Dr. med. Gerhart Heyn
Manuelle Medizin I Funktionelle Myodiagnostik
Hauptstrasse 141
9201 Krumpendorf
Tel: 0664/54 24 185
www.ordination-heyn.at

ANITCANDIDA - DIÄT

Ungünstig - zu vermeiden gilt:

- Zucker
- Traubenzucker
- Fruchtzucker
- Xylit
- Sorbit
- Honig
- Marmelade
- sämtliche Süßigkeiten
- Schokolade
- alle zuckerhältigen Speisen und Getränke (z.B.: Cola, Limonaden, süßer Wein)
- Bier
- Hefe
- Obst
- Kompott
- Obstsäfte
- Mehlspeisen
- Kuchen
- Kekse
- Toast
- Semmelknödel
- Ketchup
- Rohkost usw.

Erlaubt sind:

- Vollwertgetreideprodukte mit verträglichen Getreidearten
- Vollwertbrot mit Sauerteig ohne Hefe (Ersatz für Hefe: z.B. Mineralwasser)
- (Vollwert)nudeln
- (Vollwert)reis
- Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Hirse, Mais
- Gekochtes Gemüse:
  Kartoffeln, Karotten, Sellerie, rote Rüben. Paprika, Spargel, Spinat, Zucchini, Melanzani, Broccoli, Kohlrabi, Karfiol, Kohl, Artischocken, Tomaten, Gurken, Kürbisgemüse, Erbsen, Bohnen, Linsen, Fenchel, Schwarzwurzeln, Salate aus gekochtem Gemüse
- Fleisch: Huhn, Pute, Kalb, Lamm, Rind, Wild, Hase
  Kein Schweinefleisch (Wurst, Speck, Schinken,...)
- Fisch und Meeresfrüchte

Gewürze sind Heilmittel:
Rosmarin, Ingwer, Kardamom, Knoblauch, Anis, Kümmel, Petersilie, Oregano, Thymian, Zimt, Liebstöckel, Majoran, Basilikum, Wacholder, Galgant usw.

Tee als Heilmittel:
Fenchel, Anis, Kümmel, Thymian, Ingwer, Majoran, Lapachotee, Yogitee, Melisse, Schafgarbe, Rosmarin, Süßholzwurzel, Mistel, Dost.
mit abgekochtem Wasser (10 Minuten am Herd köcheln lassen)