

## Candida in de mond en vagina

Oooohhh wat klinkt dat vies he? Maar het is er wel degelijk en ook daar heb ik last van gehad. Je hoeft je nergens voor te schamen, want het hoort bij de klachten die candida met zich meebrengt. En we gaan er alles aan doen om jou er vanaf helpen. Ik zet deze aandoeningen in een apart hoofdstuk omdat met name de candida bij de vagina een veelvoorkomende aandoening is. Die klachten gaan we te lijf met een dieet, maar er zijn ook natuurlijke, vriendelijke producten die sneller verlichting geven. Je wilt zo snel mogelijk van je jeuk af en dat kan.

Vaginale schimmel is niet iets wat je zo even met jan en alleman bespreekt. Zelfs bij de dokter schaamde ik me er een beetje voor. Sommige mensen denken dat het een seksuele overdraagbare aandoening is. Dat is niet het geval. Het is ook geen kwestie van hygiëne, al is te hygiënisch zijn niet bevordelijk. Dus was je vagina niet met zeep, water is genoeg. Het effect van vaginale douches (zoals bv Lactacid) is voor iedereen anders, daarom zul je zelf moeten kijken of het helpt of dat je je beter voelt als je ermee stopt.

Vaginale schimmel kan ontstaan door het dragen van een te strakke spijkerbroek en synthetische onderbroeken. Als je er dus veel last van hebt,

probeer dan eens wat het effect is van een katoenen onderbroek en draag wat vaker een rokje of gewoon een iets losser zittende spijkerbroek.

Candida is niet besmettelijk, maar de vaginale schimmel kan wel overgedragen worden aan de partner en vice versa. Dat is een contradictie, ik weet het. Als jij een vaginale schimmel hebt, is er een kans dat je partner het ook krijgt. Dat kan door vaginale, maar ook orale interactie. Candida kan zo in de mond van je partner komen. Als beiden er niks aan doen, blijf je heen en weer ping-pongen. Maar het hoeft dus niet zo te zijn, alleen als je partner ook een lage weerstand heeft, daarom is het niet per definitie besmettelijk

Wist je dat sperma ook van invloed kan zijn op het ontwikkelen van candida? Sperma verandert namelijk de zuurgraad van je vagina. Als je op dat moment een verlaagde weerstand hebt, is de kans aanwezig dat de gist zich ontwikkelt tot een schimmel.

De volgende klachten kunnen optreden bij vaginale candida:

- Jeuk
- Branderig gevoel
- Witte vloed
- Pijn bij plassen en seks
- Roodheid en zwellingen rond schaamlippen

Met het dieet zal gaandeweg de vaginale candida verdwijnen, maar voor een snel effect is het zaak om te zorgen dat je partner een crème gebruikt die de candida bij hem bestrijdt, anders komt het zo weer terug. Hij zal in geval van candida last hebben van rode vlekken en jeuk rond de penis. Je zult zolang de schimmel er nog zit, gebruik moeten maken van een condoom (hoewel dat soms ook de reden kan zijn van candida). Mannen kunnen hun eikel met yoghurt (voorzien van bacteriecultuur) insmeren, dat is de natuurlijke manier. Maar er is ook een crème bij de huisarts verkrijgbaar.

Voor een snelle schimmelbestrijding in de vagina adviseer ik de volgende natuurlijke middelen:

- Een tampon van bio katoen met biologische biogarde yoghurt
- Probiotica met een spuitje naar binnen spuiten
- Crème op natuurlijke basis
- Katoenen onderbroeken dragen
- Niet al te strakke broeken dragen

De volgende klachten kunnen optreden bij candida in de mond:

- Kapotte mondhoeken
- Spruw (witte vlekjes)
- Kapotte gehemelte

Snelle bestrijding van de klachten rond de mond:

- Bio niet ontgeurde kokosolie op de mondhoeken
- Bio niet ontgeurde kokosolie op het gehemelte
- Biogarde yoghurt eten