

## CANDIDA ALBICANS BEHANDELPLAN

Candidiasis, candidose of candida albicans is een schimmelinfectie die wordt veroorzaakt door gistachtige schimmels. Bij vrijwel iedereen is deze schimmel in lichte mate aanwezig. Met name op de slijmvliezen in de mond, darmen, vagina en huid. Wanneer deze schimmel echter het overwicht krijgt op de gezonde bacteriën doordat het zuur-base evenwicht verstoord raakt spreken we van candida. De schimmel kan dan verschillende infecties veroorzaken. Het kan zich beperken tot oppervlakkige infecties, zoals huidinfecties, vaginale infecties of ontstekingen in het mondslijmvlies. Bij een verzuurd lichaam is het immuunsysteem verzwakt en kan een infectie optreden die zich door het hele lichaam verspreidt. De candida schimmel kan zich dan verspreiden naar diverse weefsels en organen. Met name het darmkanaal is hier gevoelig voor en kan worden aangetast.



Verzuring van het lichaam zorgt ervoor dat de candida schimmel kan groeien. Daarom is het belangrijk om het zuur-base evenwicht van het lichaam te herstellen door actief te gaan ontzuren. Het gebruiken van basische voedingsmiddelen en basische huidverzorging ondersteunt dit effect.

### SYMPTOMEN

- Problemen met huid en/of slijmvliezen
- Voedselallergie en voedselintoleranties
- Vaginale klachten, jeuk, witte vloed
- Spijsverteringsklachten
- Vermoeidheid

### BEHANDELADVIES

Door het lichaam actief te gaan ontzuren en meer basische voedingsmiddelen te gebruiken zal er een gezonder zuur-base evenwicht ontstaan. Daardoor wordt het milieu ongunstig voor de schimmel en juist gunstig voor de “goede bacteriën” die ons lichaam beschermen. Ook een basische huidverzorging zal helpen om de huid weer in optimale balans te krijgen en te beschermen tegen schimmels. Hiernaast is het van groot belang om uw voeding aan te passen. Zie <https://vaginale-schimmel.nl/Candida-dieet>

### VOORUITZICHTEN

Door onderstaand behandelplan te volgen is de kans groot dat u na de hoofdfase verbeteringen zult ervaren. Hoe meer en hoe beter u het lichaam ontdoet van zure afvalstoffen, des te sneller stopt de wildgroei aan schimmels. Vervolgens is het belangrijk dat de verzuring en de schimmel niet meer terugkomen, hiervoor is de onderhoudsfase van belang.

### BEHANDELPLAN

In onderstaand schema vindt u ons advies over producten waarmee u het beste aan de slag kunt gaan om uw lichaam te ontzuren bij het bestrijden van de candida schimmel. Dit behandelplan is de uitkomst van specifiek onderzoek naar deze methode, in samenwerking met ervaringsdeskundige, gebruikers en de jarenlange ervaring van gezondheidsprofessionals. Alle aanbevolen producten zijn zelfzorgmiddelen, voedingssupplementen of kruidenextracten en zijn vrij verkrijgbaar bij de adviesdokterij of online te bestellen.

## AANBEVOLEN PRODUCTEN BIJ CANDIDA ALBICANS

Aanbevolen producten	Beginfase (2 weken)	Hoofdfase (2 maanden)	Onderhoudsfase	Bijzonderheden
<b>Basische druppels</b>	3 druppels in een glas water; 4 glazen water per dag	4 druppels in een glas water; 4 glazen water per dag	4 druppels in een glas water; 3 glazen water per dag	Verhoogt de zuurbuffer in het lichaam
<b>Ontzurende kruidenthee</b>	2 koppen thee per dag	3 koppen thee per dag	2 koppen thee per dag	Stimuleert de afvoer van afvalzuren
<b>Basische voedingsextracten</b>	10 gram per dag bij het ontbijt	10 gram per dag bij het ontbijt	n.v.t.	Voor de opbouw van basische bouwstoffen. Tevens goed voor het bacterie evenwicht in de darmen.
<b>Basisch Mineralen complex</b>	n.v.t.	n.v.t.	2x 2 daags na de maaltijd	Het in stand houden van een optimale mineralenvoorraad.

## AANVULLENDE PRODUCTEN

U kunt het behandelplan aanvullen met onderstaande producten.

Aanvullende producten	Dosering	Bijzonderheden
<b>Gecoate basische capsules met magnesium</b>	2 x per dag na de maaltijd	Extra ontzuring en aanvullen van Magnesium

## AANVULLENDE PRODUCTEN BIJ HUID KLACHTEN EN VAGINALE KLACHTEN

U kunt het behandelplan aanvullen met onderstaande producten.

Aanvullende producten	Dosering	Bijzonderheden
<b>Basisch badzout</b>	Om de dag een bad of vaginale douche	Ontzuren en verzachten van aangedane slijmvliezen
<b>Basische crème</b>	1 tot 2 x daags huid of vagina insmeren	Ontzuurt, verzacht en werkt antischimmel.

## STARTEN MET BEHANDELING

Op basis van het bovenstaande behandelplan kunt u beginnen met het behandelen van uw vaginale schimmel en uw lichaam te ontzuren. De geadviseerde producten zijn zowel online, als bij een adviesdrogist bij u in de buurt beschikbaar.

[www.zuurbasekennis.nl](http://www.zuurbasekennis.nl) • [www.zuurbasekennis.be](http://www.zuurbasekennis.be)

**Vragen of advies in uw specifieke situatie?**

Bel dan voor een gratis adviesgesprek met één van onze gezondheidscoaches op ma - vrij: 09:00 - 17:00 uur

NL: (020) 262 14 12 • BE: (03) 456 27 77 (beide lokaal tarief)