

Yvonne van der Burg: 'Heb jij Candida?' Ik (k)ook! Suikervrij en zonder E-nummers. Uitgeverij Free Musketeers, Zoetermeer 2012. ISBN 9789048424481 ( Onverklaarde ziekten/Darmziekten/ED/AG/1) Zie ook [www.freemusketeers.nl](http://www.freemusketeers.nl)

**Soort boek/Ziekte/Stijl:** Boek dat is opgedeeld in drie delen: een ervaringsdeel waarin Yvonne van der Burg toelicht hoe zij er bij een mesoloog achter kwam dat zij een Candida-infectie had die haar klachten verklaarden, een toelichting op wat candida is en de behandelingsmethode via voeding, en een deel waarin zij recepten heeft opgenomen voor het dieet dat gevolgd moest worden. Een dieet zonder gist en suiker producten, zonder geur-, kleur- en smaakstoffen en conserveermiddelen en met koemelkvrije producten.

**Over de schrijfster:** Yvonne van der Burg (1964) is onderwijzeres. Zij groeide op in Zaandam, maar woont momenteel in Culemborg met man en kinderen.

**Korte Beschrijving:** Yvonne van der Burg had jarenlang last van chronische verkoudheid, vaak bijholteontstekingen en diverse andere klachten waar haar huisarts niet meer aan kon doen dan pappen en nathouden. Pas toen ze het alternatieve pad opging en een mesoloog consulteerde, werden haar vage klachten herkend en bleek ze een lever en gal te hebben die niet goed functioneerde en een Candida-infectie in de darmen. Ze kreeg behandelingen en moet een dieet gaan volgen om de balans in de darmen te herstellen. Het hielp haar in korte tijd van allerlei klachten af. Yvonne beschrijft ook hoe zij en haar familie met het dieet omgingen. Ze licht toe wat een Candida precies is en hoe de behandeling die zij onderging verliep. Wat de basis gedachte achter het dieet is en levert daarbij veel informatie met bronvermelding waar de informatie vandaan komt. In het tweede deel staan recepten met daarbij de winkels waar de producten te verkrijgen zijn.

**Wat viel op:** Dat deze alternatieve behandeling en een dieet zo goed hielpen. Daarnaast zien de recepten er heerlijk uit.

**Citaten:** Pag.12: 'Hoewel ik niet benauwd ben herken ik de prikkels waarop iemand met astma reageert: geuren, temperatuurverschillen en lachen zorgen voor een flinke hoestbui. Dus het lijkt me aannemelijk. Astma dus.'

Pag.15: 'Met behulp van een soort elektrode-pen worden via de zogenaamde acupunctuurpunten op mijn vingers en tenen alle organen en weefsels doorgemeten. Ik voel hier helemaal niets van. Een apparaat geeft bij iedere meting een geluid: hoe hoger, hoe slechter, wordt mij uitgelegd. Het apparaat 'gilt' regelmatig. Ik wacht rustig af en beantwoord tussendoor de vragen die mij gesteld worden. Het is verbazingwekkend wat deze meneer kan opmaken uit deze meting. Hij weet allerlei vage klachten te benoemen die ik nog nooit aan iemand heb verteld!'

Pag. 32: 'Was het een grote opgave voor me?  
In eerste instantie wel. Naar mijn idee kon ik niets meer eten wat lekker was. (...) Als

je je maar beroerd genoeg voelt weet je waar je het voor doet. Het maakt een mens ook sterk. Dit wil ik nooit meer was mijn gedachte. Langzamerhand vond ik mijn weg in de keuze van producten en het maken van gerechten en eten wij thuis nu écht gezonder –en bovendien smaakvoller- dan een aantal jaren geleden.’

**Extra:** bol.com: (Keuze: 9/6/2012) ‘Yvonne heeft een lange weg moeten afleggen. Uiteindelijk is het haar gelukt om erkenning te krijgen. Prima recepten.’

[http://www.culemborgsecourant.nl/plaatsnamen/culemborg/culemborgse\\_schrijft\\_boek\\_over\\_candida\\_27882427.html](http://www.culemborgsecourant.nl/plaatsnamen/culemborg/culemborgse_schrijft_boek_over_candida_27882427.html)

Culemborgse schrijft boek over Candida 16-06-2012 20:00

CULEMBORG - De Culemborgse Yvonne van der Burg (1964) heeft een boek geschreven over Candida en hoe hier mee om te gaan. (...) Dat viel in eerste instantie niet mee. De producten in de supermarkt zitten immers boordevol deze stoffen. Toch vond zij haar weg en in zeer korte tijd knapte zij zienderogen op. Langzamerhand werd haar duidelijk wat voeding met haar gezondheid heeft gedaan en drie jaar later is zij nog steeds klachtenvrij. (..)’

### **De auteur zelf over thema’s/boodschappen in het boek:**

#### **Missie**

‘Het is niet te geloven! Dit zouden meer mensen moeten weten! Zoveel mensen die astma hebben, of vervelende vage klachten die maar niet over gaan... Stel je voor dat zij allemaal zonder medicijnen verder kunnen als de voeding aangepast zou worden!’ Dit ging door mijn hoofd toen ik na enkele weken hersteld bleek te zijn van een kwaal die met medicijnen maar niet weggewerkt wilde worden. Gekscherend riepen mijn kinderen uit: ‘Schrijf een boek!’, en dat deed ik. Vaak ergens aan begonnen en niet afgemaakt, maar hij is er! En daar ben ik trots op.

*“Mijn ervaring staat niet op zich. Veel mensen hebben last van de darmen, vage klachten of chronische kwaaltjes. Veel mensen zullen zich in mijn verhaal kunnen herkennen. Voor al die mensen heb ik mijn verhaal geschreven en beschreven hoe het mij is vergaan en ik hoop dat ze tot een inzicht komen. Dat het misschien ook voor hen nog goed kan komen en het mogelijk nog niet te laat is. Dat er nog een andere manier van onderzoek mogelijk is. Dat een gezonde darmflora van belang is voor een goede gezondheid. Het kan blijkbaar zo relatief eenvoudig zijn te genezen van kwaaltjes door de darmflora in balans te brengen.”*

#### **Alternatief**

Dankzij de tip van een kennis kwam ik in aanraking met mesologie, had er net als zovelen nooit eerder van gehoord. En dat is jammer, want het verdient beslist meer erkenning! Mensen die vastlopen in het reguliere circuit zoeken vaak hun heil in de alternatieve geneeskunde. Mesologie staat daar tussen. Mesologie verbindt wetenschappelijk medische kennis met kennis uit de traditionele geneeswijzen, het vormt de brug tussen regulier en complementair, tussen West en Oost. Het is een andere manier van kijken naar het lichaam en haar functioneren en is gericht op de zelfregulerende krachten van de mens. Een natuurlijke manier van genezen.

*“De mesoloog stelt mij gerust: de klachten staan met elkaar in verband en het kan allemaal goed komen. Allemaal goed komen??!! Het is mij duidelijk: ik wil een afspraak! Als al deze kwalen echt met elkaar in verband staan dan moet ik daar mee aan de slag! En bovendien: het is voor het eerst dat iemand die verbanden legt!”*

### **Vermoeidheid**

Vermoeidheid\_schuiven we graag af op een druk leven. Is de bloedsuikerspiegel laag? Een snelle oppepper in de vorm van een glas frisdrank of een mars en hup... we kunnen weer door! Vanavond nog een afspraak en geen tijd of zin om te koken? We trekken wel een blik open. Simpele voorbeelden van hoe ik leefde. Me niet realiserend dat dit suiker bevattende voedsel me slechts een tijdelijke oppepper gaf en op den duur juist zieker maakte. De Candida in mijn lichaam voedde zich namelijk graag met deze suikers. De mesoloog zette me op een (onder andere) suikervrij dieet, wat in eerste instantie een onmogelijke opgave leek want als je de etiketten goed bestudeerd: overal zit suiker in! Eenmaal ontwend aan de suiker is pas merkbaar hoeveel energie men krijgt. Nu kan ik moe zijn van een dag hard werken, niet omdat mijn organen zo hard moesten werken.

*“Suiker levert ons snel energie en we kunnen er weer even tegen, denken we. Het tegendeel is echter waar. Suiker is een koolhydraat maar dan van een slechte soort want ze levert geen voedingsstoffen. Koolhydraten afkomstig van groenten, vruchten en aardappelen verteren langzaam in het maagdarmkanaal, om daarna in de vorm van glucose in het bloed te worden opgenomen. Die trage opname in de darmwand en in het bloed hoort bij een gezonde stofwisseling. Bij een extra inname van suiker (snoep, zoete drankjes, enzovoort) komt er plots een te grote hoeveelheid suiker in het bloed. De bloedsuikerspiegel stijgt en de alvleesklier gaat insuline afscheiden om de suikerspiegel te laten dalen. .... Bij een continue toevoer van suiker raakt ons lichaam dus ontregelt. .... De alvleesklier kan hierdoor overbelast worden. Er kan een storing in de stofwisseling ontstaan wat zelfs tot suikerziekte of diabetes kan leiden.”*