

Candida. Iedereen heeft het.

Mensen kunnen last hebben van allerlei schimmelinfecties. Een van de meest voorkomende is candida die wordt veroorzaakt door de gist Candida Albicans.

Candida komt van nature voor in de slijmvliezen in de mond, vagina en darmen. Maar bij overgroei kan deze onze gezondheid erg op de proef stellen.

Het is goed om te weten dat candida in ons lichaam thuishoort en gewoonlijk helemaal geen kwaad kan. Het gaat pas mis als door omstandigheden de darmflora veranderen. Onze darmen zorgen voor 80 procent voor een goed werkend immuunsysteem. Wanneer echter het evenwicht tussen de hoeveelheid goede en slechte darmbacteriën wordt aangetast, worden we minder weerbaar. Als de balans wordt verstoord, transformeert de gist zich naar de schimmelvorm en gaat woekeren. Dat woekeren kan jarenlang doorgaan en heeft gevolgen voor de gezondheid. We weten dan vaak niet dat candida de oorzaak is.

Als schimmel zit candida aan de darmwand geplakt en sluimert daar. Met andere woorden er is sprake van een lekkende darm. De schimmel kan zich dan door de darmwand heen boren en via de bloedbaan bij de organen en weefsels terechtkomen. Het is om die reden zeer van belang om een lekke darm te voorkomen!

Veel oorzaken

Oorzaak van een onbalans in de goede en slechte darmbacteriën kan medicijngebruik zijn, bijvoorbeeld antibiotica. Antibiotica zijn soms nodig, maar het nadeel is dat ze ook de goede darmbacteriën doden. Hierdoor neemt de weerstand in de darmen af. Candida is niet gevoelig voor antibiotica en krijgt daarom de kans om zich meer uit te breiden. Prednison, cortisonen en de anticonceptiepil zijn ook van invloed op de darmflora.

Verkeerde voeding is ook een veroorzaker. Fastfood en alcohol veranderen de darmflora. Bovendien voeden suikers candida. Het klinkt misschien onlogisch, maar ook gezonde voeding kan een invloed hebben. Maag- en darmklachten kunnen immers ontstaan door een overgevoeligheid. Dit is uit te sluiten door een voedselintolerantietest. Ieder mens is uniek, en ieder lichaam reageert anders.

Een belangrijke veroorzaker is stress. Dit wordt vaak genegeerd, maar langdurige spanning is een enorme trigger voor candida-infectie. De spijsvertering vertraagt en voedingstoffen worden niet goed opgenomen waardoor de weerstand afneemt. Hierdoor verandert ook de hormoonhuishouding. Oftewel: tegen stress is niet op te eten. Ook al eet u gezond, stress wint het altijd.

Symptomen

De symptomen van een overgroei aan candida kunnen heel divers zijn en daarom is de herkenning ervan zo lastig. Symptomen kunnen zijn: problemen met de huid en/of slijmvliezen, schimmelinfecties van huid en/of nagels, vaginale schimmelinfecties, zoetbehoefte, spijsverteringsklachten, zoals obstipatie, diarree, opgeblazen gevoel, gasvorming, darmkrampen en langdurige vermoeidheid.

Deze klachten kunnen komen en gaan, omdat triggers zoals suikers of stress ook in een golfbeweging aanwezig kunnen zijn.

De aanpak van candida is per oorzaak verschillend. Symptoombestrijding zal niet werken op de lange termijn. Dus bij een huidprobleem zal een zalfje het probleem van buitenaf niet oplossen, of slechts tijdelijk.

Behandeling

Er zijn verschillende manieren om erachter te komen of u daadwerkelijk een overgroei aan candida heeft, bijvoorbeeld door een speekseltest of ontlastingsonderzoek. Maar er zijn ook therapeuten die dit kunnen diagnosticeren, zoals homeopaten of bioresonantie-therapeuten.

Er is een aantal belangrijke maatregelen dat u kunt nemen bij een overgroei aan candida. Vermijd suikers, verhoog de vezelname vanuit groenten, zaden en pitten. Producten zoals knoflook, kurkuma en kokosolie werken schimmeldodend. Vermijd gisten en schimmels uit bijvoorbeeld champignons en schimmelkaas.

Ter ondersteuning kan gebruik van supplementen positief bijdragen aan herstel van de darmflora en een goed werkend immuunsysteem. Er zijn ook supplementen die specifiek tegen candida werken, maar overleg dit altijd eerst met een therapeut of arts.

Het is belangrijk om altijd op zoek te gaan naar de oorzaak van de symptomen om daadwerkelijk resultaat te krijgen en te behouden op de lange termijn.

Anke Custers is orthomoleculair therapeut. Ze komt uit de reguliere sector, waar ze nog steeds werkzaam is als dialyseverpleegkundige. Ze ziet haar werk als orthomoleculair therapeut als een waardevolle aanvulling op haar werkgebied. Ze heeft een persoonlijke en betrokken werkwijze waarin een advies op maat gegeven wordt. In haar werkwijze staat puur natuurlijke voeding voorop, aangevuld met de juiste nutriënten.

Met haar overtuiging en kennis helpt zij mensen in haar praktijk Anke Custers, natuurlijk met voeding, naar een gezonde verantwoorde leefstijl.

Meer informatie kunt u vinden op de website www.ankecusters.nl