

Fokus Schema

5% Andere Nahrungsergänzungen

- Pilz-tötene Ergänzungen (Knoblauch, Fungalite, Grapefruit Kernen Extrakt, Nessel Wurzel, Pau d'Arco)
- Probiotika und Verdauung (Probiotika und Husk Fasern)
- Die-Off (B-Vitamine, Molybdän und Milchdistel)
- Immunestimulierende Produkte (Echinacea, Oliven Blatt, Katzen Klaue, Seetang zB)
- Korrekt Essen, Vitamine und Mineralien nehmen und den richtigen Lebensstil haben sind ein Grundbedingung, um sich zu erholen durch Ergänzungen, wie Probiotika und Knoblauch Kaps.

15% Lebensstil

- Vermeide psychische Stress (bei der Arbeit, Privatsphäre, Beziehungen zB)
- Vermeide körperliche Stress (hartes körperliches Training, harte körperliche Arbeit zB)
- Ein guter Schlaf ist extrem wichtig für Candidapatienten
- Vermeide Chemikalien, Stimulanzien, Medikamente, Antibiotika a.o durch die Luft, Haut oder Oral

35 % Vitamine und Mineralien nehmen

- Mangel an Vitaminen und Mineralien wird das Immunsystem schwächen und die Krankheit verschlimmern
- Patienten mit Pilzinfektionen hat ein besonders hohes Risiko von Vitamin- und Mineralstoff-Mangel zu leiden, wegen der niedrigen Aufnahme aus dem Darm und wegen der strengen Ernährung, die viele Arten von Lebensmitteln ausschließen.
- Mineralische Nahrungsergänzungen mit zB Kalzium, Magnesium, Eisen, Zink und Mikromineralien sind absolut notwendig als Nahrungsergänzung zu nehmen, um besser zu werden
- Vitaminpräparate mit B-Vitaminen und D-Vitamin sind absolut notwendig als Nahrungsergänzung zu nehmen, um besser zu werden
- Nur hochwertige Nahrungsergänzungen nehmen ohne zu viele Füllstoffe, um Allergene Zutaten zu vermeiden
- Nehmen Sie Nahrungsergänzungen mit hohen Wirkstoffgehalten wegen der geringen Aufnahme aus dem Darm

45% KORREKT ESSEN

- Vermeiden Sie Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an leicht verdaulichen Kohlenhydraten (Zucker und Stärke)
- Essen Sie Lebensmittel mit hohe Gehalt an Fasern, Fett und Proteinen (Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse / Körner, Fleisch, Fisch zB)
- Essen Sie Nonallergene Lebensmittel (siehe "Verbotene NLebensmittel")
- Essen Sie Nährstoffreiche Lebensmittel (Blatt grünes Gemüse, Kohl, Eingeweide (Leber, Herz), Nüsse / Körner, ölige Fische)
- Essen Sie Pilztötene Lebensmittel (Knoblauch, Lauch, Zwiebeln, Kohl, Kokos- und Olivenöl)
- So viel wie möglich variation im Diät und Lebensmittel, um Ihre Nährstoffbedarf zu decken
- Essen Sie Lebensmittel, die Ihre Verdauung verbessert (Lebensmittel mit hohe Verdaulichkeit, faserreiche Lebensmittel und vermeide zu viel pflanzliches Öl)