



Brood, gist en Candida

Het is grappig als we lezen dat jullie brood verslavend lekker vinden... want inderdaad, zo werkt brood.... verslavend. Het vult eventjes en geeft daarna nog meer trek.

We hadden het laatst al over tarwe en dat de tarwe van vandaag niet meer dezelfde is als vroeger, met als resultaat dat veel mensen tegenwoordig last krijgen van tarwe, met vermoeidheid, lusteloosheid, hol gevoel en vooral dat opgeblazen gevoel als gevolg. En het vult, maar niet echt...

Maar in brood zit ook nog eens gist. Op zich is er niks mis met gist, maar met name vrouwen hebben regelmatig last van schimmels in en op hun lijf die uit balans zijn. Waarschijnlijk is dit een ondergewaardeerde klacht als je naar huisartsen of specialisten gaat, aangezien in de reguliere gezondheidszorg maar weinig klachten linkt aan het hebben van onbalans in je schimmels.

Vaak is er een probleem met De Candida albicans, een gistcel dat in ieder lijf voorkomt. Het is een normaal onderdeel van je darmflora. Deze gist voelt zich het meest prettig in een warme en vochtige omgeving. Candida komt voor op de huid, in huidplooien en op de slijmvliezen zoals in de mond, slokdarm, vagina en in de darmen. Normaal gesproken heb je er geen last van. Maar met onze moderne leef en eetstijl, is onze darmflora uit balans en kan bv de Candidabacterie zich snel vermenigvuldigen en gaan doordringen in bv weefsels van:

Het mondslijmvlies: candida infectie in de mond is bijvoorbeeld spruw. Vaak heeft het te maken met verminderde weerstand.

Het slijmvlies van de vagina en de huid rondom de vagina: Hierdoor kan een toename van de vaginale afscheiding ontstaan, de bekende witte vloed.. De afscheiding is vaak korrelig en wit. Ook geeft het vaak hevige jeuk en een branderig gevoel. Soms is geslachtsgemeenschap pijnlijk door de infectie.

De huid: Deze infectie komt vooral voor op warme en vochtige plaatsen op het lichaam zoals in huidplooien bij mensen met overgewicht en bij baby's in de liezen. Je kent het vast wel als luieruitslag. De huid is dan rood en vochtig en er ontstaan kleine, met vocht gevulde, blaasjes.

Maar mogelijk is het effect veel groter en heeft het ook effect op allerlei klachten die samenhangen met astmaklachten, eczeem, roos, schimmelnagels, extreme vermoeidheid, hoofdpijn, lage bloedsuikers, opgeblazen buik en darmklachten. Daarover is een discussie tussen het reguliere veld en de alternatieve hoek gaande. Maar mogelijk heeft candida op meer van onze klachten effect dan we nu weten...

Maar even terugkomend op het brood, we hoeven geen gist te eten, er zijn ook alternatieven. Dus dan is mijn motto: bekend met candidaklachten of geen candidaklachten, waar mogelijk gist weglaten uit je eten. Daarom is mijn advies om met name te kiezen voor brood op basis van zuurdesem. Dat is een brooddeeg dat wordt gemaakt zonder toevoeging van bakkersgist en het desem bestaat alleen uit meel en water. Desembrood is te koop bij veel bio winkels(lees goed etiketten en kijk of het geen combi is van gist en desem), maar langzaam aan gaan steeds meer ambachtelijke bakkers het verkopen. Het is in opmars.....

En als je op de etiketten van brood kijkt, kijk dan niet alleen of er tarwe of spelt in zit.... Dat is al heel goed, maar het gaat erom dat brood, bijna in alle winkels, behalve de biowinkels.... een moemakend en verslavend goedje is geworden door alle overige toevoegingen. Vandaar dat brood maar mondjesmaat op het menu, staat. Brood skippen van je menu helpt je echt om in balans te komen, echt waar!

Dus skip brood waar mogelijk, vervang het door eten dat beter voedt en waar je veel meer energie van krijgt. En als je brood eet, probeer dan brood te eten zonder tarwe en met zuurdesem. En wil je er niet teveel over nadenken, volg dan gewoon je weekmenu.....

Fijne dag vandaag

