



## VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ INNAN OCH EFTER DETOX!

- \* Att är vi olika, mår olika, har olika problem, symptom, besvär och åkommor. Därför är det ytterst viktigt att lära dig lyssna till din kropp. Bara du vet hur du mår och vad du är känslig mot och inte tål, kanske behöver gå på reningsveckan 2, 3 eller 4 veckor innan du går på detoxen? Du kanske reagerar på citron, bikarbonat, vissa vitaminer, grönsaker, frukter, bär, nötter, frön mm? Börja FÖRSIKTIGT med allt i din egna takt, prova dig fram isåfall med små doser och öka allteftersom när du känner att din mage och kropp är mer ok.
- \* Tar du några mediciner? Sluta INTE tvärt, det bör man aldrig göra oavsett vad man än äter. Trappa försiktigt ner. Äter du livsnödvändig medicin ska du självklart fortsätta med det, rådgör med din läkare när du mår bättre om din medicin är något du ev kan börja trappa ner eller inte.
- \* Intar/använder du idag tex msm, KS, KS-salva-lotion, ASEA, vitaminer, mineraler etc som passar din kropp? Fortsätt med det. Tar du däremot ingenting så vänta med probiotika till efter 2v strikta dieten. Mår du väldigt dåligt under reningsveckan(orna) rekommenderas att inta lite Kefir. I vecka tre börjar du med Anti-fungo och probiotika, där rek jag endast CanXida Remove och CanXida restore. Du finner dessa på [www.canxida.com](http://www.canxida.com) De flesta andra probiotika innehåller tyvärr tex FOS, socker-alkohol "inulin" potatisstärkelse etc. Jag har än idag inte funnit någon probiotika på marknaden som är så outstanding som CanXida och ni vet idag hur jag researchat. Remove tar även bort andra bakterier och parasiter man oftast har när man lider av Candida såsom SIBO, BH "Blastocystis Hominis" bugs och de flesta parasiter, bakterier som trivs i kroppen.
- \* När man har en överväxt av Candida så kan detta visa att man har brist på lite eller mycket av tex för lite B-12, lågt, högt blodsocker, förhöjda vita blodkroppar, järnbrist, D-vitaminbrist, andra vitaminbrister såsom Magnesiumbrist, Kalciumbrist och många fler. Det kan även visa helt normala värden fast du har svåra besvär. Så glöm inte dina vitaminer!
- \* Alla mår olika under detoxen. Vissa känner inte av alls mycket och vissa känner mer. Det kan vara allt ifrån förvärrad huvudvärk, molande huvudvärk, åska, muller i magen, uppblåst mage, ändrad avföring, svettningar, humörsvängningar, febertoppar, illamående, förvärrad problem med hud, nedstämd, ont i leder, musklar, ökad trötthet mm. TÄNK POSITIVT om/när det sker. Det händer endast för att du håller på att hjälpa kroppen med att rensa ut candidan, bakterier, toxiner, slaggprodukter. Jag tänkte: - Haha, din vidriga parasit, struntar i att jag mår "skit" idag för nu ska du ut för gott. Äter igen, mår du väldigt dåligt, kanske mentalt? Backa bandet lite, gå på reningsveckan lite igen och successivt gå över på detox-dieten när det känns bättre.
- \* För att minska risken till att må lite halvkrassligt, bör du inta någon föda, energi ofta, så jag rek frukost, mellis, lunch, mellis, middag, kvällsmål. Äter du på detta sätt minskar du tröttheten, ev besvär. Glöm inte att dricka mycket vatten.
- \* Om du har riktigt svåra besvär rekommenderar jag att du tar ledigt ett par veckor. Kroppen behöver all vila den kan få för att orka med att rensa ut allt och att du ska må så bra som möjligt.

- \* Jag rekommenderar även att göra en tarm, njur- och leverrening för att hjälpa kroppen att rensa ut alla gifter, parasiter. För en del, speciellt om man har svåra besvär kan det bli påfrestande för organen att hinna med att rena ut sig självt.
- \* Visste du att om du tex lider av nagel, fotsvamp eller psoriasis, vaginal svampinfektion, Jock-itch, mjäll, eksem, olika hudproblem ofta beror på överväxt av Candida? Tyvärr behandlar man idag bara ytan och det är här det blivit så fel. Man kan inte bara behandla ytan utan det som händer på ytan kommer oftast inifrån.
- \* Visste du att när du vet om dig lider av tex vaginal svampinfektion bör man inte ha ett samliv innan man fått bukt med sin överväxt? Många svampinfektioner smittar även om man tex delar handduk, har tandborstarna bredvid varann, via kyssar mm. Vid trådsvamp kan det även smittas via direktkontakt.
- \* Visste du att nästan alla som är glutenintoleranta ofta blir av med besvären när Candida överväxten är bekämpad?
- \* Visste du att många som lider av tex ADHD, ADD, Asperger, MS, Fibromyalgi, Alzheimers, IBS, IBD, Crohns, Läckande tarm, UC och många fler sjukdomar blir/mår bättre, mycket bättre och en del t o m helt fantastiskt när man bekämpat Candidan.
- \* Visste du att bl.a det första du kommer märka under detoxen är att du mår mycket bättre på det mentala planet? (Vissa med svårare överväxt kan det ta något längre tid) Din fumlighet blir bättre, du kan tänka mer klart, det känns som om din "bomull" som legat i huvudet försvinner allt mer för varje dag som går etc.
- \* **GLÖM INTE** att även inre och yttre stress, inne-sittandet och att aldrig träna på något sätt även gynnar Candidan. Det är **PRECIS** lika viktigt som att ändra din kost. Om du bara ändrar kosten och fortsätter med de gamla banorna så kommer du aldrig bli frisk (are) Du kanske mår dåligt i ditt yrke, med dina kollegor, vänner? I ditt förhållande?

### **Hur ska jag klara av att ändra på allt?**

Det kan vara oerhört svårt att även sätta sig ner och bestämma sig för att ändra allt. Oftast är detta omöjligt, men efter några veckor/månader (beroende på hur svår överväxt du har) så mår man så mycket bättre i knopp och kropp och när man mår bättre psykiskt och fysiskt blir det lättare att ta tag i allt det andra.

Du kanske tänker nu: Träna? Nä, det är inget för mig. Det kanske inte är det heller, men många tänker när dom hör ordet "träna" att det betyder lyfta skrot på gymmet, vilket det absolut inte betyder. Det kan vara allt mellan himmel och jord såsom promenader, power-walk, springa, simma, spela fotboll, dans, yoga och mycket mer. Att börja med tex en promenad och få andas in vårt syre en stund varje dag är inte så svårt. Din kropp behöver även vår friska luft.

När du nu läst denna text kan jag förstå om du tänker "ur ett stycke" som satte sig i hjärnan med meningen. Alla mår vi olika under detoxen och tänker - Nej, men åhh jag vill inte må sämre, det klarar inte jag.

Då är min motfråga: - Vill du må som du gör idag och kanske gjort i årtal och kanske t o m må ännu sämre framöver med ännu värre symptom än du har idag resten av ditt liv?

De flesta mår inte "så dåligt" och som kan regleras lite med tex att dricka mer vatten, inta Kefir, äta lite mer ofta, inta fermenterad kål mm. Om du mår dåligt, skriv ett inlägg och fråga gruppen om vad/hur du känner, kanske du mår bättre av att inta tex Magnesium, kalcium, Kalk, A, B, C, D, K-vitamin, kanske du behöver din kopp kaffe på morgonen? Pröva då en kopp, helst då efter frukosten, dock bör tilläggas att man kan må sämre med koffeinet, det beror helt på hur Du och Din kropp har mått och mår. Åter igen känn efter vad som känns bäst för Dig.

### **Betonar nedan.**

Inrikta dig inte exakt på dagen på reningsveckan, ev reningsveckor samt de sk två strikta veckorna etc. Veckorna är inget du blint bör gå efter, alla mår vi olika.

Angående antal veckor, är en generell rekommendation, det kan gå något fortare eller oftast ta längre tid, man kan aldrig vara helt säker på när infektionen började. På mig har jag haft överväxt sen jag var liten och min huvudvärk från jag var 10 år.

Generellt går man på reningsveckan eller veckorna först i 1,2,3 veckor, beroende på hur man mår. Sen minst 2v strikt diet, det kan även behövas 3,4,5,6v beror helt på hur du mår, hur din mage, kropp, hud mår. Lär Dig lyssna till kroppen, du kommer märka om du klarar av att äta tex en halv banan, andra bär, bröd el tex ta in creme fraiche mm. Börjar magen krångla, el du får lite ont i huvud, leder, känner dig tröttare eller vad som, då bör du backa bandet och fortsätta med den strikta dieten tills kroppen klarar av att inta något utan att starkt reagera.

När du väl ska börja introducera något så måste du göra det väldigt försiktigt, inte kasta i dig en hel kiwi, två, tre brödsivor etc utan testa ett par tuggor i början oavsett vad det än är du ska börja införa igen.

Kroppen kommer visa dig när det är ok att ta in vissa saker igen. Personligen kommer däremot jag aldrig ta in vanlig mjölk igen, Eric säger det är den mest onyttiga vi idag intar, likaså vanlig ost typ goda, hushåll sk plastost. Tänk även på att inte inta "lätt, lightprodukter" då massa tillsatser tillförs.

Kroppen kommer älska Dig efter en tid och du kommer "trott el ej" veta och känna hur otroligt fel du ätit tidigare. Man kan säga att det är som att gå i skolan igen och lära sig hur man bör äta för att må bra, sånt vi innan inte haft en aning om, det vi trott varit "normalt" som tyvärr varit så fel.

Ps.

Det sistnämnda gäller såklart inte alla, det finns en hel del som vet hur man bör äta.

## CANDIDA CLEANSE GRUPPEN

Jag startade gruppen pga den enorma respons jag fick på mitt personliga inlägg till mina vänner på FB för att kunna hjälpa andra i samma sits mild, medel eller svår. I gruppen stöttar vi varann så mycket det går. Du kan alltid skriva när du behöver push, mår halvdåligt eller om det känns riktigt uruselt och du känner att du inte orkar med detta. Skriv ett inlägg, fråga hur andra mår.

Jag var själv i allt detta, ingen att bolla mitt mående med under detoxen och jag mådde som du säkert har läst OERHÖRT DÅLIGT PÅ SAMTLIGA PLAN. Att jag mår så fantastiskt som jag gör idag är fortfarande överkligt för mig och jag studsar upp ur sängen idag med ett leende på läpparna mot innan då jag kröp till toan, kastade i mig morfintabletterna för att överhuvudtaget kunna resa mig, fick hjälp med att sätta på mig morgonrocken plus det mentala som var i den djupaste gropen du kan föreställa dig.

Du bestämmer dig hur Du vill leva, Du bestämmer över Din och Ditt mående, endast DU kan göra något åt detta och gruppen finns här för Dig <3

I den här gruppen kämpar vi tillsammans om att svampen ska bort för all framtid och jag garanterar dig att du kommer må så otroligt mycket bättre (även du har någon kronisk sjukdom som du får leva med i resten av ditt liv) kommer din kropp och knopp så mycket bättre än hur Du mår idag.

## OLIKA DIETER & RÅD VID CANDIDA

Vill åter igen påpeka, på nätet finns ett hav med en hel drös olika dieter, Candida-dieter vad man får, bör och inte bör äta mm för att få bort sin överväxt. Tro inte på allt ni läser, det är mycket strunt tyvärr och flera säger sig fått bort sin överväxt efter tex 24h eller efter en, två veckor mm och att de mår så fantastiskt bra idag. TRO INTE DETTA, DET ÄR OMÖJLIGT! Att man mår så mycket bättre tex efter två eller tre veckor må hända, men gifterna och ev slaggprodukter, läckande tarm mm är omöjligt att få bort och bukt med på så kort tid. Det tar tid för kroppen att rensa ut alla gifter vi samlat på oss under många år.

Luras heller inte på de som säljer massa anti-fungo, anti-Candida, Candida-probiotika som säger att: Ta detta under 4 veckor så garanterar jag dig att du blir av med din överväxt, annars pengarna tillbaka etc.

Man KAN INTE få bort sin överväxt av någon medicin eller örtmedicin, man måste detoxa sig, rensa ut gifter, svamp, parasiter med rätt diet på rätt sätt samt ändra sin kost och livsstil för att få bukt infektionen. Vi bör åter igen äta det som vår mor och farföräldrar gjorde. Jag brukar säga, tänk 200 år tillbaks, men det räcker faktiskt att tänka på hur dom åt på 40-50 talet, men många tror att våra lätt, lightprodukter fanns redan då.

Jag och min familj äter idag godare än vi någonsin gjort och jag ska köra detta i minst 30v till, tror ni att jag lider för det eller går och tänker, -Åhh, när ska jag få ta en Big-mac i min mun igen eller när ska jag få kasta i mig Marabou mjölkchoklad eller min älskade glass HäagenDazs som jag åt tidigare varje dag, ja jag åt den varje dag :P

Nej, jag tänker inte längre i dom banorna, jag gjorde det de första 3-4 veckorna, men inte längre utan tvärtom. Jag skulle aldrig idag vilja ändra mitt sätt att äta. Jag äter godare än tidigare så varför skulle jag vilja ändra på det? :D

Tänk även på att dom åt god lagad mat förr i tiden, det var en glädje att sätta sig till bords under en längre tid och njuta av maten och när de festade till det ibland var den veckans eller månadens höjdpunkt. Det fanns ingen påhittad sörja man slänger i sig på 5 minuter som vi gör idag och att festa till det med något gott har vi/samhället infört som ett normalt kvällsmys.

Minns du vad dina föräldrar sa till dig när du var liten?

-Bara godis på lördagar, detta gällde inte bara just godis utan även bullar, kakor, chips, läsk mm. Idag intar vi detta dagligen i någon form. Det är skrämmande mot vad vi har gjort med våra kroppar utan att tänka på det.

När du är helt fri från din infektion kan, kan du självklart ta latten och bullen till fiket hemma eller på stan, ta din älskade choklad och festa till, gå på middagar mm, men med sunt förnuft för all framtid så "vad du än led av" inte kommer tillbaka någonsin igen. Tror nog ingen vill ha tillbaka sina besvär. Läs mer om detta i Detoxen om hur du gör för att Candidan inte ska få chansen att ta över systemet igen, någonsin.

Mitt sätt att tacka Eric Bakker m.fl, men främst Eric är att få hjälpa Dig till ett bättre mående. Eric räddade mitt liv och jag kommer aldrig kunna tacka honom "enough" men genom gruppen får jag tacka honom på mitt sätt genom att sprida min resa, mitt välmående och min research "pågående" till Dig. Nu kämpar vi tillsammans, det är det gruppen finns till för <3

### **EN PÅMINNELSE!**

Reningsveckan och detox är ihopsatt allmänt vad man bör och inte bör göra. Du måste känna efter själv om du tex tål att inta en kiwi, en kaffe, citronvatten, bikarbonat eller vad det nu än är. Du måste försöka lära dig lyssna till din kropp om hur du mår.

Ps.

Om du inte "orkar" ta tag i ditt mående idag, så bör du se till att "orka" ta hand om dina fortsatta besvär nu och framöver.

**TA HAND OM DIN KROPP, DU SKA LEVA I DEN I RESTEN AV DITT LIV <3**

## HUR VET JAG OM JAG HAR KRONISK CANDIDA?

Titta på videon, denna finns även i det fast-nålade inlägget  
<https://www.youtube.com/watch?v=e7d4MNFxfIQ>

OBS!

Många kan ha redan gått på en sträng diet i flera månader t o m många år och undrar varför man aldrig får bukt med sina besvär helt, ska man må såhär då?

Åter igen, det står/sägs så mycket på nätet och de flesta andra program handlar bara om vilka kosttillskott man tar och vilken diet man gått på. Du måste förstå att det är så mycket mer än att "bara" ändra kosten.

## JAG HAR GÅTT PÅ STRÄNG CANDIDA-DIET I X ANTAL MÅNADER, VARFÖR BLIR JAG INTE HELT BRA?

Jag har förklarat det mesta ovan. Titta på denna video, du har med största sannolikhet missat något viktigt.

[https://www.youtube.com/watch?v=2b90\\_MQCz60](https://www.youtube.com/watch?v=2b90_MQCz60)

Jag önskar så innerligt att jag hade tid och hjälpa alla personligen, men har tyvärr inte den tiden <3

Jag är en av er, får alltså inte en krona för att svara på era pm eller frågor, utan gör det endast pga mitt hjärta känner att jag vill hjälpa, men kan och hinner omöjligt svara på alla frågor och mail, det är helt omöjligt, hur mycket jag än vill. När jag börjar jobba igen (troligen i januari) kommer jag inte vara inne här nå mer än ev 15-30 min på kvällen. Jag har lagt ihop dieten, gjort pdf:er till er på svenska då det mesta är på engelska. För er som kan engelska ber jag er titta på de videos jag lagt upp i det fast-nålade inlägget, vilket är de viktigaste. För er som inte förstår er på engelska, fråga gärna någon vän om denne kan komma över tex en söndag och översätta det viktigaste till er. Det finns inga videos på svenska och jag har inte tid att göra egna, jag har också ett liv och en candida att besegra för gott (även då jag mår kanon idag, men har långt, långt kvar, tex ligger jag i två dagar och mår inte så bra om jag tex äter en kiwi eller en ostbit, jag har som sagt långt kvar även jag)

Ni finner det mest viktigaste i pdf:erna samt i olika videos. Ledsen, jag har tyvärr ingen som helst möjlighet att hjälpa er personligen. Jag måste stressa ner, hjälpa mig själv och mina nära. Mår du riktigt dåligt och önskar personlig hjälp är min rekommendation att boka Skype eller Face-time konsultation med Eric Bakker på [www.ericbakker.com](http://www.ericbakker.com)

Jag hoppar verkligen på förståelse för ovan och att ni tar till er det Eric nämner i de olika videos. Vi hörs i trådarna :).

Varma kramar!  
Natalie

