

PILZSANIERUNG

Allgemeines:

Eine erfolgreiche Pilzsanierung steht auf zwei Säulen: 1. Die regelmäßige Einnahme individuell getesteter Antipilzmittel und 2. das Einhalten der Pilzdiät!

Es gibt bereits über 50 verschiedene Pilzarten. Die Verdoppelungszeit der Pilze bei Zuckerkonsum beträgt 35 Minuten. Der Stuhlnachweis ist leider sehr unsicher. Risikofaktoren für Pilzbefalls sind: längere Antibiotikatherapie; längere Cortisoneinnahme; massiver Konsum von Süßigkeiten; schwerwiegende chronische Erkrankungen, die das Immunsystem belasten; Strahlen- und Chemotherapie...

Was in der Nahrung unbedingt zu vermeiden ist!

Zucker und zuckerhaltige Nahrungsmittel, Mehlspeisen (raffinierte Kohlehydrate), Teigwaren, Schokolade

Hefe und hefehaltige Nahrungsmittel (Gebäck etc.), malzhaltige Produkte (Malzkaffee etc.)

Alkohol, vor allem Bier, süßen Wein, Limonade, Cola, kandierte Früchte, Fruchtsäfte Vergorenes, Dosennahrung, Knabbergebäck, Chips, Paniertes und Gebackenes

Was Sie meiden sollten!

Getreidefertigprodukte (Pizza, Baguette...), süßes Obst, Trockenfrüchte, Honig, trockener Wien, glutamathaltige Fertigspeisen (Fertigsuppen), Wurstwaren, Leberkäse

Was zu beachten ist: Eine **ballaststoffreiche Ernährung** trägt zur Beseitigung der Pilze bei. Radikale Hungerkuren verschlimmern das Pilzproblem und machen die Pilze unnötig aggressiver! Die Pilzsanierung verbessert in kurzer Zeit deutlich ihr Immunsystem. Zur optimalen Pilzsanierung gehört der rechtzeitige Wechsel ihrer Hygieneartikel (besonders Zahnbürste..). Zahntaschensanierung bei Zahnfleischerkrankung durch den Zahnarzt.. Ölziehen nach Dr. Karach unterstützt die Mundhygiene bestens.