn voedingsstoffen en kan zelfs averechts werken!



Smaakmakers

Appelcider azijn (biologische ongefilterde)

Mosterdpoeder

Mosterd gemaakt met appelcider azijn

Vers citroensap

Zeezout

Zwarte peper

Opmerkingen

Neem geen mosterd met gewone azijn!



Drank

Cichorei koffie

Citroengras thee

Gember thee

Kaneel thee

Kamille thee

Kruidnagel thee

Pau D'Arco thee

Pepermunt thee

Zoethout thee

Opmerkingen

Al deze kruiden thee's hebben een **schimmelwerende** werking.

Chicorei is een heel goed prebioticum (het bevat 20% inuline), het kan daarmee helpen de goede bacteriën in je darmen aan te vullen.



Zoetstoffen

Stevia

Xylitol

Opmerkingen

Stevia kan in plaats van suiker gebruikt worden en beïnvloedt je bloedsuikerspiegel niet.

Xylitol kauwgom en muntjes zijn goed als je last hebt van een slechte adem (de slechte adem is echter ook een teken dat er iets niet goed is in je spijsvertering of met je tandvlees).



Bewust-ZIJN adviseert de volgende behandeling:

- **Gebruik een Zapper** (de Zapper, laat de Candida enorm snel groeien, zodat die uit z'n jasje barst (en daardoor kapot gaat)! *Het kan zijn dat je de eerste weken meer last van vermoeidheid hebt. Dit komt door de toxines die door dit proces vrijkomen. Daarom is het belangrijk voor en tijdens de behandeling belangrijk veel (gezuiverd) water te drinken (minimaal 1,5 liter). Dus geen koffie, thee of andere dranken.*
- Ter **ondersteuning van je immuunsysteem** kan je aan **Biozar** denken.
- Om de **afvalstoffen** die vrijkomen **af te voeren** en ter ondersteuning tegen de Candida adviseer ik het middel **Paramonicum**.
- Je kan naar de praktijk komen voor een behandeling met **Fotonen** therapie.



Je kan de verschillende middelen door mij laten uittesten zodat ik het voor je kan bestellen en het bij je bezorgt kan worden (sommige van deze middelen komen van de apotheek)

[Klik HIER voor meer informatie over de verschillende testen >>](#)

Aanraders:

- Drink 's Morgens voor het ontbijt een glas met heet water en een halve uitgeperste citroen.
- Maak een Sole (neem een glaasje en doe daar 1/3 Himalaya zout of Keltisch zeezout in en 2/3 water. Laat het zout oplossen). Doe in het glas heet water met citroen ook 1 theelepel van deze Sole.
- Bij vaginale schimmel, draag katoenen ondergoed (dus niet synthetisch! Katoenen ondergoed wassen op 90 graden)
- Als je last hebt van een vaginale schimmel, dan kan je deze spoelen met kamillethee (doe daarvoor 1 cm kamillethee in een vaginaal-douche en vul deze vervolgens met lauw water. Breng deze in, doe dit 2 keer daags. Hierdoor zal de zuurtegraad weer normaliseren waardoor de schimmel daar niet kan leven).
- Bij voetschimmel, droog je voeten goed af en draag katoenen sokken



Zapper

Dr. Hulda Clark beweerde in 1997 al (het jaar dat ik behandeld werd voor mijn kanker) dat iedereen die kanker heeft, ook Candida heeft. Ze stelde dat Candida een voorwaarde is om kanker te ontwikkelen.

Vanwege deze stelling woonde ze dan ook in Mexico. Als ze de staat zou verlaten zou ze opgepakt worden, daar had Farmaceutische maffia wel voor gezorgd.



Dr. Hulda Clark is een cum laude afgestudeerde onderzoeker en wetenschapper met een ruime staat van dienst. Zij verrichtte baanbrekend werk. Daarnaast is zij schrijfster van diverse boeken als 'Handboek Zelfgenezing', 'Cure of all Cancers' en 'Cure of HIV and Aids'. Volgens dr. Clark worden lichamelijke ongemakken veroorzaakt door verwaarlozing en overbelasting door stoffen in voedsel, schoonmaakmiddelen en de leef-, woon- en werkomgeving.

Zij ontwikkelde een bijzondere methode om door middel van frequenties (elektrotherapie) een scala aan indringers te kunnen doden. Het apparaat dat deze frequenties teweegbrengt heet de Zapper.

Volgens dr. Clark is het belangrijk om chemicaliën en **propyl-alcohol** te vermijden. Propyl-alcohol komt vooral voor in cosmetica en schoonmaak producten. Volgens Dr. Clark heeft iedere kankerpatiënt namelijk de stof propyl-alcohol in de lever.

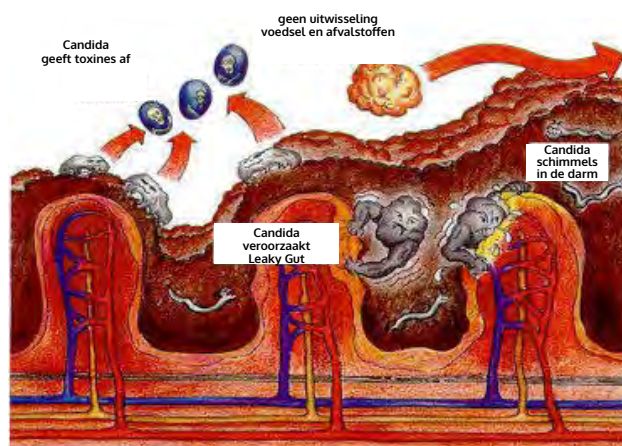
Als je weet dat een Chemo behandeling minimaal 15.000 euro kost en een anti-Candida behandeling ongeveer 100 euro, dan begrijp je wel waar het meeste geld wordt verdient.

Temeer daar 50 % van de mensen die een chemokuur hebben gehad na 5 jaar een grote kans hebben wéér kanker te ontwikkelen door de rotzooi die ze binnen kregen. Het schijnt dat een oncoloog nooit een chemo voor zichzelf of een familielid zal adviseren.

Je begrijpt natuurlijk ook wel dat de farmaceutica miljoenen verdient en dat ze dat graag zo willen houden.

Het hele Candida proces en de gevolgen:

- Door allerlei omstandigheden heb je stress.
- De periodes dat je stress ervaart worden steeds langer en ook de meer simpele stressfactoren gaan je meer ergeren.
- Doordat je minder goed in je vel zit ben je gevoeliger voor stress, je eet minder goed ([chips](#), fastfood of veel koolhydraten) waardoor je niet de juiste voedingsstoffen binnen krijgt, gevolg is ook dat je immuunsysteem onder druk staat.
- Je krijgt last van buikpijn, [brandend maagzuur](#), opgeblazen gevoel, winderigheid en je krijgt last van [candida](#) (evt. bij vrouwen gevolgd door een schimmelinfectie). Je immuunsysteem (die voor het grootste deel in je darmen zit) krijgt er een taak bij.
- Deze candida heeft grote hoeveelheden [suiker](#) op te ruimen en verandert van een gist naar een schimmel. Door de grote hoeveelheden van de slijmerig uitwerpselen van de candida worden de wanden als het ware dicht gesmeerd waardoor er geen uitwisseling meer kan plaats vinden van voedingsstoffen en afvalstoffen.
- Je immuunsysteem komt verder onder druk te staan en je hebt regelmatig gedurende langere periodes last van bv. verkoudheid.
- Je immuunsysteem komt verder onder druk te staan en je hebt regelmatig gedurende langere periodes last van bv. verkoudheid.
- De schimmeldraden beschadigen de 'darm-vingers' (deze dienen om het oppervlakte van je darmen te vergroten). Je krijgt last van een [Leaky gut](#) (lekkende darm Syndroom).
- Door de Leaky gut komen stoffen in je bloed die daar normaal gesproken helemaal niet komen/horen en je immuunsysteem word NOG verder overbelast.



- Je krijgt steeds meer last van allerlei klachten die op den duur [chronisch](#) worden.
- Je [bijnieren](#) kunnen de stress niet meer aan en zijn uitgeput, de Burn-out ligt op de loer.
- Als je NU geen stappen neemt ben je op weg naar auto-immuunziekten (bv. Fibromyalgie en CVS) en tenslotte [kanker](#)!
- De interne stress blijft gewoon doorgaan en doordat het inmiddels chronisch is geworden, word het gaande weg erger. De externe stress kan je eigenlijk ook niet meer aan, ten einde raad ga je naar de huisarts.
- Je huisarts kan niet zo veel met de klachten die je vertelt en (als je mazzel hebt) stuurt hij je door. De arts in het ziekenhuis geeft aan dat hij niets kan vinden en dat het [tussen je oren](#) zit.

D'r zijn nu twee mogelijkheden:

1. Je denkt dat je gek bent en word het ook langzaam.
2. Je verzet je tegen de argumenten van je arts en weet wat je voelt. Je weet ook dat je niet gek bent en je gaat op het internet zoeken naar oplossingen (zo vond je toch ook dit boekje) en je weet dat je oplossingen bij Bewust-ZIJN liggen.



Ontbijt & Lunch ideeën:

1. Een zuurdere yoghurt (Griekse yoghurt of kwark) MET:

- *Maca* (reguleert de hormonen, draineert, Immuunsysteem verhogend en bevat mineralen)
- *Kaneel* (verlaagt je bloedsuiker)
- *Grove muesli* (vezels)
- *Gedroogde Gojibessen* bevatten krachtige antioxidanten en polysachariden (helpen tegen verouderingsverschijnselen), verhoogt de weerstand en het immuunsysteem. Heeft een positieve invloed op de bloeddruk en versterkt het hart. Verbeterd het geheugen. is goed voor de ogen en kan uw gezichtsvermogen verbeteren, bevordert de werking van de lever en de nieren, helpt tegen ochtendmisselijkheid gedurende de zwangerschap, Goji wordt gemakkelijk verteerd als gedroogde bes. Geweld in water kunnen ze worden toegevoegd aan smoothies gebruikt als dorstlessende drank, in soepen, salades en ontbijtproducten. Bovendien is Goji erg lekker! Goji bessen bevatten ongeveer 12% proteïnen en 325 calorieën per 100 gram. M.a.w. Goji voegt gezondheid toe aan uw leven!!
- *Cacao* (antioxidanten)
- *Zonnebloempitten* (zijn Kleine smaakmakers boordevol vitamines, mineralen en gezonde vetzuren. Ze zijn zelfs zo compleet dat zonnebloempitten, in combinatie met andere noten en zaden, als prima vleesvervanger dienst zouden kunnen doen).
- En bv *avocado, aalbessen, bosbessen, blauwe bessen, Citroenen, grapefruit, zure appels, tomaten, papaja (zuur fruit)*



2. Zuurdesem brood, roggebrood, knäckebröd, rijstwafels, maiswafels, gierstwafels.

Mogelijkheden voor broodbeleg:

- rookvlees,
- rosbief,
- (zeer) jonge kaas,
- Hüttenkäse,
- ei,
- tomaat,
- rauwkost.



3. Budwigpap (magere, rechtsdraaiende kwark met gekneusd lijnzaad).

Warme maaltijden:

- *Vis, lams-, schapen-, geiten-, kippen- en rundvlees, boullion gemaakt van kippenbotten.*
- *Rauwkost, vooral groenten met veel vezel. Veel zachtgekookte groente.*
- *Eieren (bij voorkeur zacht gekookt of gepocheerd).*



Tussendoor :

- *Walnoten, amandelen en hazelnoten (ongebrand).*
- *Biogarde-drink.*
- *Kruidentheeeën.*
- *Mineraalwater.*
- *Tomaten-, grapefruit-, citroen- en groentesap, en andere vers geperste sappen, mits niet (ge)zoet.*



Nawoord.

Wil je uitgezocht hebben of jou klachten voortkomen uit een Candidabelasting?

Maak dan een afspraak voor een [Kennismakingsconsult met quickscan](#), dan test ik dat speciaal voor je uit.

Natuurlijk is een persoonlijk begeleiding ook mogelijk.

Bij blijvende klachten altijd uw arts raadplegen.

Maarten Ruisch

