



Candidose

Ama fördert Pilzkrankungen

Solange wir ein gesundes Milieu haben, kann sich Candida problemlos in unserem Organismus befinden. Ist das Immunsystem allerdings geschwächt – zum Beispiel durch Krankheit oder die Einnahme von Medikamenten –, vermehren sich die Pilze. Es kommt zu Infektionen.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz*



Hülsenfrüchte hemmen die Vermehrung der Candidapilze.

denen Organismen und Organsysteme unendlich viele Welten und Lebensformen wieder. Etwa eine Billiarde Mikroorganismen kolonisieren den menschlichen Körper. Ihre Besiedlungsgeschichte beginnt schon während der Geburt. Ca. 0,5 bis 1 kg der verschiedensten Organismen bevölkern mit ihren zahlreichen Stämmen die Haut, den Mund, die Nase, den Darm und gestalten je nach Region und Genen die Mikroflora, die das Eindringen von Bakterien in den Körper verhindert.

Dieses Zusammenspiel folgt einem genialen Plan der Zellintelligenz und der friedlichen Koexistenz der verschiedensten Lebensformen von Mikroorganismen. Da werden Vitamine, zum Beispiel Biotin, Folsäure und Vitamin K, produziert, das Immunsystem gestärkt und die Ansiedlung von krankmachenden Bakterien und Pilzen verhindert.

Pilzkrankungen gehören zu den Krankheiten, die **weltweit am häufigsten unerkannt** bleiben. Nicht selten wird der Darm bei Störungen des gesunden Milieus von

Die Entstehung von Ama und seine Auswirkung auf den Organismus war Thema der letzten Ausgabe, in der die Entstehung von physiologischem Ama, sogenannten Stoffwechselablagerungen oder Schlacken, unter die Lupe genommen wurde. In diesem natürlichen Stadium kann Ama (sogenannte Toxine) durch die natürliche Selbstreinigung des Organismus recht leicht ausgeleitet werden.

Ist dieser Reinigungsprozess auf längere Zeit unterdrückt oder verhindert, wird das Immunsystem geschwächt und es kommt zu Blockaden in den verschiedenen Organsystemen, welche die physiologischen Abläufe stören. Verschiedene Krankheitsbilder können sich manifestieren und zum Ausbruch kommen.

Die gehemmte Abwehrkraft bietet unter anderem für den Candida-Erreger ein fruchtbares Milieu, in welches er sich einnisten und verbreiten kann.

Eine Billiarde Mikroorganismen

Wie im Makrokosmos, so im Mikrokosmos, besagt die vedische Philosophie. So finden sich innerhalb der verschied-

Ama

Aus dem Sanskrit übersetzt bedeutet Ama roh, ungekocht, unreif, unverdaut. Dabei handelt es sich um Schlacken oder Stoffwechselablagerungen, Fäulnis- und Gärungsprozesse.

Ama blockiert die Körperkanäle, die Zirkulation des Stoffwechsels wird gehemmt mit der Folge von Ansammlung und Schlackenablagerung. Wird Ama nicht gelöst und ausgeleitet, verbindet es sich mit den Doshas und verlässt den Magen-Darm-Trakt, um sich in andere Organsysteme auszubreiten.

Das oberste Gebot ist, Ama in den Magen-Darm-Trakt zu verweisen und die Toxine von dort über den Darm und die Nieren auszuleiten.

Folgende Anzeichen können auf eine Amabelastung hinweisen:

- Müdigkeit und Abgeschlagenheit trotz ausreichend Schlaf
- eine stark belegte Zunge, deren Belag schmierig und verklebt ist und sich nicht entfernen lässt
- Steifigkeit in den Gliedern
- Benommenheit
- Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen mit Winden, ein aufgeblähter Bauch
- übel riechender, klebriger, absinkender Stuhl



Nelken wirken stark antimikrobiell und Vanille wirkt antiparasitär.

Pilzkrankungen heimgesucht, die der Hefepilz *Candida albicans* verursacht. Bei *Candida* handelt es sich um Hefepilze, die sich vorwiegend auf den Schleimhäuten im Genitalbereich, im Mund-Rachen-Raum oder auch im Darm ansiedeln können. *Candida* kann sich unbemerkt und problemlos im Organismus befinden, solange das Milieu nicht gestört ist und der Pilz durch seine natürlichen Gegenspieler in der Balance gehalten wird. Pilze können sich nur vermehren, wenn das Immunsystem geschwächt ist – zum Beispiel bei Personen, die durch eine schwere Erkrankung ausgezehrt sind. Sie nehmen den *Candida*-pilz wesentlich leichter auf als gesunde Menschen. Antibiotika und Cortison schwächen die sensible Darmflora ungemein und erhöhen die Infektionsbereitschaft. Nach der Gabe von Antibiotika empfehlen sich unbedingt **eine Darmsanierung** und eine unterstützende Ernährung, schon während der Einnahme der Antibiotika.

Im Grunde gleicht der gesamte lebende Organismus einem Biotop, dessen Balance und Kräfteverhältnis an eine

Nahrungsmittel

Folgende Nahrungsmittel sollten stark reduziert werden:

- Zuckerhaltige Lebensmittel sind tabu, beim Einkauf die Inhaltsliste überprüfen
- Auf Früchte verzichten, denn sie enthalten Fruchtzucker
- Auf Milch, Brot, Obst, Rohkost, Erdnüsse, Fruchtsäfte verzichten
- Kalte, rohe Nahrung, Tiefkühlkost vermeiden
- Verzicht auf extrem fettreiche und fermentierte Nahrungsmittel und Hefe-Produkte, da diese Kapha und Ama vermehren
- Auf Kaffee, Alkohol und Schwarztee verzichten
- Kohlensäurehaltige Getränke meiden

Empfehlenswerte Nahrung:

- Die Ernährung sollte möglichst ballaststoffreich sein. Gemüse, Getreideprodukte und Hülsenfrüchte können von den Pilzen nur schlecht verdaut werden und hemmen die Vermehrung der *Candida*-pilze. Geben Sie Vollkornmehl den Vorzug und vermeiden Sie reines Weizenmehl.
- Die Nahrung sollte frisch zubereitet, frei von raffinierten Lebensmitteln sein und auf Vollwertkost basieren.
- Warme Getränke, z. B. heisses Wasser, Kräutertee



Europäische Akademie
für Ayurveda

Gemeinsam wirken sie besser:

Ayurveda & Yoga



Ayurveda-Ausbildungen

Ayurveda-Phytotherapeut
Ayurveda-Massage-Praktiker
Ayurveda-Basislehrgang
Psych. Ayurveda-Berater

In Zusammenarbeit mit der HPS:
Ayurveda-Medizin (eidg. Dipl.)
Ayurveda-Therapie (eidg. Dipl.)

Yoga-Ausbildungen

Yogalehrer Basisausbildung
200 Stunden
Yogalehrer Aufbaustudium (D)
500 Stunden
Yoga-Ayurveda-Therapie
24 Tage

Yoga, bereichert durch die Prinzipien des Ayurveda, ermöglicht eine konstitutionsgerechte Anleitung und therapeutische Wirkung

Bestellen Sie jetzt das neue kostenfreie Jahresprogramm unter:

info@ayurveda-akademie.ch

Europäische Akademie für Ayurveda
8032 Zürich · Sempacherstr. 48 · Tel 044 260 70-70

www.ayurveda-akademie.ch

BESUNDEHEIT
AYURVEDA

Eines von 1146 authentischen Ayurveda Produkten.

AyurVeda AG | 6377 Seelisberg | www.veda.ch

ZÜRICH | MÜNCHEN

Workshops
Teacher Trainings
Yogakurse für alle Levels
Ayurveda & Massagen

Auch dieses Jahr gibt es vom 1. bis 31. Juli wieder ein Sommer-Abo bei AIRYOGA Zürich



WORKSHOPS & INTENSIVES 2017

- 27.–28. Mai Kundalini Yoga Workshop mit Gurmukh Kaur Khalsa
- 3. und 4. Juni Yoga „Bereit für die Transformation“ Workshop mit Chris Chavez
- 17. Juni Tanz der Brahma Viharas - Verkörperte Weisheit mit Manuela Peverelli
- 17. Juni „Die Yoga-Vitamine“ – Eine Workshop-Reihe mit Diana Schöpplein (Teil 3)
- 8.–9. Juli Yoga Synergy Workshop mit Simon Borg-Olivier
- 10.–14. Juli Hatha Yoga Sommer-Immersion mit Stephen Thomas
- 10.–16. Juli „Alchemie in Beziehungen“ Workshop und Einzelberatungen mit Gahl Sasson
- 20. August Yoga Nidra Workshop mit Adrian Wirth
- 26.–27. August Hatha Yoga Workshop mit Naichin Tang
- 2.-3. Sept. „Agni und die Kraft der Transformation“ Workshop mit Marc Holzman
- 2.–3. Sept. Hatha Yoga Workshop mit Naichin Tang
- 8.–10. Sept. Masterklassen & Yoga Therapeutics mit Gabriel Halpern
- 9.–10. Sept. Yoga & Ayurveda Workshop mit Evelyn Hunger
- 15.–17. Sept. „Inner Axis“ Yoga Workshop mit Max Strom
- 16. Sept. Ashtanga Yoga Einsteiger-Workshop mit Nina Calame
- 24. Sept. Meditation und Sound Healing Workshop mit Punnu Singh Wasu
- 30. Sept.–1. Okt. Yin Yoga Workshop mit Josh Summers
- 8. Okt. Yoga & Myofasziales Releasing bei Kopfschmerzen und Nackenverspannung mit Janna Scharfenberg
- 9. bis 15. Okt. Yoga Therapy Immersion mit Anya Porter
- 21.–22. Okt. Atem & Yoga - Ein Workshop mit Adrian Wirth und Guido Lenz

Wir bieten auch diverse Yoga-Retreats an.
Siehe hier -> www.airyoga.ch/de/retreats

200 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES TEACHER TRAINING
Das Training 2017 ist ausgebucht.

Das nächste Training findet 2018 statt.

Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training

-> www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen

+300 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES ADVANCED TEACHER TRAINING

Der nächste Kurs findet vom 2. Februar 2018 bis 23. Juni 2019 statt.

Anmeldungen können ab August 2017 entgegengenommen werden.

Fragen oder Infos bitte an: ausbildungen@airyoga.ch

THE PATH OF PURIFICATION - EIN 200 STUNDEN ADVANCED YOGA TRAINING MIT MICHAEL HAMILTON

Das Training 2017 ist ausgebucht.

Das nächste Training findet 2018 statt.

Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training

www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen

AIRYOGA KONTAKT:

zuerich@airyoga.com

www.airyoga.com

Fabrikstrasse 10

8005 Zürich

+41 (0)44 422 01 01

Oberdorfstrasse 2

8001 Zürich

+41 (0)43-4 99 01 01

AIRYOGA



Granatäpfel sind antiparasitär.

gesunde Lebensweise und Ernährung geknüpft sind, die hauptsächlich in der menschlichen Eigenverantwortung begründet ist.

Auch andauernde schwächende Lebenssituationen, wie zum Beispiel Stress, Sorgen, Trauer, erschöpfen das Darmmilieu. Ebenso wurde festgestellt, dass der Darm von Diabetikern oder Frauen, die die Anti-Babypille einnehmen, sensibler auf den Candidapilz reagiert.

Ernährung ist das A und O

Bei Erkrankungen des Darms liegt nichts näher als die Ernährung zu überprüfen, da eine anhaltende, ungesunde Ernährung auf Dauer das Darmmilieu zum Erliegen bringt und einen Mangel an Vitaminen, Enzymen und Antikörpern nach sich zieht. Bei einer Candida-Infektion empfiehlt es sich dringend, eine Ama reduzierende Diät (Reinigungs- und Entschlackungskur) unter der Leitung eines Mediziners, Naturheilpraktikers oder Ernährungsberaters durchzuführen, um schwerwiegende und chronische Ama-Ansammlungen im Magen- und Darmtrakt effektiv auszuleiten.

Wird den Pilzen lediglich durch eine Diät die Nahrungsgrundlage entzogen, produzieren sie vermehrt Giftstoffe und können auf der Suche nach Nahrung durch die Darmwand in die Blutgefäße gelangen. Eine Behandlung ist dann wesentlich komplizierter.

Wichtig ist den Ernährungsplan gezielt umzustellen und durch die begleitende Phytotherapie der konstitutionell ausgewählten, antibakteriell und antimikrobiellen Kräuter zu unterstützen, um Stoffwechsellrückstände zu lösen, auszuleiten und den Darm sanft zu sanieren. So kann der Organismus effektiv entlastet und das Immunsystem nachhaltig gestärkt werden.

**Die Autorin ist Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom in Ayurveda-Medizin. Sie hat eine eigene Praxis in Biel.
www.ayurvedabalance.ch*

Kräuter

Folgende Kräuter sollten bevorzugt werden:

Lassen Sie sich bitte beraten, welche der Kräuter für Sie besonders geeignet sind. Es gilt, nicht mehr als 2 bis 3 auszuwählen. Je nach Befall können die Kräuter und Mittel zur inneren Einnahme, als Spülungen, Sitzbäder und Umschläge eingesetzt werden.

- Knoblauch, Tinktur aus Schwarzwalnutüssen, Niembaum, Teebaum, Lapacho-Tee, Baldrian, Wermut, Beifuss, Alpenscharte, schwarzer Pfeffer (nicht zu stark)
- 3–5 Nelken pro Tag regen Agni an und haben eine stark antimikrobielle Wirkung.
- Für eine Pitta sind folgende antiparasitären Kräuter empfohlen: Bärlauch, Granatapfel, Grosse Kapuzinerkresse, Klettenwurzel, Kokosöl, Kurkuma, Löwenzahnwurzel, Salbei, Rosa damascena, Vanille
- Für Vata und Kapha sind folgende antiparasitären Kräuter empfohlen: Bärlauch, Galgant, Granatapfel, Grosse Kapuzinerkresse, Oregano, Thymian, Cayennepfeffer, Asafoetida und Rosa damascena, Vanille
- Hirse, reich an Mineralstoffen und Spurenelementen, besonders Eisen. Im Gegensatz zu anderen Getreiden wirkt sie nicht schleimbildend.
- Milch bitte nur warm und mit Gewürzen wie Kardamom und Zimt zu sich nehmen.
- Ein Hausmittel gegen Candida ist eine Teemischung aus Anis, Fenchel, Kümmel und Koriander. Die Saaten werden ganz leicht gemörsert und zu gleichen Teilen gemischt. Ein Teelöffel der Mischung wird mit einem viertel Liter kochendem Wasser übergossen und muss dann circa sieben bis zehn Minuten ziehen.
- Brennnessel- und Zinnkraut zu gleichen Anteilen, hier wird ein Teelöffel auf 250 Milliliter kochendes Wasser gegeben, fünf bis sieben Minuten ziehen lassen.
- Bei Pilzbefall im Mundraum wird das Spülen mit Salbeitee, und zwar mehrmals täglich, empfohlen.