

CARNIUM
BOTANICALS

CANDIDA

Mi a közös a gombás
fertőzésekben, a puffadásban
és az étkezés utáni
szélgörcsökben, a krónikus
fáradtságban és a fogyással
kapcsolatos problémákban?

TARTALOMJEGYZÉK

Mi az a candida?

- Candida és hüvelygyulladás
- Candida és emésztési problémák
- Candida és a felesleges kilók
- Candida és köd a fejben

A candida túlszaporodás fő okai

Az anti-candida étrend 3 szabálya

Rostok - táplálék a jó baktériumok számára

Táplálkozási irányelvek

- Élelmiszerek - abszolút NEM
- Élelmiszerek - korlátozott mennyiségben
- Élelmiszerek - abszolút IGEN

Receptek

- Reggeli
- Ebéd
- Vacsora

Her Biotic étrend-kiegészítő

Ajánlat



Mi az a candida?

A candida egy gomba, amely természetes módon fordul elő a bélrendszerben, a szájüregi és a hüvelyi mikrobiótában. A bőrfelületen is megtalálható.

A candida a (laikus kifejezéssel élve) jó és rossz baktériumaival együtt egy ökoszisztémát alkot a szervezetében, amely segíti a táplálék lebontását, az immunrendszer válaszát és más alapvető funkciókat. **Az emésztőrendszerben a baktériumok és a gombák szabályozott aránya 10:1.**

Problémák akkor merülnek fel, amint a bakteriális ökoszisztéma egyensúlya kibillen az antibiotikumok, hormonális változások, stressz, az immunrendszer csökkenése vagy a helytelen táplálkozás miatt. Ekkor a candida tökéletes lehetőséget kap arra, hogy ellenőrizetlenül növekedjen és gondot okozzon.

A candida egy alattomos betegség, amely az emberek közel 70%-át érinti.

Az alattomos gomba által okozott problémák mértéke óriási.

Nézzünk csak néhányat azok közül a területek közül, ahol a candida pusztítást végez a szervezetben..



Candida és hüvely-gyulladás

(Az intim területek gyulladása)

A candida túlszaporodása a hüvely gombás gyulladásához vezethet. A nők akár 50 százaléka tapasztalja ezt a problémát 25 éves koráig. A nők akár 75 százalékánál is előfordulhat, hogy életük során legalább egyszer gombás fertőzés alakul ki, és ezek felénél legalább egyszer kiújul a fertőzés.

A gombás betegségek gyakran előfordulnak:

- terhes nőknél,
- diabetesben szenvedő nőknél,
- orális hormonális fogamzásgátlót szedőknél,
- vagy hormonális fogamzásgátlót alkalmazó nőknél,
- legyengült immunrendszerrel rendelkező nőknél



75%

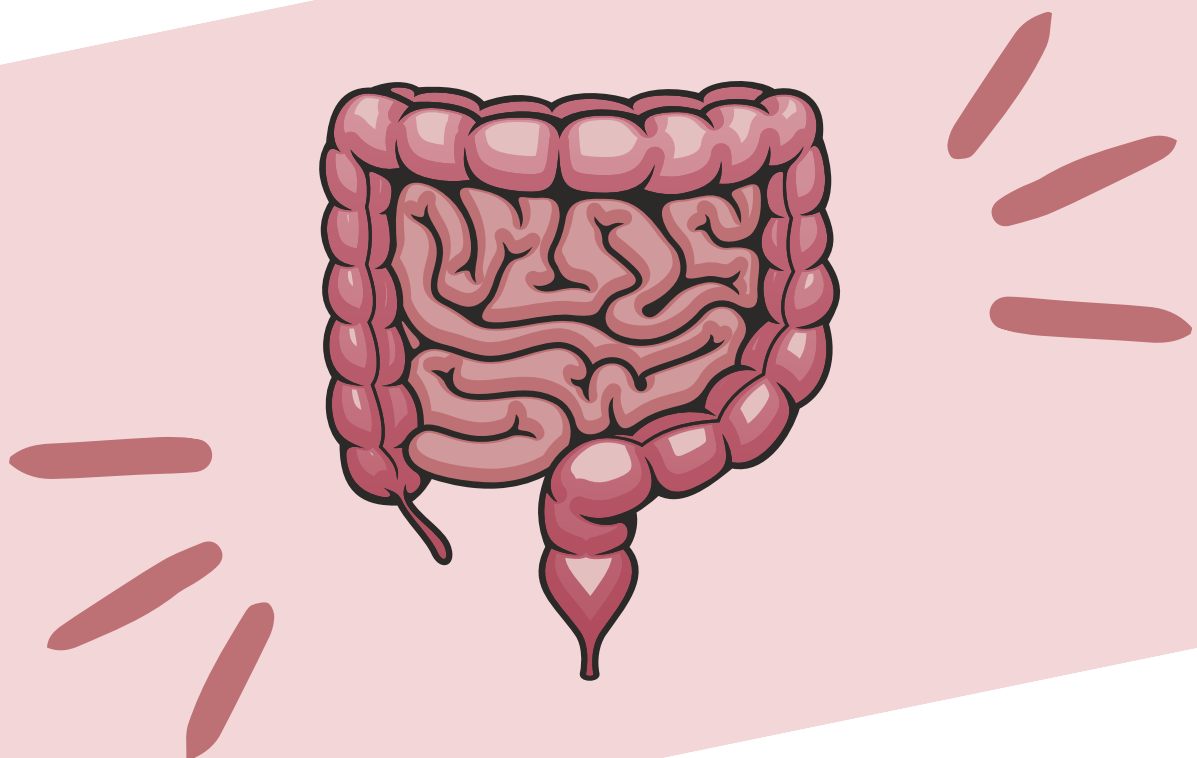
ÉLETE SORÁN
LEGALÁBB EGYSZER
MEGTAPASZTALJA A
GOMBÁS GYULLADÁST

Candida és emésztési problémák

(puffadás, szelek, hasi fájdalom)

A candida túlszaporodása erjedési folyamatot okozhat a bélmikrobiótában. Laikusan fogalmazva, ez olyan, mint a kenyértészta kovászolása. Az erjedés során növekszik. Csak ezúttal a gyomrodban történik, és ez nem kellemes.

Így minden rostban gazdag étkezés után kellemetlen hasfájást érezhetsz, és kellemetlen szeleket tapasztalhatsz, amelyek miatt zavarban érzed magad.



Candida és a felesleges kilók

(anyagcsere, egészségtelen ételek utáni sóvárgás, túlzásba vitt evés)

A candida a cukorral táplálkozik, annak valamennyi formájában. Nem csak a süteményekben, csokoládékban és tortákban lévő cukorral. Hanem a tésztákban, pékárukban, gyümölcsökben, alkoholban stb. található egyszerű cukrokkal is.

Nem fogod elhinni, de az őrült tészta iránti sóvárgást valójában a szervezetedben lévő baktériumok és candidák irányítják.

Mindez egy rossz körforgást hoz létre. Több candida - nagyobb cukorigény - több cukorbevitel.

A szervezet elraktározza a felesleges cukrot, és zsírként tárolja..

Ez csak egy része annak, hogy miért nem tudod leadni a plusz kilókat.

Egy másik szempont az, hogy a candida gátolja a tápanyagok (vitaminok és ásványi anyagok) felszívódását, és összefügg a szivárgó bélrendszerrel. A szivárgó bél pontosan ezt jelenti - a bélfal átteresztőképességét, amelyen keresztül

nagyobb ételmolekulák jutnak a véráramba, gyulladós állapotokat és immunrendszeri reakciókat okozva.

Mindezen folyamatok mellett egyszerűen lehetetlen, hogy a szervezeted normálisan végezze anyagcsere-funkcióit, és segítse a kilók leadását.





Candida és köd a fejben

(fáradtság, fejfájás, koncentrációhiány)

Ahogy a candida növekszik, mérgező vegyi anyagokat termel, amelyek mérgezik a szervezetet. Az acetaldehid csak egy a candida által termelt számos vegyi anyag közül (legalább 79 van még). Az acetaldehid mérge az idegrendszerre és hormonzavarozó (a mellékvesére, a pajzsmirigyre és az agyalapi mirigyre hat).

Az acetaldehid valószínűleg a legnagyobb hatással van a közérzetre és a mentális/kognitív képességekre, a munkahelyi koncentrációra stb. Ezek a folyamatok miatt mondhatjuk, hogy a candida mindenképpen ködöt okoz a fejünkben, és ezért lehetnek koncentrációs problémáink.

Ugyanakkor a szerotonin - az úgynevezett "boldogsághormon" - termelését és anyagcseréjét is blokkolja a candida túlszaporodása.

Ezért nem túlzás azt állítani, hogy a depressziós embereknek is terápiát kellene felírni a candida megfékezésére és a bélrendszer harmóniájának helyreállítására.

Most valószínűleg azon tűnődsz, hogy mi a csuda okozza ezt a kellemetlen candida növekedést?

A candida túlszaporodás fő okai

Hormonok

A terhesség, a menopauza vagy a fogamzásgátlás bármely formájának szedése során bekövetkező hormonális változások változásokat okoznak a hüvelyi mikrobiótában.

Helytelen táplálkozás

A cukorban, finomított szénhidrátokban (pékáru, keksz, fagyalt, finomított cukrot tartalmazó tejcsokoládé) és alkoholban (vigyázat: az alkoholt a szervezet kémiaiilag cukornak érzékeli!) gazdag étrend okolható a candida növekedéséért.

Nedvesség és szintetikus alsónemű

Az olyan fehérnemű viselése, amely nem biztosít elegendő levegőt, és így oxigént, anaerob körülményeket teremt, és bakteriális vaginózishoz vezethet. Az ilyen alsóneműk hatására a test ezen területei nedvesebbé válhatnak, ami nagymértékben elősegíti a gombák kialakulását.

Cukorbetegség és a vércukorszint kiegyensúlyozatlansága

Ha nem tartod kordában a vércukorszintedet, a felesleges cukor lehetővé teheti, hogy a szervezet táplálja a candidát, és lehetővé teszi, hogy növekedjen.

Antibiotikumok

Számos szakértő már megerősítette, hogy az antibiotikumok a candida növekedését is ellensúlyozzák azáltal, hogy elpusztítják az egészséges baktériumokat, amelyek egyébként felelősek a candida szabályozásáért és kordában tartásáért.

Kozmetikumok

Az agresszív szappanok nem alkalmasak az intim területekre! Ez a hüvely PH-értékének megváltozását okozza, és így tökéletes feltételeket teremt a candida elszaporodásához.

Stressz

A candida és a stressz közötti kapcsolat a kortizol - a stresszhormon - működésében található. Ha hosszabb ideig stresszesek vagyunk, a kortizol túlteng, és ennek következtében megemelkedik a vércukorszintünk. Ez az, amiből a candida táplálkozik. Ó, de kellemes ez neki!



Most, hogy már tisztában vagy azzal, hogy mi a candida és milyen problémákat okozhat, itt az ideje, hogy a megoldásokra összpontosíts.

Fontos, hogy a candida-problémák kezelését az alapoknál kezdjük - az egészséges bélmikrobióta gondozásánál, ami a táplálkozással kezdődik.

Az anti-candida étrend 3 szabálya



Alacsony cukortartalom

A candida cukrokkal táplálkozik, kolonizálódik (növekszik) a bélben, ugyanakkor biofilm segítségével védekezik az immunrendszer ellen, hogy az ne tudja megtámadni.

Képzeljünk el egy érinthetetlen királyt a bástyán, akit a legjobban felfegyverzett hadsereg véd. Így néz ki a candida az emésztőrendszerben.

Ezért fontos, hogy kivonjuk a cukrot az étrendünkből - mindenekelőtt a finomított cukrot, a szirupokat és a mézet. Ezután egy időre gyümölcsmentes diéta következik, mivel a gyümölcsökben sok a cukor! Nem számít, hogy fehér cukrot, nádcukrot, kókuszcukrot eszel - ezek mind az érinthetetlen candida gomba táplálékai.

Tartsd magad a cukormentes rendszerhez legalább 30 napig, és garantálom, hogy a problémáid legalább 50%-kal kisebbek lesznek, és idővel nem is jelentkeznek majd!

**NEM AZ SZÁMÍT AZ EGÉSZSÉGED SZEMPONTJÁBÓL,
HOGY MIT CSINÁLSZ IDŐNKÉNT.**

AZ SZÁMÍT, HOGY MIT TESZEL MINDEN NAP.

Gyulladáscsökkentő étrend

A gyulladáscsökkentő étrend minden ember számára más és más lehet.

A legfontosabb, hogy megtaláljuk azokat az élelmiszereket, amelyekre a szervezetünk intoleráns.

Kutatások kimutatták, hogy az ételintolerancia összefügg az immunrendszer ellenanyagával, amikor bizonyos ételeket fogyasztunk, és ez gyulladást okoz.

Lehet, hogy allergiás vagy a gluténre, és nem is tudsz róla.

Az orvosi vizsgálatok akkor mutatják ki a cöliákiát, amikor az intolerancia már autoimmun betegséggé fejlődött.

A tejtermékekkel szembeni érzékenység szintén gyulladásos állapotokat okozhat a belekben, ami a bélfalak irritabilitásához és áteresztőképességéhez vezet.

A tehéntej többek között egy A1 nevű fehérjét, az úgynevezett kazeint tartalmazza, amely károsítja a beleinket.

Ha nem ragaszkodsz túlzottan egyikhez vagy másikhoz (glutén és tejtermék), akkor azt javaslom, hogy legalább 30 napig hanyagold mindkettőt.



Cserélj termékeket élelmiszerre

Ha az ételeket valódi élelmiszerekből, például zöldségekből, gyümölcsökből, növényi termékekből, zabkásából, halból készíted el; hatalmas pozitív változást érsz el magad és a bélrendszered számára.

Minden feldolgozott, csomagolt és konzervált élelmiszer káros az egészségünkre. Nemcsak a termékek minősége problémás, hanem különösen a csomagolt élelmiszereké, mert minden adalékanyag, tartósítószer, növényvédőszer, édesítőszer és egyéb mesterséges anyag benne van.

Megszoktuk, hogy termékeket vásárolunk (a multinacionális cégek szépen csomagolt, kitartóan reklámozott termékeit), de itt az ideje, hogy megváltoztassuk a gondolkodásmódunkat, és újra valódi ételeket tegyünk a tányérunkra. Olyan ételeket, amelyek gyógyítanak, amelyek energiát adnak, amelyek visszaadják az erőnket és az egészségünket.



E 3 SZABÁLY MELLETT AZT JAVASLOM, HOGY FORDÍTS KÜLÖNÖS FIGYELMET AZ ÉTRENDRE, HOGY ELEGENDŐ OLYAN TÁPLÁLÉKOT FOGYASSZ, AMELY A JÓ BAKTÉRIUMOKAT TÁPLÁLJA.

Rostok - táplálék a jó baktériumok számára

A rostok nagyon fontosak a bélrendszerünk egészségéhez, mégis nagyon elhanyagoljuk őket az étrendünkben. **Az egészséges baktériumok számára táplálékot jelentenek.**

Az élelmi rost egy összetett szénhidrát, amely főként a gyümölcsökben, zöldségekben, teljes kiőrlésű gabonafélékben és hüvelyesekben található, és leginkább arról ismert, hogy enyhíti és megelőzi a székrekedést.

A rosttartalmú élelmiszerek azonban más egészségügyi előnyökkel is rendelkeznek, például segítenek az egészséges testsúly fenntartásában, csökkentik a cukorbetegség és a szívbetegségek kockázatát. A rostok egyik fontos szerepe a szervezetben az, hogy táplálják a bélrendszerben található egészséges baktériumokat (amelyek a jólétért, egészségért, emésztésért felelősek!).

Csak hogy felfrissítsük a tényeket...

A táplálkozásunkban található édes dolgok a "gonosz candida gombát" táplálják, míg a zöldségekben, hüvelyesekben és teljes kiőrlésű gabonákban található rostok a jó baktériumokat táplálják, amelyek egészséget hoznak nekünk. Tehát, hogy mit eszel és hogyan érzed magad, az a te napi döntésed!



2 fajta élelmi rost (mindkettőre szükségünk van!)



Oldható rostok

Ez a rosttípus vízben feloldódik, és a vízzel érintkezve szivacsoként viselkedik, felszívva az emésztőrendszeren keresztül bejutó mérgező anyagokat. Ezt a fajta rostot összefüggésbe hozták az anyagcsere javulásával, a fogyással, a vércukorszint szabályozásával stb. is.

Oldhatatlan rostok

Ez a rosttípus felgyorsítja a táplálék áthaladását az emésztőrendszerünkön, és növeli a széklet mennyiségét. Különösen azoknak ajánlott, akik székrekedésben vagy szabálytalan székletürítésben szenvednek. Az oldhatatlan rostok az aranyérproblémák kiváló segítői is.

Egy felnőttnek naponta 30-40 gramm rostot kellene fogyasztania.

A leginkább tápláló rostforrások közé tartozik a quinoa, a csicseriborsó, az árpa, a zabpehely, a mandula, a mogyoró, a kelkáposzta, a málna, a szeder, a hajdina, a borsó, a lencse, a vörös rizs.

Ezek az ételek minél gyakrabban kerüljenek a tányérjára, hogy gazdagítsák a bélmikrobiótát és hatástalanítsák a candidát.

Hogy segítsek az étrendedet úgy alakítani, hogy megerősítsd a bélmikrobiótádat, tápláld a jó baktériumokat és megelőzd a candida túlszaporodását, összeállítottam egy listát azokról az élelmiszerekről, amelyek abszolút NEM, és egy listát azokról, amelyek abszolút IGEN-nek számítanak a candida-ellenes étrendben.

Élelmiszerek, amelyeket ABSZOLÚT NEM ajánlok

CUKOR

Cukor a kekszekben, csokoládékban, süteményekben és pékárukban. Kerüld a fentiek mindegyikét.

Bár a kekszek "egészséges" címkéjén az áll, hogy " ÖKO" és "GLUTÉNMENTES", ez nem jelenti azt, hogy nincs bennük sok cukor.

Természetesen ne mondj le ezekről a szenvedélyekről egy életre, de a cukor minden formájának elkerülése elengedhetetlen, ha meg akarod semmisíteni a candidát.



ALKOHOL

A szervezet az alkoholt cukorként érzékeli, és cukorra alakítja. **Amikor alkoholt iszol, a candida ismét cukorbuliba kezd, és egyre nagyobb számban lesz jelen.**

MÓDOSÍTOTT ÉLELMISZEREK

Ezek közé tartoznak a transzsírok és a hidrogénezett olajok. Ezek a legkárosabb anyagok közé tartoznak, amelyeknek egyáltalán nem lenne szabad helyet kapniuk az emberi étrendben.

Megtalálhatók a margarinban (az újabb margarinkészítési módszerek állítólag egészségesebbek), minden sült ételben, egészségtelen rágcsálnivalóban, sült krumpliban, gyorséttermi ételekben, rossz minőségű pékárukban és süteményekben. és egyéb olyan élelmiszerekben, amelyeket tápérték szempontjából (a kalóriákon kívül) egyáltalán nem lehet élelmiszernek nevezni.



KEMÉNYÍTŐTARTALMÚ, ROSTBAN SZEGÉNY ÉLELMISZEREK

Az első 30 napban a következő ételek fogyasztását feltétlenül ellenzem: burgonya, fehér rizs, fehér kenyér és tésztafélék.

A fentiek önmagukban nem tartalmaznak vitaminokat, ásványi anyagokat, rostot vagy bármi mást, ami az egészségünkhöz szükséges.

Tartalmaz azonban meglehetősen sok keményítőt és glutént, ami lelassítja a bélrendszeredet, és megnehezíti a jó baktériumok számára a munkavégzést.



ÉRLELT TEJTERMÉKEK



Az összes tejtermék, amely az "érlelt sajtok", "nemes sajtok" kategóriájába tartozik, nagyon káros az irritált/szivárgó bél esetében, mivel gyulladásozó állapotokat idéznek elő, és ugyanakkor túlzott gyomorsavkiválasztást okoznak, ami rontja a bélfal fekélyesedését.

MINDEN ÉLESZTŐBŐL KÉSZÜLT TERMÉK

Ide tartozik minden élesztővel készült pékáru, kenyér, sőt még a sörélesztő is étrend-kiegészítő formájában, amely gazdag B-vitaminforrás. **A candida kezelése alatt mondj le minden élesztős termékről.**



SZÁRÍTOTT GYÜMÖLCS



A fügét, datolyát, sárgabarackot, áfonyát, mazsolát és kandírozott gyümölcsöket szigorúan nem szabad fogyasztani a candida elleni diéta során, mivel ezek ideális táplálékot jelentenek a candida gombák számára.

Élelmiszerek, amelyeket KORLÁTOZOTT MENNYISÉGEKBEN ajánlok

TEJTERMÉKEK

A fiatal sajtok, mint a mozzarella, a fiatal kecske- vagy juhsajtok alkalmanként (hetente 2x) jól fogyaszthatók. Esetenként fogyaszthatsz juh- vagy kecsketejből készült joghurtot és kefirt is.

TOJÁS



A tojás bomlása során ammónia is keletkezik. Ha a candida szintje emelkedett, akkor este 18.00 óra után nem ajánlatos tojást enni. **Napközben reggelire vagy salátára egyél tojást.**

GYÜMÖLCS

Egyél nagyon minimális mennyiségű gyümölcsöt. Én napi egy gyümölcsöt vagy egy maréknyit ajánlok.

Banán helyett inkább málnáért nyúlj, görögdinnye helyett pedig szedret egyél. Minél több cukor van a gyümölcsben, annál inkább kedveli a candida. **Tehát olyan gyümölcsöket keres, amelyeknek magas a C-vitamin- és alacsony a cukortartalmuk.**



Élelmiszerek, amelyeket FELTÉTLENÜL AJÁNLOK neked

KÓKUSZSÍR

A kókuszszír laurinsavat és kaprilsavat tartalmaz, és közvetlenül a gombák ellen hat, **csökkenti a candida-t, a tejsavbaktériumokat pedig érintetlenül hagyja.**

Lehet vele sütni (lásd a termék címkéjét - nyers), hozzáadhatod a reggeli köleskásához, ízesítheted vele a salátáidat, vagy csak "szárazon", fél teáskanálnyi mennyiségben is fogyaszthatod.



BOGYÓS GYÜMÖLCSÖK (napi egy marék)

A rostok mellett (a málna a rostgyőztes) a bogyós gyümölcsök magas antioxidáns- és alacsony cukortartalmúak.

GRÉPFRÚT

Mondanom sem kell, hogy a grépfrút inkább a keserű, mint az édes ízéről híres. **Ez a gyümölcs lúgosítja a sejteket, és támogatja a májat és az egész emésztőrendszert a mérgeanyagok kiürítésében.**



ZABKÁSA ÉS GABONAFÉLÉK

Egyél köleskását, hajdinakását és quinoát - de ne vidd túlzásba. Ha köleskását eszik reggelire, akkor az ebédre egy tál salátával tálalt halfilé és sült zöldség legyen a tányérban.

HÜVELYESEK

Az árpát, a csicseriborsót, a lencsét és a zöldbabot rosttartalmuk miatt dicsérik. Jól megállják a helyüket levesekben, salátákban, rizottókban, krémekben, főzelékekben. **A hüvelyeseket főzés előtt 24 órán át kell áztatni, vagy akár 48 órán át fermentálni.** Ennek hasznosságát a fitinsav lebontása indokolja, amely a legtöbb gabonafélében és hüvelyesben természetes módon jelen van, és a bélben való jelenlétével akadályozza az ásványi anyagok felszívódását.



ALACSONY KEMÉNYÍTŐ- ÉS ROSTTARTALMÚ ZÖLDSÉGEK

Minden sötétzöld zöldség (kelkáposzta, mángold, spenót, csalán) több mint előnyös az étrendben. A hagyományos burgonyát cseréld le édesburgonyára, és fogyassz jó adag brokkolit, karfiolt, zellert, édesköményt és spárgát.

ÉTCSOKOLÁDÉ CUKOR NÉLKÜL ÉS KAKAÓ

A kakaó értékes antioxidáns- és polifenolforrás, és jelentősen növeli a szerotonin (a "boldogsághormon") szintjét. Segít kordában tartani az édesség utáni sóvárgásodat, miközben egészséges a bélrendszered és az egész tested számára. Ha csokoládét vásárolsz, figyelmesen olvasd el a deklarációt. Olyan csokoládét keress, amely legalább **80%-ban kakaót** tartalmaz, és nincs benne hozzáadott cukor vagy szirup.



GYÓGYNÖVÉNYEK- A HAB A TORTÁN

Minden fűszernövény ajánlott, de különösen a szegfűszeg, oregánó, borsmenta, kakukkfű, majoránna, szőlőmag, menta, kurkuma, kömény!



Egyszerű és egészséges receptek

REGGELI





#1 Spenótos omlett fetával

Hozzávalók

- 2 tojás
- Egy csokor friss spenót
- 30 g feta sajt, kockára vágva
- Csipetnyi só és bors

Elkészítés

Egy tálban habverővel verjük fel a tojásokat sóval és borssal ízlés szerint. Egy előmelegített serpenyőben kevés olívaolajon megpároljuk a spenótot.

Adjuk hozzá a tojásos keveréket, és hagyjuk kis lángon sülni. Amikor az omlett már majdnem elkészült, adjuk hozzá a kockára vágott feta sajtot.

Az omlettet félbehajtjuk, és melegen tálaljuk.

#2 Hajdinakása sült almával

Hozzávalók

- 1 csésze hajdinakása
- 2 csésze víz
- 2 alma, szeletelve
- 1 teáskanál fahéj

Elkészítés

A hajdinakását a csomagoláson található utasítás szerint vízben megfőzzük. Az almát tegyük egy tepsibe, szórjuk meg fahéjjal, és 180 °C-os sütőben süssük kb. 15-20 percig, vagy amíg megpuhul.

Tálaljuk a hajdinakását egy tálban, a tetejére pedig tegyük a sült almát.

Tetszés szerint egy kanál joghurtot is adhatunk hozzá.



#3 Sült paprika tonhállal és avokádóval

Hozzávalók

- 2 piros paprika
- 1 konzerv tonhal- natúr
- 1 érett avokádó, felszeletelve
- Csipetnyi só és bors

Elkészítés

Vágjuk félbe a paprikákat, és távolítsuk el a magokat. A paprika mindkét felére helyezünk egy-egy avokádószeletet, majd tegyük rá a tonhalat.

Szórjuk meg sóval és borssal, valamint tetszés szerint egyéb fűszerekkel.

Süssük a paprikákat 200 °C-os sütőben 15-20 percig, vagy amíg megpuhulnak.



Egyszerű és egészséges receptek

EBÉD



#1 Quinoás zöldségragu

Hozzávalók

- 1 csésze quinoa, jól átmosva
- 2 csésze víz
- 1 hagyma, apróra vágva
- 2 gerezd fokhagyma, apróra vágva
- 2 sárgarépa, felszeletelve
- 2 zellerszár, kockára vágva
- 1 piros paprika, kockára vágva
- 1 csésze apróra vágott brokkoli
- 4 csésze zöldségalaplé (hozzáadott cukor nélkül)
- Csipetnyi só és bors
- evőkanál olívaolaj
- Friss fűszernövények ízlés szerint (pl. petrezselyem, kakukkfű)
- Egy kanál citromlé

Elkészítés

Melegítsük fel az olívaolajat egy nagy edényben, és pirítsuk puhára a hagymát és a fokhagymát.

Adjuk hozzá az apróra vágott sárgarépát, zellert, paprikát és brokkolit, és pirítsuk néhány percig, hogy a zöldségek kissé megpuhuljanak.

Adjuk hozzá a jól megmosott quinoát, és öntsük fel a zöldségalapléval.

Sóval és borssal fűszerezzük, és ízlés szerint friss fűszernövényekkel ízesítjük.

Főzzük közepes lángon körülbelül 15-20 percig, vagy amíg a quinoa megfő, és a zöldségek megpuhulnak.

Tálalás előtt az extra íz eléréséhez csepegtessük meg citromlével.

Melegen tálaljuk, és ízlés szerint friss fűszernövényekkel díszítjük.

#2 Zöldséges quiche



Hozzávalók

- 1 leveles tészta (lehet vásárolt vagy házi készítésű)
- 4 tojás
- 1 csésze tej (lehet mandulatej vagy más növényi tej)
- 1 csésze apróra vágott zöldség (pl. spenót, piros paprika, hagyma, cukkíni)
- 1/2 csésze főtt zöldbab
- 1/2 csésze szeletelt lilahagyma
- 1 csésze reszelt sajt (pl. cheddar, feta, parmezán)
- Csipetnyi só és bors
- 1 evőkanál olívaolaj
- Friss fűszernövények ízlés szerint (pl. petrezselyem, bazsalikom)

Elkészítés

Melegítsük elő a sütőt 180°C-ra.

Helyezzük a leveles tésztát egy sütőpapírral bélelt piteformába, és óvatosan nyomkodjuk az aljához és a széléhez.

Egy serpenyőben melegítsük fel az olívaolajat, és pirítsuk meg a felszeletelt zöldségeket és a főtt zöldbabot, amíg a zöldségek meg nem pirulnak.

Egy tálban felverjük a tojásokat, hozzáadjuk a tejet, a sót, a borsot és a friss fűszernövényeket, majd jól összekeverjük.

A párolt zöldségeket és a zöldbabot egyenletesen eloszlatjuk a leveles tészta alján. Öntsük a tojásos keveréket a tepsiben lévő zöldségekre. Szórjuk meg a tetejét reszelt sajttal.

Süssük előmelegített sütőben kb. 25-30 percig, vagy amíg a quiche aranybarna nem lesz.

Amikor a quiche megsült, vegyük ki a sütőből, hagyjuk egy kicsit hűlni, majd szeleteljük fel.



#3 Teljes kiőrlésű rizottó spenóttal, gombával és sajttal

Hozzávalók

- 1 csésze barna rizs
- 4 csésze zöldségalaplé (hozzáadott cukor nélkül)
- 1 hagyma, apróra vágva
- 2 gerezd fokhagyma, apróra vágva
- 200 g gomba, szeletelve
- 2 csésze friss spenót
- 1/2 csésze reszelt sajt (pl. parmezán, cheddar)
- 2 evőkanál olívaolaj
- Csipetnyi só és bors
- Egy teáskanál őrölt kömény
- Friss fűszernövények ízlés szerint (pl. petrezselyem, bazsalikom)

Elkészítés

Melegítsük fel az olívaolajat egy fazékban, és pirítsuk puhára az apróra vágott hagymát és az apróra vágott fokhagymát. Adjuk hozzá a felszeletelt gombát, és addig pirítsuk, amíg a gomba megpuhul. Adjuk hozzá a barna rizst, és keverjük meg.

Fokozatosan, csészenként adagoljuk hozzá a zöldségalaplevet, és közepes lángon főzzük a rizottót. Időnként keverjük meg.

Amikor a rizottó már majdnem megfőtt, adjuk hozzá a frissen vágott spenótot, és keverjük addig, amíg meg nem puhul.

A rizottót sóval, borssal és őrölt köménnyel fűszerezzük, és ízlés szerint friss fűszernövényekkel ízesítjük.

Amikor megfőtt, vegyük le a tűzhelyről, és szórjuk rá a reszelt sajtot. Fedjük le az edényt, és hagyjuk állni néhány percig, hogy a sajt megolvadjon, majd melegen tálaljuk.

Egyszerű és egészséges receptek

VACSORA



#1 Karfiol és zellergumó leves

Hozzávalók

- kisebb karfiol (kb. 400 g)
- fél zellergumó (kb. 170-200 g)
- 2 medvehagyma
- 800 ml vizet (600 ml felöntésre, 200 ml pedig turmixolásnál)
- őrölt kömény
- fokhagyma por
- borspor
- Himalája só
- tökmag
- chilipor
- tökmagolaj



Elkészítés

Forraljuk külön (én vízforralót használok) 800 ml vizet. Közben hámozzuk meg és szeleteljük fel a medvehagymát. *Néhány percig olajban megpirítjuk. Ezután adjunk hozzá egy kevés köményt és fokhagymaport, és még egy percig pirítsuk. Adjuk hozzá a felszeletelt karfiolt és a zellert.*

Pirítsuk még egy-két percig, majd öntsünk fel 600 ml vízzel illetve annyit, hogy a zöldségeket ellepje a víz. *Hozzáadhatunk egy kocka zöldségleves alapot is. Ha házi készítésű zöldségkockát adunk hozzá, az még nagyszerűbb. Főzzük 15 és 20 perc között, hogy a zöldségek megpuhuljanak. Közben sózzuk, borsozzuk.*

Levesszük a tűzről és botmixel segítségével összeturmixoljuk. Fokozatosan adagolj hozzá a maradék vizet, hogy elérje a kívánt állagot.

Kiegészítőként a tökmagolajat és tökmagot választottam, amelyeket gyorsan megsütöttem egy serpenyőben, meghintettem chiliporral.



#2 Nyári lazacos saláta

Hozzávalók

- teljes kiőrlésű kuskusz
- rakéta saláta (rukkola)
- cikória
- retek
- tökmag
- szezámag
- narancs
- lazac

Elkészítés

A kuskuszhoz hozzádunk egy csipet sót, majd leöntjük vízzel. Lefedve 10-15 percig kihűlni hagyjuk.

A lazacot először bőrére fektetve, majd megfordítva pirosra sütjük.

Egy nagyobb tálba helyezzük a megtisztított rakéta salátát.

Összekeverjük a dresszing hozzávalóit, vagyis az olívaolajat vagy a tökmagolajat, a balzsamecetet vagy limelevet, és a sót.

A lazac mellé tálaljuk.

#3 Csicszeriborsóval töltött padlizsán

Hozzávalók

- Padlizsán
- Csicszeriborsó
- Paradicsom
- Hagyma
- Fokhagyma
- Sárgarépa
- Olívaolaj
- Fűszerek (pl. kömény, kurkuma, koriander)
- Só
- Bors

Elkészítés

Jajčevce prereži na pol in izdolbi sredico.

Vágjuk félbe a padlizsánokat, és kanalazzuk ki a belsejüket.

Egy serpenyőben melegítsük fel az olívaolajat, és pirítsuk meg az apróra vágott hagymát és fokhagymát. Adjuk hozzá az apróra vágott paradicsomot, a sárgarépát, a csicszeriborsót és a fűszereket, majd főzzük néhány percig.

Ezzel a keverékkel töltsé meg a kivájt padlizsánokat.

Tegyük őket egy tepsibe, locsoljuk meg olívaolajjal, és 180 °C-os sütőben süssük kb. 30 percig, vagy amíg a padlizsánok megpuhulnak.



Hogyan lehet még gondoskodni a kiegyensúlyozott bélmikrobiótáról?

Ahogy már az elején is említettem, a candida ellen szisztematikusan és a megfelelő kiváltó oknál kell fellépni.

A legfontosabb dolog a bélrendszered egészségének megerősítése és a bélmikrobiótád egyensúlyának biztosítása.

A fenti étrendi irányelvek betartása mellett ezért javaslom **a probiotikus kúrát**.

A probiotikus terápia gyógyító koncepcióját a 20. század elején az orosz tudós és Nobel-díjas Elie Metchnikoff dolgozta ki, aki úgy vélte, hogy a bolgár parasztok hosszú és egészséges életét a tej erjesztésével nyert ital napi fogyasztásának "köszönhetik". Az ezekben az italokban lévő baktériumok jótékony hatással voltak a mikrobiótára, és megakadályozták a mikrobióta toxicitását (mérgezését).

Mivel a tej fogyasztása nem a leghatékonyabb módja annak, hogy szervezetünket megfelelő adag probiotikummal lássuk el (a laktóz - tejcukor ilyenkor még ártalmas is!), itt a **HER BIOTIC**.





Her Biotic - mikrobiológiai kultúrák nőknek

A Her Biotic hat probiotikum, vörösáfonya-kivonat és D-mannóz egyedülálló keveréke.

Válaszd, ha hüvelygyulladással, hólyaghuruttal és emésztési problémákkal küzdesz.

A keveréket kifejezetten nők számára hoztuk létre, a bél- és a hüvelyi mikrobiótát egyaránt megcélözva. Segíti az emésztést és az élelmiszer-anyagcserét, eltávolítja a húgyhólyag és a hüvely gyulladását okozó baktériumokat az urogenitális traktusban, és szabályozza a candida-t.

Az emésztése rendeződik, a menstruációs görcsök csökkennek, a bőröd szebb lesz, és ami a legfontosabb, újra magabiztos leszel a bőrödben és az alsóneműdben (nemi szervek gyulladása nélkül).

Kimutatták, hogy a mikrobakultúrák helyreállítják a bél- és húgyúti mikroflórát, és antimikrobiális hatással rendelkeznek.

Szerezd be a Her Biotic kapszulák új készletét egy különleges ajánlatban

A mikrobiológiai tenyészetek akkor a leghatékonyabbak, ha legalább 3 hónapig terjedő időszakra alkalmazod, és az év folyamán rendszeresen megismétled a kúrát. **A Her Biotic kapszulák szünet nélkül is szedhetők.**

A következő vásárláskor használd a megadott kódot

HUSEGESUGYFEL

és spórolj 10%-ot.

