

Johann Schmid GmbH
Praxis für Ganzheitsmedizin
Institut für Labordiagnostik und
klinische Ernährungstherapie

Tel. +41 71 891 71 77
Fax +41 71 891 71 28
Kirchplatz 4, CH-9410 Heiden

**Der
Tod
sitzt
im
Darm**

**Ein Ratgeber zum Umgang
mit
einem gestörten Darm und bei
chronischen Krankheiten!**

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser
Liebe Patientinnen und Patienten

Wir möchten Sie mit dieser Broschüre über die zunehmende Komplexität der chronischen Krankheiten informieren, Krankheiten die ihren Ursprung im Verdauungstrakt haben. Wenn Sie unter Blähungen, Völlegefühl, Aufstossen und so weiter leiden, dann wissen Sie, das Problem muss im Verdauungssystem liegen. Wenn Sie aber ein Hautleiden, oder Gelenkschmerzen, oder Kopfschmerzen haben, werden Sie kaum von sich aus das ursächliche Problem im Darm vermuten.

Es ist tatsächlich so, dass sehr viele Krankheiten ihren Ursprung im gestörten Darm haben. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, den leidenden chronisch kranken Menschen wieder zu mehr Lebensqualität zu verhelfen, indem wir das Darmmilieu mit einer individuellen Ernährungsform normalisieren.

Ressourcen und Selbstheilungsprozesse des Körpers können nur mit einem intakten Intestinaltrakt aktiviert werden. So schaffen wir gute Voraussetzungen für unsere wertvolle Gesundheit.

Mit dieser Broschüre vermitteln wir Tipps, dass Sie motiviert werden ihre gesundheitlichen Probleme selber aktiv zu bearbeiten. Wir unterstützen Sie mit

unseren labortechnischen Möglichkeiten und mit unserer Erfahrung in der individuellen Ernährungsumstellung.

Der Erfolg liegt aber in Ihren Händen. Sie müssen sich ernähren. Sie müssen den Willen aufbringen eine Umstellung in der Ernährung über eine längere Zeit durch zu führen.

Wir hoffen, dass diese Broschüre für Sie zu einem wertvollen Begleiter wird.

Kant. appr. Johann Schmid
Dipl. Naturarzt

Einführung

Seit Menschengedenken gab es noch nie so viele chronische Krankheiten wie heute. Sehr oft entstehen diese chronischen Leiden aufgrund symptomatischer Therapien. Unterdrückungstherapien zum Beispiel mit Kortison die wohl das Symptom für eine kurze Zeit beseitigen, aber die causa (Ursache) suchen und therapieren ist in Vergessenheit geraten!

Viele Krankheiten können wir mit herkömmlicher biologischer Ganzheitsmedizin zur Zufriedenheit unserer Patientinnen und Patienten therapieren.

Aber immer mehr stossen wir mit unseren diagnostischen Möglichkeiten an unsere Grenzen. Dieser unglückliche Umstand bewegte mich, eine andere, vielleicht sogar neue Diagnostik zu finden.

Wir haben uns dieser Herausforderung gestellt. Es war keine einfache Zeit für mich, als ich merkte, dass diese für uns neue diagnostische Strategie, die uns wohl therapeutisch weiterbringt, aber ein eigentliches labortechnisches Verfahren darstellt, nicht zu den herkömmlichen naturheilkundlichen Diagnose Formen gezählt werden kann.

Ich sagte mir: wenn eine Diagnose oder eine Therapie dem kranken Menschen dient, wenn Leiden beseitigt werden können, so muss ich mich damit identifizieren.

Diese neue Diagnostik ermittelt Lebensmittelunverträglichkeiten!

IgG – Nahrungsmittel – Antikörpertest

**Obwohl es immer noch vor allem schweizerische
schulmedizinische Exponenten gibt, die der
Ansicht sind, IgG Tests sind wertlos lediglich eine
Geldmacherei, sind wir der Überzeugung, für die
chronisch Kranken eine echte Hilfe bei der
Genesung bieten zu können.**

Administratives

Die Kosten für einen IgG – Test betragen Fr. 600.-
inkl. Kochbuch „Wirkstatt Küche“

In der Regel Barzahlung, mit Kreditkarte möglich.

(Ein Preis der kaum ein anderes Labor unterbieten
kann, wenn wie bei uns, 264 Nahrungsmittel getestet
werden.)

Um die Labortestung richtig interpretieren zu können,
ist es notwendig in einer Konsultation (auch
telefonisch möglich) das ernährungstechnische
Vorgehen zu besprechen.

Dauer in der Regel 45 Minuten, Kosten Fr. 90.-

Ablauf Blutentnahme

Wir benötigen für den Test etwas Blut, das Sie entweder in unserer Praxis abgeben oder uns auch zu senden können.

**Jeder Mensch kann nur
so gesund sein wie die
Nahrung, die er zu sich
nimmt!**

Die Maskerade der Unverträglichkeiten

Es wird heute festgestellt, dass bei sehr vielen Krankheiten eine Lebensmittelunverträglichkeit vorliegt!

Das Problem liegt darin, dass diese Unverträglichkeiten, sich sehr oft schleichend einstellen und nicht mit der Symptomatik in Bezug gebracht werden können. Unsere Immunzellen reagieren mit einer übertriebenen Abwehrreaktion die unser Abwehrsystem in eine Verschleisslage bringen kann.

Eine Immunzelle stirbt nach ihrer Abwehrreaktion ab und muss neu gebildet werden, was für den Körper ein zusätzlicher Ressourcen Verbrauch darstellt. Das zeigt sich in chronischer Müdigkeit und Leistungsschwäche.

Häufige Anzeichen einer Lebensmittelunverträglichkeit sind:

Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Hautausschläge mit oder ohne Juckreiz, Gelenkentzündungen, Stimmungsschwankungen, tränende und juckende Augen, unruhiger Schlaf, Allergien, Asthma, wiederkehrende Erkältungen, Angina, Mittelohrentzündungen, Magen- und Darmentzündungen, Blähungen, Völlegefühl, Aufstossen, unregelmässigen Stuhlgang mit Verstopfung oder Durchfall und viele mehr.

Es ist nicht physiologisch, dass das Abwehrsystem sich gegen Lebensmittelbestandteile zur Wehr setzt. Eiweisse und Kohlenhydrate werden wie die Viren, Bakterien und Pilze attackiert. Es darf nicht sein, dass Abwehrzellen gegen Lebensmittel einen derart paradoxen Abwehrvorgang durchführen. Dieser unphysiologische Abwehrvorgang führt zu einer Selbstschädigung des Körpers und es entstehen chronische Entzündungen.

Histamin

Oben beschriebener Abwehrvorgang führt dazu, dass das Gewebshormon Histamin freigesetzt wird. Das hat zur Folge, dass verschiedene Organe und Organsysteme im Körper eine Reaktion einleiten. Zuerst werden kleine Blutgefäße erweitert, es entstehen Hautrötungen, Halbseitenkopfschmerzen, Gelenkschmerzen und Nervenschmerzen.

Herzrhythmusstörungen, Herzklopfen und Bluthochdruck sind sehr oft Folge eines erhöhten Histaminspiegels. Bei Verdauungsstörungen, Darmkrämpfen, Asthma und chronische Bronchitis kann Histamin beteiligt sein.

Das Histamin juckt! Juckende Hautausschläge auch Neurodermitis entstehen infolge erhöhter Histaminausschüttung.

Kinder und Histamin

Aggressionsverhalten und Unruhezustände, Angst und Panikattacken aber auch der Zappelphilipp entstehen wenn Histamin die Ausschüttung von Adrenalin verstärkt.

Psyche und Histamin

Auch unser Gehirn ist nicht vor einer hohen Histaminausschüttung geschützt. Wutausbrüche, Depressionen und Angstzustände sind die Folge.

Diese Auflistung könnte noch fortgesetzt werden, aber ich denke, Sie wurden durch die Demaskierung der Nahrungsmittelunverträglichkeit, so sensibilisiert, dass Sie bei ihren gesundheitlichen Problemen eine Unverträglichkeit in Betracht ziehen können.

Nahrungsmittel und Industrie

Sehr wichtig ist zu wissen, dass die Nahrungsmittelindustrie ihre Produkte verkaufen möchte. Demzufolge werden für sehr viele Produkte richtig gehende Werbekampagnen durchgeführt die den Umsatz steigern, aber mit Ihrer Gesundheit in der Regel nicht vereinbar sind.

**Wir müssen uns mit unverträglichen
Nahrungsmitteln
nicht zusätzlich belasten, wir sind
durch die Umweltgifte
genügend geschädigt!**

Allgemeine Grundlagen der Ernährung

Eine standardisierte individuelle Ernährungsform gibt es nicht. Jeder Einzelne verfügt über ein individuelles Verdauungssystem. Immer wieder stellen wir fest, dass Menschen Reaktionen auf Nahrungsmittel machen, die er noch nie konsumierte. Wie kann also z.B. ein Säugling Reaktionen auf Lachs machen, den er aufgrund seines Alters noch nie konsumierte? Die Mutter kann über den Plazentakreislauf und später beim Stillen Antikörper auf den Fötus bzw. auf den Säugling übertragen. Andererseits muss aber auch das Vorkommen von Kreuzreaktionen berücksichtigt werden. Solche Reaktionen treten bei ähnlicher Struktur von Nahrungsmitteln auf.

Milch

Eine wichtige Arbeit der Medien besteht darin, den Menschen suggestiv die angeblich hohe Wertschätzung der Milch unterzujubeln. Tatsache ist, dass bereits nach dem Abstillen der Organismus beim Säugling die Produktion der Lactase verringert. Über 60% der Erdbevölkerung hat einen

angeborenen Lactasemangel. Lactase braucht der Verdauungstrakt um den Milchzucker aufzuspalten. Wird der Milchzucker (Lactose) nicht in die Monosaccharide aufgespalten, so übernehmen Darmbakterien den Abbau der Lactose was zu Blähungen, Gärungen, Alkoholproduktion (Leberbelastung) und zu Durchfall oder Verstopfung führt.

Durch die industrielle Milchverarbeitung, vor allem die Homogenisierung wird die so genannte Xanthinoxidase freigesetzt, ein harnsäureaufbauendes Enzym, das in den Blutkreislauf gelangt und es so zu Harnsäureablagerungen kommen kann (Gicht).

Nicht nur der Milchzucker kann Probleme verursachen, sondern sehr viel öfter ist es das Milcheiweiss das uns Schwierigkeiten bereitet. Das Eiweiss Casein lässt sich nur zu 60% vom Körper umsetzen. Die restlichen unverdauten Caseinfragmente können Allergien verursachen.

Candida

Ein vermehrt vorkommendes Problem eines gestörten Gleichgewichts im Darm.

Der Mensch hat in seinem Verdauungstrakt mehr Bakterien und Pilze als die Gesamtzahl an Körperzellen.

Diese Mikroorganismen erfüllen eine sehr wichtige Funktion, der Körper lebt mit ihnen in einer Symbiose.

Verschiedene Regulationsmechanismen sorgen dafür, dass sich diese Mikroorganismen nicht zum Schaden des Gesamtkörpers weiterentwickeln.

Die Symbiose muss also zu jeder Zeit gewährleistet sein.

Wird diese Symbiose gestört indem sich gewisse Mikroorganismen vermehren, entsteht eine Dysbiose. So können die vorher lebensnotwendigen Mikroorganismen für den Körper lebensbedrohlich werden.

Mit einem Teil dieser Mikroorganismen nämlich den Hefen möchten wir uns jetzt beschäftigen.

Candida albicans gehört physiologisch zur Darmflora und ist eine Hefeart.

Alle Hefepilze sind untereinander verwandt, also auch die Back- und Bierhefe.

Ist das Immunsystem geschwächt oder die Darmflora durch Antibiotika verändert, wird der Hefepilz versuchen sich auszubreiten. Die Ausbreitung findet zuerst im Darm statt, er kann sich aber bis in den Mund (Mundsoor) bis in die Scheide (Scheidensoor) oder sogar bis auf die Haut als Hautcandidose

ausdehnen. Das hat meist für den Körper schwer wiegende Folgen.

Ist unsere Abwehr sehr stark geschwächt, kann sich ein einmal ausgedehnter Pilz sofern er genügend Nahrung hat, sich alle 20 Minuten in seiner Ausdehnung verdoppeln.

Candidose

Wir sprechen dann von Candidose wenn durch das langzeitliche Anknüpfen des Immunsystems gegen die mykotische Weiterentwicklung das Immunsystem Schwächungen erleidet und daher sekundär Erkrankungen eintreten.

Eine Candidose sollte nicht zu leicht genommen werden und wenn möglich immer biologisch therapiert werden.

Antimykotische Medikamente sind mit äußerster Vorsicht einzusetzen!

Die Voraussetzung für einen gesunden Darm, ist eine intakte Darmschleimhaut. Folgende Faktoren sind dazu notwendig:

- Intaktes Immunsystem
- Korrektes Darmmilieu
- Symbiose innerhalb der Mikroflora

Wird der Darm krank, oder es entwickelt sich sogar eine Candidose, so müssen vorgängig immer bei den obigen Faktoren entweder Schäden an den einzelnen

Systemen auftreten oder aber das Zusammenspiel dieser drei Partner ist nicht mehr gewährleistet.

Ursachen

Immunsystem

Unser Immunsystem entwickelt sich ab Geburt. Über die Muttermilch erhält der Säugling einen Teil der Immunität der Mutter. Der orale Kontakt des Säuglings mit seiner Umwelt führt dazu, dass er eine Vielzahl von Mikroorganismen aufnimmt. Mit denen muss sich das Immunsystem jetzt auseinandersetzen und lernt so, schädliche Eindringlinge zu erkennen und abzuwehren.

Das Immunsystem ist auf sein Training angewiesen. Infektionen, Umwelt aber auch sehr wichtig die Kinderkrankheiten sind ein Betätigungsfeld für das Training des Immunsystems.

Schwächung des Immunsystems

Der moderne Mensch mit seiner modernen Medizin setzt alles daran das Immunsystem der Menschen so zu schwächen, dass chronische Krankheiten entstehen, die ein lukratives Geschäft für Medizin und Pharmaindustrie sind!

Wir können davon ausgehen, dass alles was das Immunsystem langfristig belastet, es mit der Zeit auch schwächen wird.

Anhaltende Infektionen ausgelöst durch Bakterien, Viren, Parasiten oder Pilze verschleissen mit der Zeit das Abwehrsystem.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten, psychische Belastungen, Umweltgifte, Allergien, Fehlernährung, ungesunde Lebensweise und Stress am Arbeitsplatz schwächen mit der Zeit das Immunsystem.

Die Mikroflora des Darms wird durch Antibiotika, Antimykotika und Zytostatika geschädigt, was zur Folge hat, dass das Immunsystem massiv darunter leidet und sich immer mehr von seiner eigentlichen Aufgabe abwendet.

Ein sehr direktes Unterdrücken des Immunsystems wird durch den Einsatz von Kortison und den Impfungen gegen Kinderkrankheiten bewerkstelligt.

Veränderungen am Darmmilieu

Ein komplexes Zusammenspiel vieler verschiedenen biochemischen Abläufe garantieren eine optimale Zerlegung der Nahrung. Eine der Grundvoraussetzungen für eine physiologische Zerlegung der Nahrung im Darm ist ein basisches Darmmilieu. Diese Voraussetzung bietet eine optimale Lebensbedingung für die Darmflora die die gesamte Darmschleimhaut schützend überzieht.

Ein pH-Wert im Dünndarm von ca. 7,4 garantiert, dass Pilze sich in diesem leicht basischen Milieu kaum ausbreiten können.

Wird der Darm übersäuert durch den langfristigen Konsum von zuviel tierischen Eiweissen, Alkohol, zuviel Kohlehydraten, Kaffee, Zucker, Nikotin und vielem mehr, verliert der Darm die Fähigkeit, die gebildeten Säuren abzupuffern.

So entsteht eine Umgebung, in der die Candida-Kulturen wachsen und sich ausbreiten können. Erst die langfristige Übersäuerung des Darminhaltes schafft die Bedingungen, dass es zu einer unphysiologischen Besiedlung durch den Pilz kommen kann.

Alle wichtigen Mikroorganismen im Darm die ein basisches Milieu brauchen, werden bei der Übersäuerung in ihrem Wachstum gehemmt, Hefen und Pilze dagegen im Wachstum angeregt. Die Darmschleimhaut wird geschädigt. Der Darm baut die wichtigen Epithelzellen zu Becherzellen um, damit diese ihren basischen Schleim produzieren um die empfindliche Schicht der Darmflora zu schützen. Durch diesen schützenden Umbau wird aber die Darmschleimhaut immer mehr geschädigt und verändert und wird durchlässig, so dass unverdaute Nahrung die Dünndarmwand passieren kann. Hier befindet sich aber unsere Polizei das Immunsystem, das erkennt diese unverdauten Nahrungsmittel und es beginnt eine Abwehrreaktion gegen diese Fremdkörper. Es werden Antikörper gebildet, die frei im Blut zirkulieren.

Der Körper reagiert jetzt ähnlich wie bei einer Impfung, er immunisiert sich gegen bestimmte Nahrungsmittel.

Je grösser die Schädigung der Darmschleimhaut umso grösser die Belastung und Schwächung des Immunsystems.

An der Weiterentwicklung von Candida Pilzen ist die Belastung mit Schwermetallen entscheidend mitbeteiligt. Quecksilber, Cadmium aber auch Aluminium wird zum Teil mit der Nahrung aufgenommen. Für den Pilz ein gefundenes Fressen, denn er kann sich von Schwermetallen ernähren.

So kann eine Candidose z. B. direkte Folge einer Amalgamsorgung sein.

Wird nun der Pilz mit antimykotischen Medikamenten therapiert, so setzt er das aufgenommene Schwermetall wieder frei und es kann zu heftigen Vergiftungserscheinungen kommen.

Veränderungen an der Mikroflora

Werden Antibiotika oder Sulfonamide therapeutisch eingesetzt, zerstören diese Medikamente auch einen Teil der Darmflora. Es ist von grosser Wichtigkeit, dass diese Medikamente absolut sinnvoll eingesetzt werden.

Durch die Schwächung der Darmflora können sich Candida Pilze in ihrer Entwicklung ausbreiten, denn diese Medikamente können den Pilz nicht hemmen.

Candidose kommt heutzutage häufiger vor als früher – der oft sinnlose Einsatz von antibiotischen Substanzen ist ursächlich daran beteiligt.

Aber auch der Antibiotikagehalt in Nahrungsmitteln wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukten, darf bei der Candidose nicht unterschätzt werden.

Symptome einer Candidose

Es muss darauf geachtet werden, dass es bei den nachfolgenden Symptomen nicht immer gleich eine Candidose sein muss. Also alle anderen Ursachen zuerst abklären.

Der Candida liebt ein dunkles und feuchtes Klima. Dazu gehören der Verdauungstrakt von der Mundhöhle bis zum Anus, Stirn und Nasennebenhöhlen, der Genital- und Harnwegsbereich aber auch gewisse Hautregionen die lange Zeit abgedeckt bleiben.

Stirn- und Nasennebenhöhlen

- verstopfte Nase
- jucken in der Nase

Verdauungstrakt

- Blähungen
- Sodbrennen
- Unregelmässiger Stuhlgang
- Verstopfung
- Durchfall

- Jucken im Analbereich
- Bauchschmerzen
- Mundgeruch
- Aufstossen
- trockener Hals

Genitalbereich und Harnwege

- vaginaler Ausfluss
- Brennen und jucken im Vaginalbereich
- zunehmende prämenstruelle Symptome
- **Prostataentzündung**
- Impotenz
- häufiger Harndrang
- häufige Blaseninfektionen bei Frauen
- Brennen beim Wasserlassen

Allgemeines Befinden

- chronische Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Konzentrationsstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Depressionen
- Reizbarkeit
- Heißhunger auf Süßes
- Verhaltensauffälligkeiten

Weitere Symptome einer möglichen Candidose

- Gelenkschwellungen
- Arthritis
- Muskelschmerzen

- Hautekzeme
- Nagel- und Fusspilze
- tränende Augen
- Allergien
- zunehmende Empfindlichkeit auf Chemikalien und Nahrungsmittel

Eisenmangel und Candidose

Wir stellen fest, dass bei chronischer Candidose sich sehr oft auch ein Eisenmangel einstellen kann.

Leberbelastung

Pilze können bei der Produktion von Fuselalkohol beteiligt sein. Mit genügend Kohlehydraten ist es möglich, dass Pilze diese in Vergärung bringen und so das so genannte „Eigenbrauerei-Syndrom“ entsteht. Diese meist lang andauernde ungewollte Alkoholbelastung kann zu erhöhten Leberwerten führen. Wenn Ihr Arzt nach einer Blutuntersuchung meint, dass Sie übermässig Alkohol konsumieren, das aber nicht der Fall ist, sprechen Sie ihn auf Candidose an.

Diese Brauerei in ihrem Körper wird meist die Symptomatik von Müdigkeit vor allem morgens,

Mattigkeit, Kopfschmerzen und ein richtiggehendes „Katergefühl“ verursachen.

Beim **CFS** (Chronic Fatigue Syndrom) muss immer an eine Candidose gedacht werden.

Bauchschmerzen

Wir haben sehr viele Patientinnen und Patienten, die nach dem Konsum von Süßigkeiten über undefinierbare Bauchschmerzen klagen. An diese Beschwerden können sich sehr oft Durchfälle anschließen.

Auch hier kann eine Candida-Besiedlung im Dickdarm vorliegen.

Psyche und Candidose

Gewisse Hormone Dopamin als Vorstufe von Noradrenalin aber auch Adrenalin scheinen entscheidend zur Entwicklung von Psychosen beizutragen.

Candida-Pilze haben die Möglichkeit Zimtsäurederivat herzustellen. Diese hormonähnliche Substanz gleicht in ihrer chemischen Struktur den so genannten Katecholaminen zu denen eben auch Noradrenalin und Adrenalin gehören. Diese Katecholaminen sind Neurotransmitter die für die Reizübertragung im Gehirn zuständig sind.

Diese den Katecholaminen ähnlichen Substanzen können demzufolge nervenschädigende Auswirkungen haben. Was neurologische Erkrankungen und Verhaltensauffälligkeiten auslösen kann.

Immunschwäche und Candidose Nahrungsmittelunverträglichkeit

Die Weiterentwicklung der Candida Pilze im Darm schädigt durch eine enzymatische Wirkung direkt das Immunsystem. Diese permanente Belastung des Immunsystems hat wiederum zur Folge, dass es zu einer allgemeinen den gesamten Organismus betreffenden Schwächung kommt.

Der Hefepilz kann durch diese Schwächung des Immunsystems in das Darmgewebe eindringen und kann so Schäden am Darmgewebe verursachen. Der Darm wird durchlässiger, nimmt unverdaute Nahrungsmittel auf und es kommt zu Immunreaktionen auf Nahrungsmittel.

Ernährung bei der Behandlung einer Candidose

Primär sollte das Blut auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten untersucht werden. Was aber grundsätzlich bei allen Candidosen seine Gültigkeit hat ist folgendes:

Es muss auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen basischen und sauren Nahrungsmitteln geachtet werden.

Saure Nahrungsmittel

Sauer schmeckende Nahrungsmittel sind in der Regel für den Körper nicht säuernd, sondern je mehr Protein ein Nahrungsmittel enthält umso saurer wirkt es im Darm.

Eiweissreiche Nahrungsmittel sind: Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Mais, Reis und die meisten Getreidesorten, alle Milchprodukte ausser Butter und Rahm, Nüsse, Sojaprodukte u.s.w.

Wenn Sie Fleisch essen möchten, achten Sie darauf dass es im Menü an basischen Kohlenhydraten und Gemüse nicht fehlt.

Nachtessen

Abends sollten Sie auf rohe Nahrungsmittel verzichten. Kochen Sie Suppen, Gemüse, Kartoffeln und Hirse.

Die Suppe sollte ohne hefehaltige und glutamathaltige Gemüsebouillon gekocht werden.

Brot und Früchte sind abends nicht erlaubt.

Mittagessen

Hier sind die vielen verschiedenen Salate angesagt, vielleicht mit einer Beilage Fleisch, Fisch aber auch mit Gemüse und Kartoffeln.

Frühstück

Zum Frühstück eignen sich sehr gut Früchte. Ertragen Sie rohe Früchte schlecht, so können sie auch gekocht werden.

Was nicht zu empfehlen ist, ist die Kombination Getreide und Früchte.

Allgemein sollten Früchte nicht mit eiweisshaltigen Nahrungsmitteln zusammen konsumiert werden.

Hefe

Wenn wiederkehrende mykotische Erkrankungen auftreten, wie Blähungen, Völlegefühl, Scheidenpilz, Durchfall oder Verstopfungen muss in der Nahrung Bier- und Backhefe gestrichen werden.

Bierhefe kommt in allen vergorenen Lebensmitteln vor. In Wein, Bier und Essig.

Backhefe in allen Brotsorten inkl. Sauerteigbrot.

Hefe wird auch in Fertigbouillon (Fleisch-Gemüsebrühe) als Geschmacksverstärker zu gesetzt.

Süssigkeiten

Süssigkeiten sind in der „Pilzdiät“ als Zwischenmahlzeit absolut verboten. Wenn Sie nach einem Mittagessen wenig von einer Süssigkeit

konsumieren und das nicht täglich, sollte das kein Problem sein.

Hungergefühl

Wenn Sie sich nach obiger Empfehlung ernähren, wird ihr Candida-Pilz nach Nahrung verlangen, das heisst es können sich starke Hungergefühle bemerkbar machen. Geben Sie nicht nach, überessen Sie sich nicht.

Wenn die Heisshungerattacken unerträglich werden, trinken Sie Kräutertees, treiben Sie Sport machen Sie sich einen Einlauf.

Dauer

Über die Dauer dieser Ernährungsform bei Candidose herrscht sehr oft Uneinigkeit. Wir haben aber festgestellt, dass die Zeit von drei Monaten bei biologischen Therapien aber auch bei solchen Ernährungsumstellungen genügt, damit der Organismus wieder seine Homöostase aufrecht erhalten kann.

Verschlechterung

Es können nicht nur Hungerattacken auftreten, sondern über die Ausleitung des Pilzes gerät Ihr Körper in mögliche Rückvergiftungen. Diese können

sich in Kopfschmerzen, Übelkeit, Müdigkeit, Gelenkschmerzen und Schlafstörungen zeigen. Je nach Veranlagung können psychische Symptome wie Unlust und leichte depressive Verstimmungen kurze Zeit auftreten und gehören wie obige Symptome zum Heilungsprozess.

Haben Sie Geduld. Wir behaupten nicht, dass eine derartige Stoffwechselumstellung ein Kinderspiel ist. Vor allem dann nicht wenn Sie beim IgG-Test viele Nahrungsmittel verboten haben.

Sie werden feststellen, dass Ihre neue Ernährungsform eine ungeahnte Auswirkung auf Ihr Wohlbefinden hat.

Auch nach dem Ablauf der drei Monate sollten Sie Ihre individuelle Ernährungsform finden und beibehalten.

Es lohnt sich!

Kurze Erklärung zum IgG-Blut-Test

Wir weisen aus Ihrem Blut 264 verschiedene Abwehreiwiese gegen Lebensmittel nach, so genannte Antikörper der IgG Klasse (Immunglobulin G). Diese Abwehreiwiese verursachen zeitverzögerte Abwehrreaktionen nach der Nahrungsaufnahme.

Andere Antikörper der so genannten IgE Klasse verursachen schnelle Reaktionen nach dem Essen. Diese Reaktionen können die meisten Menschen selber zu ordnen, da sie eben sehr schnell nach der Nahrungsaufnahme erfolgen.

Im Gegensatz dazu bleiben die IgG Antikörper in der Regel ein Leben lang in ihrem Blut, da sie immer wieder produziert werden, wenn Sie das Lebensmittel, welches die Abwehrreaktion auslöst (Allergen) essen!

Die IgG Antikörper kommen in unserem Körper in einer 1000 fachen höheren Konzentration vor als IgE Antikörper, daher hat unser Test eine derart hohe Trefferquote.

Wichtig! Wir suchen neben den Antikörpern gegen Lebensmittel auch Abwehreiwiese gegen den Schwarzschildmelpilz *Aspergillus niger*. Er kommt vor allem in Getreide (ausser Reis), Kakaobohnen, Kaffeebohnen, Trockenobst, Nüsse und Tee vor.

**Viel Erfolg wünscht Ihnen
Johann Schmid und Team**