

## Was ist eine Pilzkrankung?



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

## Die Pilzbehandlung



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

■ Allgemeine Maßnahmen zur Gesunderhaltung	55	<b>Ihre persönliche Anti-Pilz-Diät</b>	58
		■ Praktische Durchführung	58
		<b>Der 3-Stufen-Plan</b>	60

## Die Anti-Pilz-Diät



<b>Anti-Pilz-Diät – Stufe 1</b>	64	<b>Rezepte für Stufe 3</b>	112
■ Vorschläge für den Speiseplan	64	■ Fladen und Brote	112
<b>Rezepte für Stufe 1</b>	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	<b>Übergang zur Normalkost</b>	131
<b>Anti-Pilz-Diät – Stufe 2</b>	82	■ Vorschläge für den Speiseplan	131
■ Vorschläge für den Speiseplan	82	<b>Rezepte für den Übergang</b>	132
<b>Rezepte für Stufe 2</b>	84	■ Frühstücksideen	132
■ Frühstück	84	■ Desserts	135
■ Suppen	85	■ Gerichte, die höhere Verdauungsleistung fordern	136
■ Gemüsegerichte	87	<b>Verlaufskontrolle</b>	140
■ Gerichte mit Fleisch und Fisch	107	<b>Wenn der Erfolg (noch) ausbleibt</b>	144
<b>Anti-Pilz-Diät – Stufe 3</b>	110	■ Literatur	146
■ Vorschläge für den Speiseplan	110	■ Adressen	147
		■ Register	148