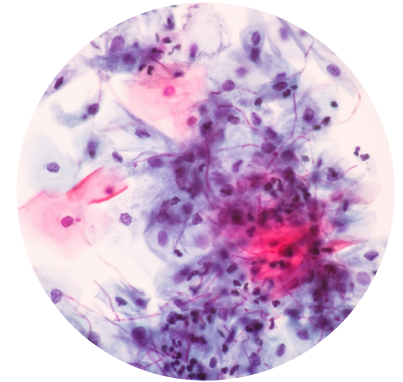


## VAGINALE SCHIMMELS BEHANDELPLAN

Een veel voorkomende klacht bij vrouwen is de vaginale schimmel. **Bij het ontstaan van vaginale schimmel is de zuurgraad (zuur-base evenwicht) van de vagina dusdanig verstoord, dat deze een optimale omgeving vormt voor de groei van schimmels (candida albicans).** De candida albican schimmel gedijt erg goed in een zure omgeving (pH 3,5 – 4,5), maar kan niet overleven in een basische omgeving.



De zuurgraad van de vagina wordt bepaald door verzuring van binnenuit. Verzurende factoren als voedsel en drank (alcohol en suikerhoudende dranken), stress, medicatie (antibiotica) en roken produceren veel zure afvalstoffen. Het lichaam moet deze kwijt en voert ze af via o.a. de urine, de ontlasting en de huid. Wanneer nu een overschot aan zuren bij de blaas en de urinebuis aanwezig is, dan stijgt de zuurgraad naar een niveau waarbij schimmels goed gedijen. Een vaginale schimmelinfectie kan gepaard gaan met vervelende klachten. De klachten ontstaan omdat schimmels giftige stoffen uitscheiden (mycotoxinen) waar het lichaam op reageert.

### SYMPTOMEN

- Witte afscheiding
- Pijn bij het plassen
- Jeuk
- Schilfervorming

*Bovenstaand is een korte samenvatting over vaginale schimmel.*

### BEHANDELADVIES

Er zijn tegenwoordig effectieve middelen die u kunt gebruiken om het zuur-base evenwicht van het lichaam te herstellen waardoor de oorzaak van de vaginale schimmel wordt behandeld. Veel reguliere middelen tegen candida albicans doden niet alleen de schimmel maar ook de “goede bacteriën”. Door het lichaam te ontzuren en het zuur-base evenwicht weer te herstellen wordt het milieu ongunstig voor de schimmels en juist gunstig voor de “goede bacteriën” die ons lichaam beschermen. Na enkele weken/maanden ontzuren is de zuurgraad van het lichaam en de vaginale omgeving dusdanig genormaliseerd dat schimmels niet meer kunnen groeien.

### VOORUITZICHTEN

Door het behandelplan te volgen is de kans erg groot dat u na de hoofdfase (twee maanden) verbeteringen zult ervaren. Hoe meer en beter u het lichaam ontdoet van zure afvalstoffen, des te sneller stopt de wildgroei aan schimmels en gisten. Vervolgens is het belangrijk te zorgen dat de verzuring niet weer terugkomt, hiervoor is de onderhoudsfase. U kunt naast de aanbevolen producten in het behandelplan nog aanvullende producten gebruiken om de kans op een nieuwe vaginale schimmel te voorkomen.

### BEHANDELPLAN

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

## AANBEVOLEN PRODUCTEN BIJ VAGINALE SCHIMMEL

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>Basisch badzout</b>	Dagelijks een bad of een vaginale douche	Om de dag een bad of vaginale douche	Twee maal per week een bad of vaginale douche	Ontzuren en verzachten van de vaginale omgeving
<b>Basische crème</b>	1 of 2 maal daags de vagina insmeren	1 maal daags de vagina insmeren	n.v.t.	Ontzuurt, verzacht de klachten en werkt anti-schimmel

*Bij vaginale schimmel dient u rekening te houden met een beginfase van twee weken en een hoofdfase van twee maanden. Indien na de hoofdfase er nog geen significante verbeteringen worden ervaren, dient u de hoofdfase nog eens vier weken door te zetten.*

## AANVULLENDE PRODUCTEN

U kunt het behandelplan aanvullen met onderstaande producten.

Aanvullende producten		Bijzonderheden
<b>Basische voedingsextracten</b>	10 gram per dag bij het ontbijt	Voor de opbouw van basische voedingsstoffen. Tevens erg goed voor het bacterie en gist evenwicht in de darmen

## KOSTEN

Wat kost het behandelen van vaginale schimmel met ontzurende producten? De bovenstaande aanbevolen en aanvullende producten zijn van een aantal merken verkrijgbaar. De stichting heeft niet als doel om reclame te maken voor een specifiek merk, dus zal hierin geen aanbeveling doen of merknamen noemen. We kunnen u echter wel een indicatie geven van de kosten van de door ons voorgestelde behandeling.

*Op basis van door ons als beste geteste en onderzochte merkproducten vindt u onderstaand een kostenindicatie van het behandelplan.*

Product	Prijs	Hoofdfase	Onderhoudsfase
<b>Basische druppels</b>	€29,95	€0,32 per dag	€0,24 per dag
<b>Basisch badzout</b>	€24,95	€0,62 per dag	€0,31 per dag
<b>Basische crème</b>	€29,95	€0,25 per dag	€0,19 per dag
<b>Totaal</b>		<b>€1,19</b>	<b>€0,74</b>

Optioneel aanvullende producten	Prijs	Voor X dagen gebruik	Kosten
<b>Basische voedingsextracten</b>	€39,95	30	€1,33 per dag

## 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 adviesdokter 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)