

Supplementen na je dieet

Dit hoofdstuk is bedoeld voor de periode na je dieet. Het dieet is niet voor iedereen even snel voorbij, dat is afhankelijk van de mate waarin je candida hebt. Soms moet je even terug naar een strengere fase en soms is de candida al heel snel verdwenen. Maar als je denkt dat je weer terug kunt gaan naar een normaal eetpatroon (zonder geraffineerde producten natuurlijk dan zijn er supplementen die je altijd een extra steuntje geven. Bovendien heeft het lichaam veel langer nodig om dat wat ooit is afgebroken (bijvoorbeeld het immuunsysteem) weer op te bouwen. Hieronder vind je supplementen die ja in het post-candidadieet als extra steuntje kunt gebruiken.

L-Glutamine

Dat blijft een goed supplement om je darmwand te helen. Als je het effect al merkt (dus minder klachten en voedselintoleranties) kun je ook probiotica toevoegen.

Probiotica

Als je darmen rustig zijn en je voelt dat je darmen steeds meer kunnen hebben, slik dan probiotica als extra ondersteuning. We krijgen tegenwoordig te weinig goede bacteriën binnen via voeding, dus probiotica helpt je daarbij.

Magnesium

Daarvan hebben we vaak te weinig. Je kunt het uit zeewier en zeekraal halen. Amandelen zijn ook goed. Maar als je daar niet aan toe komt, is een hoogwaardig supplement zeker aan te raden.

Vitamine D

Zeker in de winter moet iedereen dit slikken.

doTerra

In het programma heb ik het al gehad over het Cleanse and Restore programma. Een programma met supplementen die vitaminen, mineralen en schimmeldoders bevatten. Het programma is van doTerra, een bedrijf dat etherische oliën produceert. Dat doet doTerra op een bijzondere wijze namelijk biologisch en fairtrade. Mocht je meer over het bedrijf willen weten, neem dan contact met me op voor meer informatie. Ik werk veel met de oliën en oregano is een aanrader om in huis te hebben voor schimmelinfecties.

Daarnaast kun je bij doTerra ook terecht voor supplementen voor na het dieet. Dus als je eetpatroon wel is veranderd (dat moet haast wel om de candida buiten de deur te houden) maar je niet meer zo streng hoeft te leven. Je kunt dan ondersteunende supplementen nemen bij wijze van onderhoud.

