

Darm-Mykose

Alle Pilze brauchen eine organische Kohlenstoffquelle, weil sie nicht imstande sind, aus Kohlendioxid und Wasser selbst Kohlehydrate aufzubauen. Die wichtigste und am leichtesten zugängliche Quelle für organischen Kohlenstoff sind alle einfachen Zuckerarten wie Traubenzucker, Fruchtzucker, Rohr- und Rübenzucker, Malzzucker, Süßigkeiten aller Art, Mehlspeisen, Honig, süße Getränke, süßes Obst, Marmeladen, Alkohol usw.

Die reichliche Zufuhr von Ballaststoffen, wobei z. B. Gemüse und Salate auch in stark zerkleinerter Form zugeführt werden können, dient dem Ausräumen von Hefenestern in Dünn- und Dickdarm. Diese Wirkung von Pflanzenfasern ist besonders effizient, wenn die Zufuhr mehrmals täglich erfolgt.

Neben der richtigen Ernährung gilt es auch, einige grundlegende hygienische Maßnahmen zu beachten. Alle Mühe, den Darm frei von Pilzen zu bekommen, ist umsonst, wenn in der Mundhöhle kariöse Zähne, Zahnstein, Zahnfleischtaschen und Zahnprothesen als Pilzreservoir vorhanden sind.

Hier einige empfohlene Maßnahmen für die Hygiene:

- Nach jedem Essen Zähne putzen.
- Zahnbürste am 1. und 3. Tag der Therapie wechseln und danach in Essig oder Grapefruitkernextrakt-Lösung (GKE) einlegen.
- Etwa 20 Tropfen GKE in das letzte Spülwasser der Waschmaschine geben.
- 50 Tropfen GKE auf einen Eimer Wischwasser.
- 15 Tropfen GKE in eine Sprühflasche: so kann diese wirkungsvolle Substanz auch versprüht werden.

Noch einige diätetische Hinweise:

Die Dauer der diätetischen Maßnahmen hängt von der Schwere der Pilzbesiedelung ab. Normalerweise muss die strenge Fastenkur über mindestens vier bis fünf Wochen eingehalten werden.

Anschließend sollte man noch für einige Wochen eine gemäßigt zuckerarme Kost zu sich nehmen.

Verboten sind:

- Jede Form von Zucker, Fruchtzucker, Honig, Ahornsirup, Konfitüren, Schokolade
- Zuckerhaltige Mehlspeisen
- Süßes Obst (roh oder gekocht), vor allem Weintrauben, Orangen, Pfirsiche, Pflaumen usw.
- Trockenfrüchte (Feigen, Datteln, Aprikosen), kandierte Früchte
- Süße Obst- und Traubensäfte, Limonaden, Colagetränke, Alkohol in jeder Form
- Weißmehlprodukte und Teigwaren (geringe Mengen sind erlaubt)
- Nüsse und Mandeln wegen Schimmelpilzgefahr

Erlaubt sind:

- Vollkornbrot, Knäckebrot (aber nur mäßig)
- Fleisch- und Wurstwaren (außer paniertem und Schweinefleisch)
- Fisch und Eier
- Kartoffeln, Wurzelgemüse (roh und gekocht), Salate, Spinat, Tomaten, Gurken, Radieschen, Rettich, Hülsenfrüchte, Kohlrabi
- Reis (ebenfalls nur in mäßigen Mengen)

- Müsli (ohne Zucker und Honig)
- Sauerkraut (roh und gekocht), Zwiebeln, Knoblauch, Gartenkräuter
- Milch, Käse, Sauermilchprodukte (ungesüßt), Butter
- Saures Obst, Zitronen, Grapefruit, 1 saurer Apfel am Tag
- Kompott von sauren Früchten (ohne Zucker)
- Kaffee, Tee (ohne Zucker), Mineralwasser
- Zuckerfreie Süßstoffe (Saccharin, Cyclamat, Aspartam)
- Salz und Gewürze