

Was ist eine Pilzerkrankung?

Was bedeutet „Pilzinfektion“?	10	Nachweis von Pilzerkrankungen	16
▫ Immunschwächende Faktoren	11	▫ Klinische Untersuchungen	16
Das Chamäleon der Medizin	13	▫ Pilznachweis im Labor	17
▫ Wie Pilze den Organismus schädigen	13	▫ Komplementärmedizinische Möglichkeiten	18
Fragebogen: Haben Sie eine Pilzerkrankung?	15	Der Verdauungsapparat	21

Die Pilzbehandlung

Keine Chance für Pilze!	28	Diät und Therapie nach F. X. MAYR	45
▫ Stärkung des Immunsystems	29	▫ Entgiftungsmaßnahmen	45
▫ Medikamentöse Behandlung der Pilze	33	Pflege der Esskultur nach F. X. MAYR	48
Behandlungsplan	36	▫ Der Säure-Basen-Haushalt	50
▫ Entgiftungsmaßnahmen	38	Vorbeugung einer Pilzinfektion	52
▫ Individuelle Anti-Pilz-Diät	44	▫ Ernährung als aktive Gesundheitsvorsorge	52

▣ Allgemeine Maßnahmen zur Gesunderhaltung	55	Ihre persönliche Anti-Pilz-Diät	58
		▣ Praktische Durchführung	58
		Der 3-Stufen-Plan	60

Die Anti-Pilz-Diät

Anti-Pilz-Diät – Stufe 1	64	Rezepte für Stufe 3	112
▣ Vorschläge für den Speiseplan	64	▣ Fladen und Brote	112
Rezepte für Stufe 1	67	▣ Aufstriche	117
▣ Frühstück	67	▣ Salate	118
▣ Leckere Aufstriche	68	▣ Suppen	120
▣ Suppen, Brühen und Soßen	71	▣ Gemüsegerichte	121
▣ Gemüsegerichte	76	▣ Gerichte mit Fleisch	129
▣ Gerichte mit Fisch und Fleisch	80	Übergang zur Normalkost	131
Anti-Pilz-Diät – Stufe 2	82	▣ Vorschläge für den Speiseplan	131
▣ Vorschläge für den Speiseplan	82	Rezepte für den Übergang	132
Rezepte für Stufe 2	84	▣ Frühstücksideen	132
▣ Frühstück	84	▣ Desserts	135
▣ Suppen	85	▣ Gerichte, die höhere Verdauungsleistung fordern	136
▣ Gemüsegerichte	87	Verlaufskontrolle	140
▣ Gerichte mit Fleisch und Fisch	107	Wenn der Erfolg (noch) ausbleibt	144
Anti-Pilz-Diät – Stufe 3	110	▣ Literatur	146
▣ Vorschläge für den Speiseplan	110	▣ Adressen	147
		▣ Register	148