



Candida Diet - Vikt

Undervikt vs Övervikt

Undervikt

Att gå på Candida dieten om du är smal, underviktig kan skrämman många över att gå ner ännu mer i vikt. Det kan hända de första veckorna, månaden, men det finns en hel del du kan äta som gör att du inte går ner så mycket i början och/eller stabilisera det efter några veckor.

Om du inte idag äter tex brunt ris, vildris, quinoa, bovete etc så kan du försiktigt introducera det i din nya kost. Är du van vid att äta ovan så tillför du lite extra.

Du kan även äta lite extra av avokado, vilket är fett, men naturligt fett samt att de innehåller fiber, ägg, fetare yoghurt tex Turkisk yoghurt 10% Lite extra olivolja, kokosolja, smör i mat samt efter de strikta veckorna kan du även ta in creme fraîche, smetana, surdegsbröd och liknande.

Jag har alltid varit smal och väldigt svårt att gå upp i vikt. I början av dieten gick jag ner och efter några veckor när jag kände att magen var ok introducerade jag försiktigt creme fraîche ibland i maten, åt lite mer brunris, vildris, quinoa, gjorde dip på avokado, turkisk yoghurt mm och idag har jag gått upp 5kg, vilket aldrig hänt tidigare då jag åt gräddglass, godis varje dag. Lite märkligt kan man tycka, men tror till 100% idag att när kroppen fått bukt med sin överväxt, parasiter, dåliga bakterier etc och återfår en bra balans så reagerar kroppen just såsom den "bör" göra.

Tänk på att äta ofta såsom Frukost, mellis, lunch, mellis, middag, mellis.

Video för dig som gärna inte vill tappa i vikt

<https://www.youtube.com/watch?v=Y6PB2XPjjPM>

Övervikt

För dig som har några kilon till övers eller t o m är överviktig och vill gå ner i vikt är oftast denna diet en glädjande diet för dig.

När du börjar på dieten tar det inte många dagar/veckor innan du märker att du tappat kilon. Allt eftersom veckorna går tappar du mer och mer. Vill du fortsätta tappa i vikt efter X antal veckor, introducera då inte så mycket av creme fraîche, turkisk yoghurt, bröd etc. Var försiktig även med alltför mycket ris, quinoa, fetter även om det är naturligt fett.

Video för dig som gärna vill tappa i vikt

https://www.youtube.com/watch?v=1ExamsYVq_M

Tänk på att äta mer ofta i mindre portioner och inte kasta i dig två eller tre stora mål om dagen.

Hur bör jag äta när jag känner att jag är fri från överväxten?

När du kommit så långt har du troligen upptäckt hur gott allt är, hur bra du mår och oftast vill man aldrig gå tillbaka till "skitmaten" och de onyttigheter du är van vid.

Jag och min familj äter idag godare än vi någonsin gjort, även då vi tyckte vi åt gott tidigare. Idag är vi inte "sugna" på det onyttiga. I framtiden kommer vi självfallet äta ute, gå bort på middagar, äta söta, sliskiga desserter, ta en bulle etc, men det är inget vi kommer göra varje dag såsom vi gjorde förr utan då och då ungefär som man säger till barnen. - Bara godis på lördagar.

Man mår så bra att man känner att man inte vill proppa magen med massa gifter, man äter redan så gott och när man känner på det här sättet, varför vilja ändra det? :)

Om du ändå faller tillbaka i dina gamla vanor och märker att du börjar få besvär igen rekommenderar jag att omgående starta om Candida dieten under 4-8v och inta probiotika.

Om du inte gör något åt det kommer tyvärr besvären förvärras igen, speciellt om du samtidigt fortsätter med dina gamla vanor.

Har man en gång haft överväxt har man lättare att få tillbaka den. Om man då inte gör något åt saken inom kort kan t o m dina tidigare besvär förvärras och nya andra besvär kan tillkomma då oftast candida kommer tillbaka i en ännu mer aggressivare form än tidigare.

Varför kommer den tillbaka mer aggressivt?

Du kan aldrig "Ta bort" candida helt från tarmen, det är en normal tarmflora vi behöver för vårt immunförsvar. När man balanserat candida till det normala, dör alltså de svagaste, de starkaste överlever och om de någon gång får chans till att överta igen, ja då gör de gärna det. Man kan aldrig förutspå var candida denna gång ska sätta sig och skapa besvär, åkommer.

Därför är det viktigt att tänka på för all framtid hur du äter, lever, tränar etc och att alltid inta probiotika efter en ev antibiotika-kur. Tänk på att de flesta gånger du ev behöver ta antibiotika, behöver du troligen inte det. Det kan du oftast fixa själv med probiotika, ev KS och rätt kost.

Vad äter du/ni idag Natalie?

Jag har gått in i fas tre (detta efter fem månader) har introducerat creme fraîche, smetana, blodapelsin ibland, keso ibland, jordgubbar ibland, lite finare ostar från deli-disken ibland, surdegsbröd, hårt surdegsknäcke. Min sambo har även introducerat banan, skinkpålägg (utan socker från deli-disken) Jag vågar tex inte inta kiwi än då jag vet att jag reagerat starkt på den tidigare. Har även bakat en sk kokossockerkaka med björksocker en gång, men fick lite ont i huvud, något mullrande mage dan efter så vi skippar söt-baket ett tag till :)

Vilken diet bör jag/du gå efter när överväxten är balanserad?

Titta på videon nedan så kommer du förstå att det finns ingen diet, oavsett diet ute i vimlet som är bäst just för dig/mig.

<https://www.youtube.com/watch?v=PsapP7R8JDM>

Kram
Natalie