

Richtig essen

Pilze im Körper

Kopfschmerzen, Übergewicht und Müdigkeit können Ursache einer Störung des Immunsystems sein. Diese Rezepte helfen gegen Pilze im Darm.



Rettich enthält ätherische Öle, die sehr wirksam sind gegen Pilze im Darm.

Inhalt

Vorwort	4	Drei Chancen gegen Candida	18
Echte Bedrohung oder Mythos?	4	Der wesentliche Schutz	19
		Ein Thriller im Dunkeln	21
Pilze im Körper	6	Futter für freundliche Bakterien	26
Warten auf sichere Diagnose	7	Gesundes für den Darm	27
Wann steigt das Infektionsrisiko	H	Lebensmittel im Überblick	36
Im Ungleichgewicht	15	Günstige Lebensmittel	37
		Vorerst besser nicht einplanen	42

Klare Gemüsesuppen mit reichlich Einlage liefern viele Vitamine und Mineralstoffe und stärken so das Immunsystem.





Besser essen gegen Pilze

46

Unbeschwert genießen 47

Getreide - Feines aus vollem
Korn 48

Hülsenfrüchte - harte Schalen,
guter Kern 58

Gemüse & Salat — gesunde
Gartengenüsse 62

Kartoffeln — köstliche
Kraftknollen 72

Suppen & Saucen - Flüssiges
für Feinschmecker 76

Fisch & Fleisch — besser essen,
bewusst genießen 86

Süßes - wenn der süße Hunger
kommt 92

Impressum und Bildnachweis 95

Register 96

*Reichlich ballaststoff- und
gemüsereiche Ernährung mit
einer ausgeglichenen Freizeit-
gestaltung sind der beste
Schutz gegen unliebsame
Pilze.*

*Kartoffeln sind aus einer Diät gegen
Pilze nicht wegzudenken. Sie liefern
Resistente Stärke, einen Ballaststoff
zur Stärkung der Darmabwehr.*

