



## PILZSANIERUNG

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 Wein, 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.

### Ihr persönliches Pilzbehandlungsschema:

	1. - 7. -10. Tag	11. - 20. - 30. Tag
DARMSANIERUNG:		
MINERALSTOFFE SPURENELEMENTE:		
PROBIOTIKA:		
HOMÖOPATHIE:		
SYSTEMISCHE THERAPIE:		