

EKO ŠKRNICL KANDIDA

Kaj imajo skupnega glivična
vnetja, napihnjenost in vetrovi
po obroku, kronična utrujenost
ter težave pri izgubi telesne
teže?

KAZALO

Kaj je kandida?

- Kandida in vaginalna vnetja
- Kandida in prebavne težave
- Kandida in odvečni kilogrami
- Kandida in megla v glavi

Glavni razlogi za razraščanje kandidate

3 zapovedi anti-kandidne prehrane

Vlaknine - hrana za dobre bakterije

Prehranske smernice

- Živila - absolutno NE
- Živila - omejene količine
- Živila - absolutno DA

Recepti

- Zajtrki
- Kosila
- Večerje

Prehransko dopolnilo Her Biotic

Ponudba



Kaj je kandida?

Kandida je glivica, ki je naravno prisotna v črevesni, ustni ter vaginalni mikrobioti. Najdemo jo tudi v koži.

Kandida skupaj s tvojimi (laično rečeno) dobrimi in slabimi bakterijami v telesu tvori ekosistem, ki pomaga pri razgradnji hrane, odzivu imunskega sistema ter drugih osnovnih funkcijah. **Urejeno razmerje med bakterijami in glivicami v prebavnem traktu je 10:1.**

Težave nastopijo čim se zaradi antibiotikov, hormonskih sprememb, stresa, padca imunskega sistema ali napačne prehrane ravnovesje v tvojem bakterijskem ekosistemu podre. Takrat kandida dobi odlično priložnost, da se začne nekontrolirano razraščati in ti povzročati težave.

Kandida je zahrbtna bolezen, s katero se srečuje skoraj 70% vseh ljudi.

Razsežnost težav, ki jo ta zahrbtna glivica povzroča je ogromna.

Poglejva si le nekaj področij, kjer kandida povzroča kaos v tvojem telesu.



Kandida in vaginalna vnetja

(vnetja intimnih predelov)

Prekomerno razraščanje kandidate lahko vodi do glivičnega vnetja vagine. S to težavo se do 25. leta starosti sreča do 50 odstotkov žensk. Kar 75 odstotkov žensk se vsaj enkrat v življenju sreča z glivičnim vnetjem, od tega kar pri polovici pride do najmanj ene ponovitve.

Glivična obolenja se pogosto pojavljajo pri:

- nosečnicah,
- pri ženskah z diabetesom,
- tistih, ki jemljejo oralno hormonsko kontracepcijo,
- ali nadomestno hormonsko kontracepcijo,
- bolnicah z oslabljenim imunskim sistemom.



75%

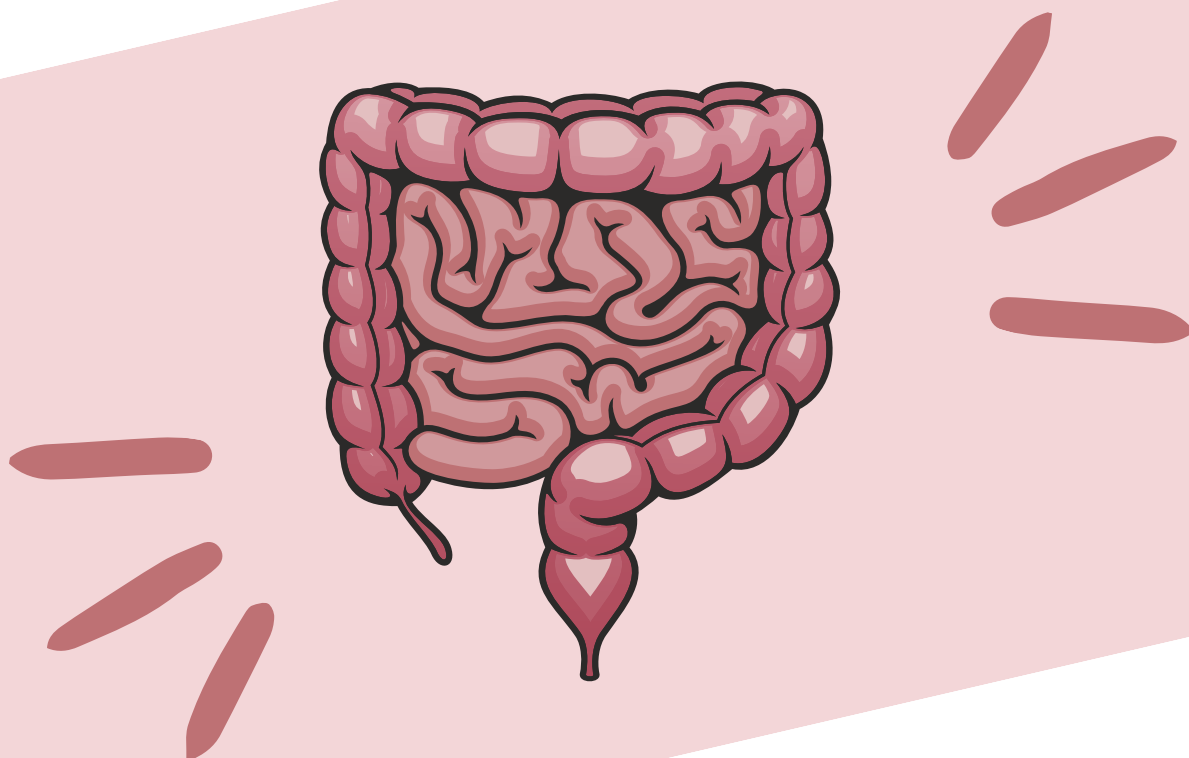
ŽENSK SE VSAJ ENKRAT
V ŽIVLJENJU SREČA Z
GLIVIČNIM VNETJEM

Kandida in prebavne težave

(napihnjnost, vetrovi, boleč trebuh)

Prekomerno razraščena kandida lahko v vaši črevesni mikrobioti povzroča fermentacijski proces. Laično gledano je to, kot vzhajanje testa za kruh. S procesom fermentacije le-ta raste. Le da se to tokrat dogaja v tvojem trebuhu in ni prijetno.

Tako lahko po vsakem obroku, bogatem z vlakninami čutiš neprijetne bolečine v trebuhu in doživljate zoprne vetrove, ki te spravljajo v zadrego.



Kandida in odvečni kilogrami

(presnova, hlepenje po nezdravi hrani, prekomerno hranjenje)

Kandida se hrani sladkorjem vseh oblik. Ne samo s tistim, ki jev piškotih, čokoladi in tortah. Temveč tudi z enostavnimi sladkorji, ki jih najdemo v testeninah, pekovskih izdelkih, sadju, alkoholu ipd.

Ne boš verjela, a vsa tista nora hrepenenja po testeninah dejansko orkestrirajo bakterije in kandida v tvojem telesu.

Vse to pa povzroča začaran krog. Več kandidate - več potrebe po sladkorju - več vnosa sladkorja.

Vaše telo pa presežke sladkorja shranjuje in nalaga v maščobo.

To je le en vidik tega, zakaj ne morete izgubiti odvečnih kilogramov.

Drug vidik je ta, da kandida zavira absorpcijo nutrientov (vitaminov in mineralov) ter je povezana s prepustnim črevesjem. *Prepustno črevesje pa pomeni točno to - prepustnost črevesne stene, preko katere v krvni obtok prehajajo večje molekule hrane, ki povzročajo vnetna stanja in odzive imunskega sistema.* Pri vseh teh procesih je enostavno nemogoče, da bi tvoje telo normalno opravljajo presnovno funkcijo in te podprlo pri izgubi kilogramov.





Kandida in megla v glavi

(utrujenost, glavoboli, pomanjkanje koncentracije)

Kandida pri svojem razraščanju proizvaja strupene kemikalije, ki zastrupljajo tvoje telo. Acetaldehid je samo ena od številnih kemikalij, ki jih proizvaja kandida (obstaja jih še vsaj 79). Acetaldehid je strup za vaš živčni sistem in motilec hormonskega ravnovesja (vpliva na nadledvično žlezo, ščitnico in hipofizo).

Acetaldehid pa ima verjetno največji učinek na tvoje dobro počutje in mentalne/kognitivne sposobnosti, osredotočenost pri delu itd. Ti procesi so razlog, zakaj lahko trdimo, da kandidno črevesje nedvomno povzroča meglo v glavi in zakaj imamo lahko težave s koncentracijo.

Istočasno pa razraščena kandida onemogoča produkcijo in metabolizem serotonina - t.i. hormona sreče.

Zato ni pretirano, če rečemo, da bi depresivnim osebam, morali predpisati tudi terapijo za obvladovanje kandidate in vzpostavitev harmonije v črevesju.

Sedaj pa se že najbrž sprašuješ, kaj za vraga povzroča to neprijetno razraščanje kandidate?

Glavni razlogi za razraščanje kandide

Hormoni

Hormonske spremembe med nosečnostjo, menopavzo ali med jemanjem kakršnekoli kontracepcijske oblike povzročijo spremembe v tvoji vaginalni mikrobioti.

Nepravilna prehrana

Za razraščanje kandide je kriva je prehrana bogata s sladkorjem, rafiniranimi ogljikovimi hidrati (pekovski izdelki, piškoti, sladoled, mlečne čokolade z rafiniranim sladkorjem) in alkohol (pozor: tvoje telo alkohol kemično zaznava kot sladkor!).

Vlaga in sintetično perilo

Če nosiš perilo, ki ne prepušča dovolj zraka in s tem kisika, nastanejo anaerobne razmere in lahko se pojavi bakterijska vaginoza. Takšno perilo lahko povzroči, da so ti predeli telesa bolj vlažni, to pa je nadvse ugodno za razvoj glivic.

Sladkorna bolezen in neuravnan krvni sladkor

Če svojega krvnega sladkorja nimaš pod kontrolo, lahko telo s presežki sladkorja omogoča hrano kandidi in posledično razraščanje le-te.

Antibiotiki

Veliko strokovnjakov že potrjuje dejstvo, da razraščanju kandidate kljubujejo tudi antibiotiki, saj pobijejo zdrave bakterije, ki so sicer odgovorne, da kandido obvladujejo in držijo pod nadzorom.

Kozmetika

Agresivna mila niso primerna za intimna področja! To namreč povzroči spremembo v PH-ju nožnice in s tem odlične pogoje za razraščanje kandidate.

Stres

Povezavo kandidate s stresom najdemo v delovanju kortiozola - stresnega hormona. Ko si v stresu daljše časovno obdobje, je kortizol v presežku in posledično se ti dviga krvni sladkor. Z njim tem se hrani tvoja kandida. O, kako prikladno zanjo!



Zdaj ko veš, kaj je kandida in kakšne težave ti lahko povzroči, je čas, da se osredotočiva na rešitve.

Pomembno je, da začneš težave s kandido odpravljati pri osnovah - *torej pri skrbi za zdravo črevesno mikrobioto, ta pa se začne s prehrano.*

3 zapovedi anti-kandidne prehrane



Nizka vsebnost sladkorjev

Kandida se hrani s sladkorji, se kolonizira (razrašča) v črevesju in se hkrati z biofilmom zaščiti pred imunskim sistemom, da je le-ta ne more napasti.

Predstavlja si nedotakljivega kralja na obzidju, ki je zaščiten z najboljše oboroženo vojsko. Tako izgleda kandida v tvojem črevesju.

Zato je bistvenega pomena, da prehrani odvzameš sladkor - najprej ves rafiniran sladkor, sirupe in med. Potem je za nekaj časa na vrsti tudi prehrana brez sadja, saj ima le-to veliko vsebnost sladkorja! Ni pomembno, ali ješ bel sladkor, trsni sladkor, kokosov sladkor - vse to je hrana za nedotakljivo glivo kandido.

Vztrajaj pri režimu brez sladkorja vsaj 30 dni in zagotavljam ti, da bodo tvoje težave vsaj za 50% manjše, čez čas pa jih več ne bo!

**ZA ZDRAVJE NI POMEMBNO TISTO, KAR NAREDITE
NA VSAKE TOLIKO ČASA.**

POMEMBNO JE TISTO, KAR DELATE VSAK DAN.

Protivnetna prehrana

Protivnetna prehrana je za vsakega človeka lahko drugačna. Najbolj pomembno je, da najdeš živila na katera je vaše telo intolerantno.

Raziskave so pokazale, da je intoleranca na hrano povezana s protitelesi imunskega sistema, ko jemo določeno hrano, to pa povzroča vnetja.

Lahko imate alergijo na gluten, pa tega niti ne veste.

Medicinski testi namreč pokažejo celiakijo takrat, ko intoleranca že preraste v avtoimuno bolezen.

Tudi občutljivost na mlečne izdelke lahko povzroča vnetna stanja v črevesju in tako razdražljivost ter prepustnost črevesnih sten.

Med drugim se v kravjem mleku nahaja protein A1, imenovan kazein, ki poškoduje naše črevesje.

Če nisi pretirano navezana na enega ali drugega (gluten in mlečni izdelki), ti priporočam, da vsaj za 30 dni izločiš oba.



Zamenjaj produkte za živila

Če bo priprava tvojih obrokov temeljila na resničnih živilih, kot je zelenjava, sadje, rastlinski izdelki, kaše, ribe; boš zase in za svoje črevesje naredila ogromno pozitivno spremembo.

Vsa procesirana, pakirana, konzervirana hrana je namreč zdravju škodljiva. Ne gre zgolj za kakovost izdelkov, temveč je pakirana hrana problematična predvsem zaradi vseh dodatkov, konzervansov, pesticidov, sladil ter ostalih umetnih snovi.

Ljudje smo se navadili kupovati produkte (*lepo pakirane, vztrajno promovirane izdelke multinacionalnk*), vendar je zdaj čas, da spremenimo miselnost in na svoje krožnike vrnemo pravo hrano. Hrano, ki zdravi, nas napolne z energijo, nam vrača moč in zdravje.



POLEG TEH 3 ZAPOVEDI, PA TI PRIPOROČAM, DA SI V SVOJI PREHRANI ŠE POSEBNO POZORNA NA TO, DA ZAUŽIJEŠ DOVOLJ HRANE, S KATERIMI SE LAHKO HRANIJO DOBRE BAKTERIJE.

Vlaknine - hrana za dobre bakterije

Vlaknine so tako zelo pomembne za zdravje našega črevesja, obenem pa tako zelo zapostavljene v naši prehrani. **So hrana za zdrave bakterije.**

Prehranske vlaknine so kompleksni ogljikovi hidrati, ki se nahajajo večinoma v sadju, zelenjavi, polnozrnati hrani in stročnicah – so najbolj poznane po njihovi možnosti za lažanje in preprečevanje zaprtja.

Toda hrana, ki vsebuje vlaknine, zagotavlja tudi druge koristi za zdravje kot npr. pomoč pri ohranjanju zdrave telesne teže, znižuje možnost za nastanek diabetesa in bolezni srca. Pomembna vloga, ki jo imajo vlaknine v telesu je, da hranijo zdrave bakterije v vašem črevesju (*odgovorne za dobro počutje, zdravje, prebavo!*).

Samo, da osvežimo dejstva...

Sladko v prehrani hrani “zlobno glivo kandido”, medtem ko vlaknine v zelenjavi, stročnicah in polnozrnati prehrani hranijo dobre bakterije, ki nam prinašajo zdravje. Kaj boš hranili in kako se boš počutila, je torej tvoja vsakodnevna izbira!



2 tipa prehranskih vlaknin (potrebujemo oba!)



Topne vlaknine

Ta vrsta vlaknin se raztaplja v vodi in s stikom z vodo deluje kot goba, ki vpija strupene snovi, ki potujejo po prebavnem traktu. Tovrstne vlaknine so povezane tudi z izboljšanjem metabolizma, izgubo kilogramov, regulacijo sladkorja v krvi...

Netopne vlaknine

Te vrste vlaknin pospešujejo pretok hrane skozi naš prebavni sistem in povečujejo količino blata. Priporočamo jih predvsem tistim, ki se soočajo z zaprtjem ali z nerednim odvajanjem blata. Netopne vlaknine so tudi odličen pomočnik pri težavah s hemoroidi.

Odrasla oseba naj bi zaužila med 30-40 gramov vlaknin dnevno.

Med najbolj razkošne vire vlaknin štejemo kvinojo, čičeriko, ječmen, ovsene kosmiče, mandlje, lešnike, kodrolistni ohrovt, maline, robide, ajdo, grah, lečo, rdeči riž.

Naj se ta živila čim večkrat znajdejo na tvojem krožniku, saj boš z njimi obogatila svojo črevesno mikrobioto ter onеспособila kandido.

Da boš svoj jedilnik lažje prilagodila tako, da boš okrepila črevesno mikrobioto, hranila dobre bakterije in preprečevala kandidi prekomerno rast, sem ti pripravila seznam živil, ki so v anti-kandidni prehrani na seznamu absolutno NE in seznam tistih, ki so absolutno DA.

Živila, ki ti jih **ABSOLUTNO NE** priporočam

SLADKOR

Sladkor v piškotih, čokoladah, pecivu in pekovskih izdelkih. Vztrajno se izogibaj vsega naštetega.

Čeprav boš na oznaki “zdravih” piškotov našla znak EKO in BREZ GLUTENA, pa to še ne pomeni, da nimajo ti piškoti ogromno sladkorja.

Seveda se tem pregreham ne odpoveduj doživljenjsko, a če želiš uničiti kandido je izogibanje sladkorju v vseh oblikah nujno.



ALKOHOL

Telo zaznava alkohol kot sladkor in ga tudi spreminja vanj. **Kadar piješ alkohol, ima kandida spet svojo sladkorno zabavo in postaja vedno številčnejša.**

MODIFICIRANA ŽIVILA

Mednje štejemo trans maščobe in hidrogenirana olja. Gre za ene najbolj škodljivih snovi, ki v resnici sploh ne bi smele imeti mesta v človekovi prehrani.

Najdeš jih v margarini (*novejše metode pridobivanja margarine so bojda bolj prijazne zdravju*), vsej ocvrti hrani, nezdravih prigrizkih, pomfritu, hitri prehrani, pekovskem pecivu nižje kakovosti in v drugih živilih, ki bi jim po hranljivi vrednosti (*razen kalorični*) težko sploh rekli hrana.



ŠKROBNATA ŽIVILA, PODHRANJENA Z VLAKNINAMI

V prvih 30ih dneh ti absolutno odsvetujem naslednja živila: krompir, bel riž, bel kruh in testenine.

Vse od naštetega samo po sebi ne vsebuje vitaminov, mineralov, vlaknin ali karkoli potrebnega za tvoje zdravje. Vsebuje pa precej škroba in glutena, kar upočasnjuje delovanje črevesja in tako otežuje delo dobrih bakterij na misiji.



STARANI MLEČNI IZDELKI



Vsi mlečni izdelki, ki spadajo v kategorijo “staranih sirov”, “plemenitih sirov” so v primeru razdraženega/prepustnega črevesja **zelo škodljivi**, saj povzročajo vnetna stanja ter istočasno poskrbijo za presežek izločanja želodčne kisline, kar še poslabša razjedanje stene črevesja.

VSI IZDELKI S KVASOM

Sem sodijo vsa peciva s kvasom, kruh in tudi pivski kvas v obliki prehranskega dopolnila, ki je sicer bogat vir vitaminov skupine B. V času zdravljenja **kandide opusti vse izdelke s kvasom.**



SUHO SADJE



Fige, datlji, marelice, brusnice, rozine in kandirano sadje se v času anti-kandidne diete strogo odsvetujejo, saj so idealna hrana za glivo kandido.

Živila, ki ti jih priporočam v OMEJENIH KOLIČINAH

MLEČNI IZDELKI

Mladi siri, kot so recimo mozzarella, mlad kozji ali ovčji sir so občasno (2x tedensko) v redu. Prav tako lahko poješ jogurt iz ovčjega ali kozjega mleka ter si občasno privoščiš kefir.

JAJCA



Pri razgradnji jajca nastaja tudi stranski produkt amoniak. Pri povišani vsebnosti kandidate odsvetujemo uživanje jajc po 18.00 zvečer. **Privošči si jajca za zajtrk ali pa na solati čez dan.**

SADJE

Sadja pojej res minimalne količine. Priporočam ti sadež dnevno oziroma pest dnevno.

Raje kot po banani poseži po malinah, namesto lubenice pojej robide. Več sladkorjev kot je prisotnih v sadežu, rajši ga bo imela kandida. **Išči torej sadeže z visoko vsebnostjo vitamina C in nizko vsebnostjo sladkorjev.**



Živila, ki ti jih **ABSOLUTNO** **PRIPOROČAM**

KOKOSOVA MAŠČOBA

Kokosova maščoba vsebuje lavrinsko in kaprijsko kislino ter deluje direktno proti glivicam, **zmanjšuje kandido in ne prizadene mlečno-kislinske bakterije.**

Na kokosovi maščobi (*pozor! glejte napis na izdelku - nerafinirano*) lahko pečeš, lahko si jo dodaš na jutranjo proseno kašo, z njo tudi začiniš solate ali pa ga po pol čajne žličke kar poješ "na suho".



JAGODIČEVJE (pest dnevno)

Poleg vlaknin (*maline so zmagovalke v vsebnosti vlaknin*) jagodičevje vsebuje veliko antioksidantov ter malo sladkorjev.

GRENVKA

Ni potrebno posebej poudarjati, da grenivka bolj slovi po svojem grenkem, kot sladkem okusu. **Ta sadež bo alkaliziral tvoje celice ter podprl jetra ter celoten prebavni sistem pri izločanju strupov.**



KAŠE IN ŽITA

Privošči si proseno kašo, ajdovo kašo in kvinojo - vendar ne pretiravaj z njimi. Če za zajtrk ješ proseno kašo, potem naj bo na tvojem krožniku za kosilo file ribe in popečena zelenjava s skledo solate.

STROČNICE

Ječmen, čičerika, leča in stročji fižol slavijo po vlakninah. Dobro se bodo odrezali v juhah, solatah, rižotah, namazih, polpetih.

Stročnice moraš obvezno 24 ur pred kuhanjem namakati ali fermentirati do 48 ur. Razlog za koristnost omenjenega početja je razgradnja fitinske kisline, ki je naravno prisotna v večini žit in stročnic in s svojo prisotnostjo v črevesju onemogoča absorpcijo mineralov.



ZELENJAVA Z MALO ŠKROBA IN VEČ VLAKNINAMI

Vsa temno zelena zelenjava (*kodrolistni ohrovt, blitva, špinača, regrat, koprive*) je več kot dobrodošla v tvoji prehrani. Zamenjaj običajen krompir s sladkim krompirjem in si privošči dobro mero brokolija, cvetače, stebelne zelene, koromača in špargljev.

TEMNA ČOKOLADA BREZ SLADKORJA ali PRAVI KAKAV

Pravi kakav je dragocen vir antioksidantov in polifenolov ter občutno dvigne raven serotonina (t.i. Hormona sreče).

Pomaga ti obvladati željo po sladkem, hkrati pa je zdrav za tvoje črevesje in celotno telo.

Če boš iskala čokolado v trgovini, le dobro preberite deklaracije. Zanima te čokolada, ki vsebuje **vsaj 80% kakava** in je brez dodanega sladkorja ali sirupov.



ZELIŠČA ZA PIKO NA I



Vsa zelišča so več kot dobrodošla, nadvse lepo pa pozdravljamo nageljeve žbice, klinčke, origano, poprovo meto, timijan, majaron, grozdne pečke, meto, kurkumo, kumino!

Preprosti in zdravi recepti

ZAJTRK





#1 Omleta s špinačo in feta sirom

Sestavine

- 2 jajci
- Šopek sveže špinače
- 30 g feta sira, narezanega na kocke
- Ščepec soli in popra

Priprava

Jajca razžvrkljaj v skledi in soli ter popraj po okusu. Na segreti ponvi na malo olivnega olja popraži špinačo, dokler ne ovene.

Dodaj jajčno mešanico in pusti, da se na nizkem ognju speče. Ko je omleta skoraj pečena, dodaj narezane kocke feta sira.

Omleto zloži na pol in postrezi toplo.

#2 Ajdova kaša s pečenimi jabolki

Sestavine

- 1 skodelica ajdove kaše
- 2 skodelici vode
- 2 jabolki, narezani na krhle
- Žlička cimeta

Priprava

Ajdovo kašo skuhaj v vodi po navodilih na embalaži. Jabolka razporedi na pekač, potresi s cimetom in peci v pečici na 180°C približno 15-20 minut, ali dokler ne postanejo mehka.

Postrezi ajdovo kašo v skledi, na vrh pa dodaj pečena jabolka.

Po želji lahko dodaš še žlico jogurta.



#3 Pečena paprika s tuno in avokadom

Sestavine

- 2 rdeči papriki
- 1 konzerva tune v lastnem soku
- 1 zrel avokado, narezan na rezine
- Ščepec soli in popra

Priprava

Papriki prereži na polovice in odstrani semena. Na vsako polovico paprike položi rezino avokada, nato pa na vrh dodaj še tuno.

Potresi s soljo in poprom ter po želji še z drugimi začimbami.

Paprike pecit v pečici na 200°C približno 15-20 minut, ali dokler ne postanejo mehke.



Preprosti in zdravi recepti

KOSILO



#1 Enolončnica s kvinojo in zelenjavo

Sestavine

- 1 skodelica kvinoje, dobro oprana
- 2 skodelici vode
- 1 čebula, nasekljana
- 2 stroka česna, nasekljana
- 2 korenčka, narezana na kolobarje
- 2 stebela zelene, narezana na kocke
- 1 rdeča paprika, narezana na kocke
- 1 skodelica narezanega brokolija
- 4 skodelice zelenjavne jušne osnove (brez dodanega sladkorja)
- Ščepec soli in popra
- Žlica olivnega olja
- Sveže zelišča po okusu (npr. peteršilj, timijan)
- Žlica limoninega soka

Priprava

V večjem loncu segrej olivno olje in na njem popraži čebulo in česen, da postaneta mehka.

Dodaj narezano korenje, zeleno, papriko in brokoli ter praži nekaj minut, da zelenjava nekoliko zmehča.

V lonc dodaj dobro oprano kvinojo in zalij z zelenjavno jušno osnovo.

Začini s soljo, poprom in dodaj sveža zelišča po okusu. Kuhaj enolončnico na srednje močnem ognju približno 15-20 minut, ali dokler kvinoja ni kuhana in zelenjava mehka.

Preden postrežeš, enolončnico pokapaj z limoninim sokom za dodaten okus.

Postrezi toplo in po želji okrasi s svežimi zelišči.

#2 Zelenjavni quiche



Sestavine

- 1 listnato testo (lahko kupljeno ali domače)
- 4 jajca
- 1 skodelica mleka (lahko mandljevo ali drugo rastlinsko mleko)
- 1 skodelica narezane zelenjave po izbiri (npr. špinača, rdeča paprika, čebula, bučke)
- 1/2 skodelice kuhanega stročjega fižola
- 1/2 skodelice narezane rdeče čebule
- 1 skodelica naribanega sira (npr. cheddar, feta, parmezan)
- Ščepec soli in popra
- 1 žlica olivnega olja
- Sveže zelišča po okusu (npr. peteršilj, bazilika)

Priprava

Pečico segrej na 180°C.

Listnato testo položi v pekač za pite, prekrito s peki papirjem, in ga nežno pritisni ob dno in robove.

Na ponvi segrej olivno olje in na njem popraži narezano zelenjavo ter kuhan stročji fižol, dokler zelenjava ne ovane.

V skledi razžvrkljaj jajca, dodaj mleko, sol, poper in sveža zelišča ter dobro premešajte.

Po dnu listnatega testa enakomerno razporedi prepraženo zelenjavo in stročji fižol. Prelij jajčno mešanico čez zelenjavo v pekaču. Po vrhu potresi nariban sir.

Peci v ogreti pečici približno 25-30 minut, ali dokler quiche ni zlato rjave barve.

Ko je quiche pečen, ga vzemi iz pečice in pusti, da se malo ohladi, nato pa ga razreži na porcije.



#3 Polnovredna rižota s špinačo, gobami in sirom

Sestavine

- 1 skodelica rjavega riža
- 4 skodelice zelenjavne jušne osnove (brez dodanega sladkorja)
- 1 čebula, drobno nasekljana
- 2 stroka česna, nasekljana
- 200 g šampinjonov, narezanih na rezine
- 2 skodelici sveže špinače, grobo nasekljane
- 1/2 skodelice naribanega sira (npr. parmezan, cheddar)
- 2 žlici olivnega olja
- Ščepec soli in popra
- Žlička mletega kumina
- Sveže zelišča po okusu (npr. peteršilj, bazilika)

Priprava

V loncu segrej olivno olje in na njem popraži drobno nasekljano čebulo in nasekljan česen, dokler ne postaneta mehka. Dodaj narezane šampinjone in praži, dokler ne izpustijo vode in se ne zmehčajo. Dodaj rjavi riž in mešaj, da se riž prepoji s čebulo in gobami.

Postopoma dodajaj zelenjavno jušno osnovo, po eno skodelico naenkrat, in kuhaj rižoto na srednje močnem ognju. Rižoto občasno premešaj. Ko je rižota skoraj kuhana, dodaj sveže nasekljano špinačo in mešaj, dokler se ne uleže.

Rižoto začini s soljo, poprom in mletim kuminom ter po okusu dodaj še sveža zelišča.

Ko je rižota kuhana, jo odstavi s štedilnika in po vrhu potresi z naribanim sirom. Pokrij lonec in pusti stati nekaj minut, da se sir stopi, nato pa toplo postreži.

Preprosti in zdravi recepti

VEČERJA



#1 Juha iz cvetače in gomoljne zelene

Sestavine

- polovica cvetače (cca 400 g)
- manj kot polovica gomoljne zelene (cca 170-200 g)
- 2 šalotki
- 800 ml vode (s 600 ml zalijemo, preostalih 200 ml dodajamo potem pri miksanju)
- kumina v prahu
- česen v prahu
- poper v prahu
- himalajska sol
- bučna semena
- čili v prahu
- bučno olje



Priprava

Posebej (jaz uporabljam grelnik) zavremo 800 ml vode. Vmes olupimo in narežemo šalotko. Nekaj minut jo pražimo na izbranem olju. Nato dodamo malce kumine in česna v prahu ter pražimo še minuto. Nato dodamo oprano in narezano cvetačo in zeleno.

Pražimo še minuto ali dve, nato zalijemo s 600 ml vode oziroma toliko, da je zelenjava dobro prekrita. Lahko dodamo tudi kocko zelenjavne jušne osnove. Če je le-ta domača, toliko bolje. Kuhamo nekje 15 do maksimalno 20 minut, da se zelenjava zmehča.

Vmes seveda tudi solimo, na koncu pa dodamo še malo popra.

Odstavimo in s paličnim mešalnikom začnemo z miksanjem. Postopoma dodajamo še preostalo vodo, da pridemo do zelene konsistence.

Za dodatek sem izbrala bučno olje in pa bučna semena, katere sem na hitro popražila na ponvi, vmes pa sem jim dodala še čili.



#2 Poletna solata z lososom

Sestavine

- polnozrnati kuskus
- rukola
- radič
- redkvice
- bučna semena
- sezamova semena
- pomaranča
- losos
- himalajska sol, bučno olje

Priprava

Kuskusu dodamo nekaj soli in prelijemo z vodo. Pokrijemo in počakamo 10-15 minut. Ohladimo.

Lososa pečemo po navodilih. Najprej zapečemo na strani s kožo, nato obrnemo in pečemo do konca.

Rukolo in ostale sestavine za solato operemo in narežemo.

Solimo, dodamo olivno ali bučno olje ter nekaj limete ali pa balzamičnega kisa. Ohlajen kuskus vmešamo v solato. Poleg postrežemo file lososa.

#3 Jajčevci polnjeni s čičeriko

Sestavine

- Jajčevci
- Čičerika
- Paradižnik
- Čebula
- Česen
- Korenje
- Olivno olje
- Začimbe (npr. kumina, kurkuma, koriander)
- Sol
- Poper

Priprava

Jajčevce prereži na pol in izdolbi sredico.

V ponvi segrej olivno olje in na njem praži nasekljano čebulo in česen. Dodaj narezan paradižnik, korenje, čičeriko in začimbe ter kuhaj nekaj minut.

S to mešanico napolni izdolbljene jajčevce.

Položi jih v pekač, pokapaj z olivnim oljem ter peci v pečici približno 30 minut na temperaturi 180°C, ali dokler jajčevci niso mehki.



Kako lahko še poskrbiš za ravnovesje v črevesni mikrobioti?

Kot sem ti omenila že na začetku, se moraš kandidate lotiti sistematično in pri pravem vzroku.

Najbolj pomembno je, da okrepiš zdravje črevesja in poskrbiš za ravnovesje v črevesni mikrobioti.

Poleg upoštevanja zgornjih prehranskih smernic ti zato priporočam tudi **probiotično terapijo**.

Zdravilni koncept probiotične terapije je na začetku 20. stoletja razvil ruski znanstvenik in Nobelov nagrajenec Elie Metchnikoff, ki je verjel, da je za dolgo in zdravo življenje bolgarskih kmetov »krivo« dnevno uživanje napitka, ki so ga dobili s fermentiranjem mleka. Bakterije v teh napitkih so ugodno delovale na mikrobioto in preprečevale toksičnost (zastrupljanje) mikrobiote.

Ker uživanje mleka ni najbolj učinkovit način, da svojemu telesu zagotovite ustrezno dozo probiotikov (laktoza - mlečni sladkor vam v teh situacijah celo škodi!), je tukaj **HERBIOTIC**.





Her Biotic - mikrobiološke kulture za ženske

Her Biotic je edinstvena mešanica šestih probiotikov, izvlečka brusnice ter D-manoze.

Izberi ga, če imaš težave z vaginalnimi vnetji, vnetji mehurja in prebavo.

Mešanica je bila ustvarjena prav za žensko, saj tarčno deluje tako v črevesni kot tudi vaginalni mikrobioti. Pomaga pri prebavi in presnovi hrane, odstranjuje bakterije v urinogenitalnem traktu, ki povzročajo vnetja mehurja in nožnice ter uravnava kandido.

Tvoja prebava bo urejena, menstrualni krči se bodo zmanjšali, koža bo lepša, predvsem pa se boš v svoji koži in spodnjih hlačkah (brez vnetij intimnih predelov) zopet počutila samozavestno.

Mikrobiološke kulture dokazano obnavljajo črevesno in urinogenitalno mikrofloro ter delujejo protimikrobno.

Zagotovi si novo zalogo Her Biotic kapsul v posebni ponudbi

Mikrobiološke kulture so najbolj učinkovite, če jih jemlješ **vsaj 3-mesece**, kure pa redno ponavljaš skozi celo leto. **Her Biotic kapsule lahko uživaš tudi brez pavze.**

Pri naslednjem nakupu uporabi kodo

ZVESTASTRANKA

in prihrani kar 10 %.

