

## **Anti-Pilz-Diät**

Bitte **vermeiden** Sie folgende Nahrungsmittel während der Pilzbehandlung:

**Zucker in jeglicher Form**, auch Traubenzucker, Fruchtzucker, Honig, süßes Obst,

**Fertigprodukte** (alle Zusätze, die auf –ose enden sind eine Zuckerart !)

**Hefe** ( in Teigwaren, Suppenbrühe, Pizza)

Bitte **Brot reduzieren** und möglichst mit frischen Zutaten kombinieren (Tomate, Gurke etc)

**Wenig Kuhmilchprodukte, Fleisch und Fisch in Maßen.**

(Auf Schweinefleisch sollte ganz verzichtet werden).

**Alkohol vermeiden** (da zur Vergärung stets Hefe verwendet wird)

---

**Essen Sie reichlich (am besten aus ökologischem Anbau):**

**Gemüse aller Art, Salate, frische Kräuter (z.B. Brunnenkresse), Kartoffeln.**

Sehr gut ist **Sauerkraut, Zwiebeln, Knoblauch.**

An Obst können Sie **Grapefruit, Zitrone, säuerliche Äpfel** essen.

**Nudeln und Reis mit Gemüse kombinieren.**

Getränke: **Wasser und Kräutertees.**

Für eine leichte Süße können Sie Milchzucker verwenden, sofern Laktose vertragen wird.

**Bitte zu Beginn der Diät eine neue Zahnbürste verwenden und dann wöchentlich erneuern.**

Die Dauer der Maßnahme hängt vom Ausmaß der Besiedelung ab. In der Regel dauert diese Form der Diät 4-8 Wochen. Danach ist es sinnvoll noch für einige Zeit eine abgemilderte Form der Diät einzuhalten um Rezidive zu vermeiden.

Sonja Friedrich, Heilpraktikerin  
Heilzentrum Helios  
Am Stadtpark 95, 90409 Nürnberg  
Tel: 0911 – 34 00 164 Mobil: 0176 – 840 232 55  
sonja.friedrich@heilzentrum-helios.de