

CARNIUM BOTANICALS

CANDIDA

Was haben Pilzinfektionen,
Blähungen und Winde nach
dem Essen, chronische
Müdigkeit und Probleme beim
Abnehmen gemeinsam?

INHALTSVERZEICHNIS

Was ist Candida?

- Candida und Entzündungen im Intimbereich
- Candida und Verdauungsprobleme
- Candida und überschüssiges Gewicht
- Candida und Nebel im Kopf

Hauptgründe für das Wachstum von Candida

3 Gebote der Anti-Candida-Ernährung

Ballaststoffe - Nahrung für gute Bakterien

Ernährungsrichtlinien

- Lebensmittel - absolut NEIN
- Lebensmittel - begrenzte Mengen
- Lebensmittel - absolut JA

Rezepte

- Frühstück
- Mittagessen
- Abendessen

Nahrungsergänzungsmittel Her Biotic

Angebot



Was ist Candida?

Candida ist ein Pilz, der natürlicherweise im Darm, Mund und in der Mikrobiota des Intimbereichs vorkommt. Man findet ihn auch auf der Haut.

Candida bildet zusammen mit Ihren (umgangssprachlich gesagt) guten und schlechten Bakterien in Ihrem Körper ein Ökosystem, das bei der Nahrungszersetzung, der Reaktion des Immunsystems und anderen grundlegenden Funktionen hilft. **Das ausgewogene Verhältnis zwischen Bakterien und Pilzen im Verdauungstrakt beträgt 10:1.**

Probleme treten auf, sobald das Gleichgewicht in Ihrem bakteriellen Ökosystem aufgrund von Antibiotika, hormonellen Veränderungen, Stress, einem geschwächten Immunsystem oder falscher Ernährung gestört wird. In solchen Fällen bekommt Candida eine hervorragende Gelegenheit, sich unkontrolliert auszubreiten und Probleme zu verursachen.

Candida ist eine heimtückische Krankheit, von der fast 70% aller Menschen betroffen sind.

Das Ausmaß der Probleme, die dieser heimtückische Pilz verursacht, ist enorm.

Schauen wir uns nur einige Bereiche an, in denen Candida Chaos in Ihrem Körper verursacht.



Candida und Entzündungen im Intimbereich

Eine übermäßige Vermehrung von Candida kann zu einer Pilzinfektion im Intimbereich führen. Bis zum 25. Lebensjahr leiden etwa 50 Prozent der Frauen unter diesem Problem. Ganze 75 Prozent der Frauen haben mindestens einmal in ihrem Leben mit einer Pilzinfektion zu tun, wobei etwa die Hälfte mindestens einen Rückfall erlebt.

Pilzkrankungen treten häufig auf bei:

- Schwangeren,
- Frauen mit Diabetes,
- Personen, die orale hormonelle Kontrazeptiva einnehmen,
- oder alternativen hormonellen Kontrazeptiva,
- Patientinnen mit geschwächtem Immunsystem.



75%

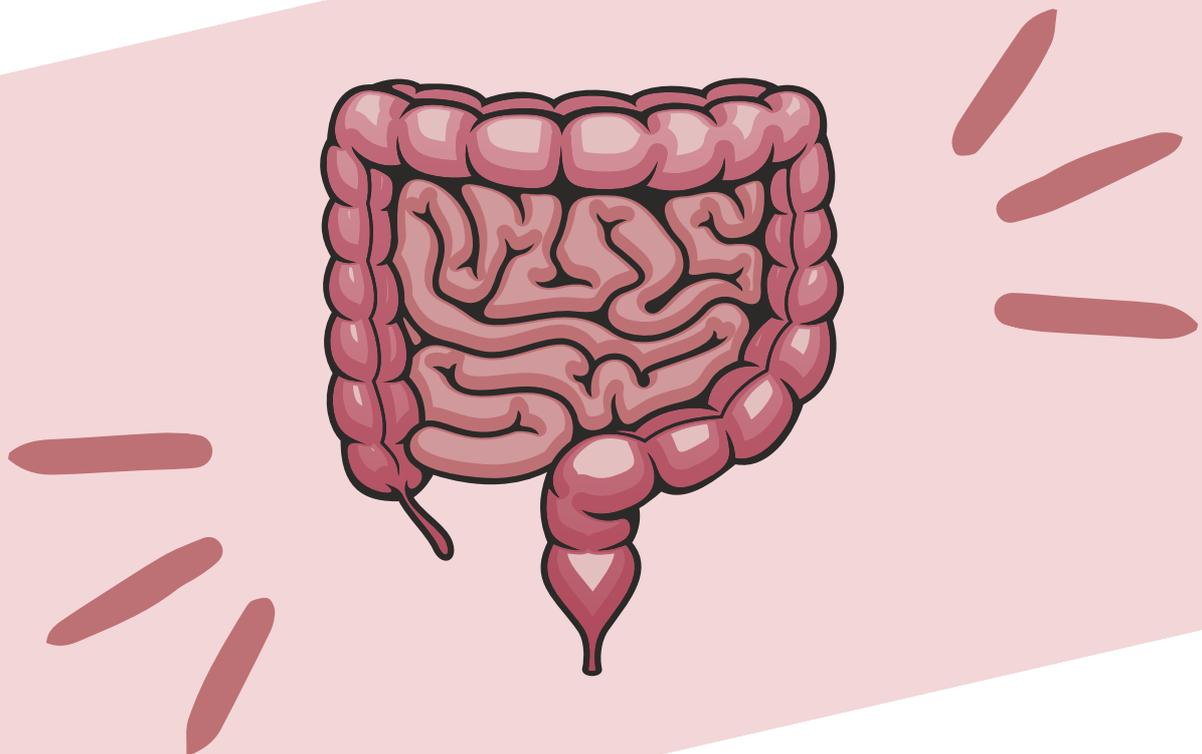
DER FRAUEN HABEN
MINDESTENS EINMAL
IN IHREM LEBEN
EINE PILZINFEKTION.

Candida und Verdauungsprobleme

(Blähungen, Winde, Bauchschmerzen)

Ein übermäßiges Wachstum von Candida in Ihrer Darmflora kann einen Fermentationsprozess auslösen. Laienhaft ausgedrückt ist dies ähnlich wie das Gehenlassen von Brotteig. Durch den Fermentationsprozess wächst dieser. Nur dass diesmal dies in Ihrem Bauch passiert und nicht angenehm ist.

So können Sie nach jeder ballaststoffreichen Mahlzeit unangenehme Bauchschmerzen verspüren und unangenehme Blähungen erleben, die Sie in Verlegenheit bringen.



Candida und überschüssiges Gewicht

(Stoffwechsel, Verlangen nach ungesunder Nahrung, übermäßiges Essen)

Candida ernährt sich von Zucker in allen Formen. Nicht nur von dem in Keksen, Schokolade und Kuchen. Sondern auch von einfachen Zuckern, die in Nudeln, Backwaren, Obst, Alkohol usw. enthalten sind.

Sie werden es nicht glauben, aber all diese verrückten Gelüste nach Nudeln werden tatsächlich von Bakterien und Candida in Ihrem Körper orchestriert.

Dies führt zu einem Teufelskreis. Mehr Candida - mehr Bedarf an Zucker - mehr Zuckeraufnahme.

Ihr Körper speichert und lagert überschüssigen Zucker in Fett.

Das ist nur ein Aspekt davon, warum Sie überschüssige Kilos nicht verlieren können.

Ein weiterer Aspekt ist, dass Candida die Aufnahme von Nährstoffen (Vitaminen und Mineralstoffen) hemmt und mit einem durchlässigen Darm verbunden ist. *Ein durchlässiger Darm bedeutet genau das - die Durchlässigkeit der Darmwand, durch die größere Nahrungsmoleküle in den Blutkreislauf gelangen, was entzündliche Zustände und Reaktionen des Immunsystems verursacht.* Bei all diesen Prozessen ist es einfach unmöglich, dass Ihr Körper die Stoffwechselfunktion normal ausführt und Sie beim Abnehmen unterstützt.





Candida und Nebel im Kopf

(Erschöpfung, Kopfschmerzen, Konzentrationsmangel)

Candida produziert beim Wachstum giftige Chemikalien, die Ihren Körper vergiften. Acetaldehyd ist nur eine von vielen Chemikalien, die Candida produziert (es gibt mindestens 79 weitere). Acetaldehyd ist ein Gift für Ihr Nervensystem und ein Störenfried des hormonellen Gleichgewichts (es beeinflusst die Nebenniere, die Schilddrüse und die Hypophyse).

Acetaldehyd hat wahrscheinlich den größten Einfluss auf Ihr Wohlbefinden und Ihre geistigen/kognitiven Fähigkeiten, die Konzentration bei der Arbeit usw. Diese Prozesse sind der Grund, warum wir behaupten können, dass ein durch Candida betroffenes Darmmilieu zweifellos zu Nebel im Kopf führt und warum wir Konzentrationsprobleme haben können.

Gleichzeitig hemmt Candida das Wachstum und den Stoffwechsel von Serotonin - dem sogenannten Glückshormon.

Es ist also nicht übertrieben zu sagen, dass depressiven Menschen auch eine Therapie zur Bewältigung von Candida und zur Wiederherstellung der Darmharmonie verschrieben werden sollte.

Jetzt fragen Sie sich wahrscheinlich schon, was zum Teufel das Wachstum von Candida verursacht?

Hauptgründe für das Wachstum von Candida

Hormone

Hormonelle Veränderungen während der Schwangerschaft, in den Wechseljahren oder unter Verwendung jeglicher Form von Empfängnisverhütung können Veränderungen in der Mikrobiota des Intimbereichs verursachen.

Ungesunde Ernährung

Für das Wachstum von Candida ist eine Ernährung mit viel Zucker, raffinierten Kohlenhydraten (Backwaren, Kekse, Eis, Milkschokolade mit raffiniertem Zucker) und Alkohol verantwortlich (Achtung: Ihr Körper erkennt Alkohol chemisch als Zucker!).

Feuchtigkeit und synthetische Unterwäsche

Wenn Sie Unterwäsche tragen, die nicht genügend Luft und damit Sauerstoff durchlässt, entstehen anaerobe Bedingungen, und es kann eine bakterielle Vaginose auftreten. Solche Unterwäsche kann dazu führen, dass diese Körperbereiche feuchter sind, was wiederum die Entwicklung von Pilzen begünstigt.

Diabetes und unregulierter Blutzucker

Wenn Sie Ihren Blutzucker nicht im Griff haben, kann der Körper durch den Überschuss an Zucker Nahrung für Candida ermöglichen und folglich dessen Wachstum fördern.

Antibiotika

Viele Experten bestätigen bereits die Tatsache, dass Antibiotika das Wachstum von Candida beschleunigen, da sie gesunde Bakterien abtöten, die normalerweise für die Kontrolle von Candida verantwortlich sind.

Kosmetikprodukte

Aggressive Seifen sind nicht für den Intimbereich geeignet! Dies führt nämlich zu einer Veränderung des pH-Werts im Intimbereich und schafft damit ideale Bedingungen für das Wachstum von Candida.

Stress

Die Verbindung zwischen Candida und Stress zeigt sich in der Wirkung von Cortisol, dem Stresshormon. Wenn Sie über einen längeren Zeitraum gestresst sind, ist Cortisol im Übermaß vorhanden, und in der Folge steigt Ihr Blutzucker. Damit wird Candida gefüttert.



Jetzt, da Sie wissen, was Candida ist und welche Probleme sie verursachen kann, ist es an der Zeit, sich auf Lösungen zu konzentrieren.

Es ist wichtig, dass Sie beginnen, die Probleme mit Candida an der Wurzel zu bekämpfen - *also bei der Pflege einer gesunden Darmmikrobiota, die mit der Ernährung beginnt.*

3 Gebote der Anti-Candida- Ernährung



Niedriger Zuckergehalt

Candida ernährt sich von Zucker, kolonisiert (vermehrt sich) im Darm und schützt sich gleichzeitig mit einem Biofilm vor dem Immunsystem, sodass dieses sie nicht angreifen kann.

Stellen Sie sich einen unberührbaren König auf den Stadtmauern vor, der von der bestbewaffneten Armee geschützt wird. So sieht Candida in Ihrem Darm aus.

Daher ist es entscheidend, der Ernährung Zucker zu entziehen - zuerst jeglichen raffinierten Zucker, Sirupe und Honig. Dann sollte für eine Weile auch auf eine fruchtarmer Ernährung umgestellt werden, da Obst einen hohen Zuckergehalt hat! Es spielt keine Rolle, ob Sie weißen Zucker, Rohrzucker oder Kokoszucker essen - all dies ist Nahrung für die unberührbare Pilzgattung Candida.

Halten Sie sich mindestens 30 Tage lang an eine zuckerfreie Ernährung, und ich versichere Ihnen, dass Ihre Probleme um mindestens 50% geringer sein werden. Mit der Zeit werden sie sogar verschwinden!

**FÜR DIE GESUNDHEIT IST NICHT WICHTIG, WAS SIE
GELEGENTLICH TUN.**

WICHTIG IST, WAS SIE JEDEN TAG TUN.

Entzündungshemmende Ernährung

Eine entzündungshemmende Ernährung kann für jeden Menschen unterschiedlich sein. Am wichtigsten ist es, Lebensmittel zu finden, auf die Ihr Körper intolerant reagiert.

Studien haben gezeigt, dass Nahrungsmittelintoleranz mit Antikörpern des Immunsystems verbunden ist. Wenn wir bestimmte Lebensmittel essen, kann dies zu Entzündungen führen.

Sie können eine Glutenallergie haben, ohne es zu wissen.

Medizinische Tests zeigen Zöliakie erst dann, wenn die Intoleranz bereits zu einer Autoimmunerkrankung übergegangen ist.

Auch Empfindlichkeit gegenüber Milchprodukten kann entzündliche Zustände im Darm verursachen, was wiederum Reizbarkeit und Durchlässigkeit der Darmwände zur Folge hat.

Unter anderem enthält Kuhmilch das Protein A1, genannt Kasein, das unseren Darm schädigen kann.

Wenn Sie nicht stark an einen oder beiden (Gluten und Milchprodukte) gebunden sind, empfehle ich Ihnen, zumindest für 30 Tage beides zu meiden.



Tauschen Sie Produkte gegen Lebensmittel

Wenn die Zubereitung Ihrer Mahlzeiten auf echten Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, pflanzlichen Produkten, Haferflocken und Fisch basiert, werden Sie eine immense positive Veränderung für sich und Ihr Verdauungssystem bewirken.

Alle verarbeiteten, verpackten und konservierten Lebensmittel sind nämlich gesundheitsschädlich. Es geht nicht nur um die Qualität der Produkte, sondern verpackte Lebensmittel sind vor allem aufgrund aller Zusatzstoffe, Konservierungsmittel, Pestizide, Süßstoffe und anderer künstlicher Substanzen problematisch.

Wir Menschen haben uns daran gewöhnt, Produkte (schön verpackte, hart beworbene Produkte von multinationalen Unternehmen) zu kaufen, aber jetzt ist es an der Zeit, unsere Denkweise zu ändern und echte Lebensmittel auf unsere Teller zurückzubringen. Lebensmittel, die heilen, uns mit Energie versorgen und unsere Kraft und Gesundheit wiederherstellen.



NEBEN DIESEN DREI GEBOTEN EMPFEHLE ICH IHNEN, BESONDERS DARAUF ZU ACHTEN, IN IHRER ERNÄHRUNG AUSREICHEND LEBENSMITTEL ZU KONSUMIEREN, DIE GUTE BAKTERIEN ERNÄHREN KÖNNEN.

Ballaststoffe - Nahrung für gute Bakterien

Ballaststoffe sind für die Gesundheit unseres Darms sehr wichtig doch gleichzeitig auch sehr vernachlässigt in unserer Ernährung. **Sie sind die Nahrung für gesunde Bakterien.**

Ballaststoffe sind komplexe Kohlenhydrate, die hauptsächlich in Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten vorkommen – sie sind am besten bekannt für ihre Fähigkeit, Verstopfung zu lindern und zu verhindern.

Doch ballaststoffreiche Nahrung bietet auch andere gesundheitliche Vorteile wie zum Beispiel Unterstützung beim Erhalt eines gesunden Körpergewichts, Verringerung des Risikos für Diabetes und Herzerkrankungen. Eine wichtige Rolle von Ballaststoffen im Körper ist, gesunde Bakterien in Ihrem Darm zu ernähren (*die für Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und Ihre Verdauung verantwortlich sind!*).

Nur zur Auffrischung der Fakten...

Zucker in der Ernährung ernährt die "böse Pilzhefe Candida", während Ballaststoffe in Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten die guten Bakterien ernähren, die uns Gesundheit bringen. Welche Sie füttern und wie Sie sich fühlen werden, ist also Ihre tägliche Entscheidung!



2 Arten von Ballaststoffen (*wir brauchen beide!*)



Lösliche Ballaststoffe

Diese Art von Ballaststoffen löst sich in Wasser auf und wirkt bei Kontakt mit Wasser wie ein Schwamm, der giftige Substanzen aufnimmt, die durch den Verdauungstrakt wandern. Diese Art von Ballaststoffen ist auch mit der Verbesserung des Stoffwechsels, Gewichtsverlust und der Regulation des Blutzuckers verbunden...

Unlösliche Ballaststoffe

Diese Art von Ballaststoffen beschleunigt den Durchfluss von Nahrung durch unser Verdauungssystem und erhöht die Menge des Stuhlgangs. Sie werden besonders denen empfohlen, die mit Verstopfung oder unregelmäßigem Stuhlgang konfrontiert sind. Unlösliche Ballaststoffe sind auch eine ausgezeichnete Hilfe bei Hämorrhoidenproblemen.

Ein erwachsener Mensch sollte täglich zwischen 30 und 40 Gramm Ballaststoffe zu sich nehmen.

Zu den besten Ballaststoffquellen gehören Quinoa, Kichererbsen, Gerste, Haferflocken, Mandeln, Haselnüsse, Grünkohl, Himbeeren, Brombeeren, Buchweizen, Erbsen, Linsen, Roter Reis.

Laden Sie diese Lebensmittel so oft wie möglich auf Ihren Teller ein, denn damit bereichern Sie Ihre Darmmikrobiota und verhindern das übermäßige Wachstum von Candida.

Damit Sie Ihre Speisekarte leichter anpassen können, um Ihre Darmmikrobiota zu stärken, gute Bakterien zu ernähren und das übermäßige Wachstum von Candida zu verhindern, habe ich für Sie eine Liste von Lebensmitteln erstellt, die in der Anti-Candida-Ernährung absolut zu vermeiden sind, und eine Liste von Lebensmitteln, die absolut empfehlenswert sind.

Lebensmittel, die ich ABSOLUT NICHT empfehle

ZUCKER

Zucker in Keksen, Schokolade, Gebäck und Backwaren. Meiden Sie konsequent alles, was aufgeführt ist.

Auch wenn Sie auf der Verpackung von "gesunden" Keksen das BIO- und GLUTENFREI-Label finden, bedeutet das noch nicht, dass diese Kekse nicht viel Zucker enthalten.

Natürlich müssen Sie nicht lebenslang auf diese Leckereien verzichten, doch wenn Sie Candida bekämpfen möchten, ist die Vermeidung von Zucker in jeder Form unerlässlich.



ALKOHOL

Der Körper betrachtet Alkohol als Zucker und wandelt ihn auch um. **Wenn Sie Alkohol trinken, hat Candida wieder ihre Zuckersause und vermehrt sich weiter.**

MODIFIZIERTE LEBENSMITTEL

Dazu gehören Transfette und gehärtete Öle. Das sind einige der schädlichsten Substanzen, die eigentlich keinen Platz in der menschlichen Ernährung haben sollten.

Sie finden sie in Margarine (*neuere Methoden zur Herstellung von Margarine sollen angeblich gesundheitsfreundlicher sein*), frittierten Lebensmitteln, ungesunden Snacks, Pommes, Fast Food, minderwertigen Backwaren und anderen Lebensmitteln, die in Bezug auf ihre Nährwertangabe (*außer Kalorien*) kaum als Lebensmittel bezeichnet werden können.



STÄRKEHALTIGE NAHRUNGSMITTEL, ARM AN BALLASTSTOFFEN

In den ersten 30 Tagen rate ich Ihnen dringend von folgenden Lebensmitteln ab: Kartoffeln, weißer Reis, weißes Brot und Nudeln.

All das enthält von Natur aus keine Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe oder sonstige für Ihre Gesundheit notwendige Nährstoffe. Es enthält jedoch eine beträchtliche Menge Stärke und Gluten, was die Darmfunktion verlangsamt und die Arbeit der guten Bakterien erschwert.



ALTGEREIFTE MILCHPRODUKTE



Alle Milchprodukte, die in die Kategorie "gereifter Käse" oder "Edelschimmelkäse" fallen, sind bei gereiztem/leicht durchlässigem Darm **sehr schädlich**, da sie entzündliche Zustände verursachen und gleichzeitig zu einer übermäßigen Produktion von Magensäure führen, was die Schädigung der Darmwand verschlimmert.

ALLE PRODUKTE MIT HEFE

Hierzu gehören alle Hefeteigwaren, Brot und auch Bierhefe in Form von Nahrungsergänzungsmitteln, die zwar eine reichhaltige Quelle für B-Vitamine ist. **Während der Candida-Behandlung sollten Sie jedoch alle Hefeprodukte meiden.**



GETROCKNETES OBST



Feigen, Datteln, Aprikosen, Preiselbeeren, Rosinen und kandiertes Obst sollten während der Anti-Candida-Diät unbedingt vermieden werden, da sie ideale Nahrung für den Candida-Pilz sind.

Lebensmittel, die ich in BEGRENZTEN MENGEN empfehle

MILCHPRODUKTE

Junger Käse wie Mozzarella, junger Ziegenkäse oder Schafskäse sind gelegentlich (2-mal pro Woche) in Ordnung. Sie können auch Joghurt aus Schafs- oder Ziegenmilch essen und gelegentlich Kefir genießen.

EIER



Bei der Verdauung von Eiern entsteht auch das Nebenprodukt Ammoniak. Bei erhöhtem Candida-Gehalt wird der Verzehr von Eiern nach 18:00 Uhr nicht empfohlen. **Genießen Sie Eier zum Frühstück oder auf einem Salat während des Tages.**

OBST

Essen Sie wirklich minimale Mengen an Obst. Ich empfehle eine Portion Obst bzw. eine Handvoll pro Tag.

Greifen Sie lieber zu Himbeeren statt Bananen und zu Brombeeren statt Wassermelonen. Je mehr Zucker im Obst enthalten ist, desto mehr wird Candida es mögen.

Suchen Sie also nach Früchten mit einem hohen Vitamin-C-Gehalt und einem niedrigen Zuckergehalt.



Lebensmittel, die ich UNBEDINGT EMPFEHLE

KOKOSFETT

Kokosfett enthält Laurinsäure und Caprinsäure und wirkt direkt gegen Pilze, **reduziert Candida und beeinträchtigt nicht die Milchsäurebakterien.**

Auf Kokosfett (*Achtung! Siehe Etikett - unraffiniert*) können Sie braten, es zu Ihrem morgendlichen Buchweizenbrei hinzufügen, Salate damit würzen oder es sogar "pur" in Teelöffelportionen essen.

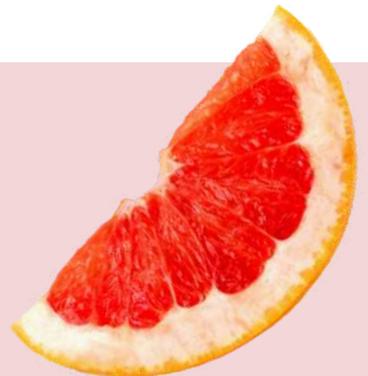


BEEREN (eine Handvoll pro Tag)

Neben Ballaststoffen (*Himbeeren sind der Ballaststoffsieger*) enthalten Beeren viele Antioxidantien und wenig Zucker.

GRAPEFRUIT

Es ist nicht notwendig zu betonen, dass die Grapefruit eher für ihren bitteren als für ihren süßen Geschmack bekannt ist. **Diese Frucht wird Ihre Zellen alkalisch machen und die Leber sowie das gesamte Verdauungssystem bei der Ausscheidung von Giftstoffen unterstützen.**



BREIE UND GETREIDE

Gönnen Sie sich Buchweizenbrei, Hirse und Quinoa - aber übertreiben Sie es nicht damit. Wenn Sie zum Frühstück Buchweizenbrei essen, sollte auf Ihrem Teller zum Mittagessen ein Fischfilet und gebratenes Gemüse mit einer Salatschüssel stehen.

HÜLSENFRÜCHTE

Gerste, Kichererbsen, Linsen und grüne Bohnen sind bekannt für ihren Ballaststoffreichtum. Sie machen sich gut in Suppen, Salaten, Risottos, Aufstrichen und Frikadellen.

Hülsenfrüchte müssen unbedingt 24 Stunden vor dem Kochen eingeweicht oder bis zu 48 Stunden fermentiert werden. Der Grund für diese vorteilhafte Praxis ist der Abbau von Phytinsäure, die natürlich in den meisten Getreidesorten und Hülsenfrüchten vorkommt und durch ihre Anwesenheit im Darm die Aufnahme von Mineralien verhindert.



GEMÜSE MIT WENIG STÄRKE UND VIEL BALLASTSTOFFEN

Alle dunkelgrünen Gemüsesorten (*Grünkohl, Mangold, Spinat, Löwenzahn, Brennesseln*) sind mehr als willkommen in Ihrer Ernährung. Ersetzen Sie herkömmliche Kartoffeln durch Süßkartoffeln und gönnen Sie sich eine ordentliche Portion Brokkoli, Blumenkohl, Sellerie, Fenchel und Spargel.

DUNKLE SCHOKOLADE OHNE ZUCKER oder ECHTER KAKAO

Echter Kakao ist eine wertvolle Quelle von Antioxidantien und Polyphenolen und erhöht deutlich den Serotoninspiegel (das sogenannte Glückshormon). Es hilft, das Verlangen nach Süßem zu kontrollieren und ist gleichzeitig gesund für Ihren Darm und den gesamten Körper. Wenn Sie Schokolade im Laden suchen, lesen Sie die Etiketten sorgfältig durch. Suchen Sie nach Schokolade mit **mindestens 80% Kakao** und ohne zugefügten Zucker oder Sirupe.



KRÄUTER

Alle Kräuter sind mehr als willkommen, und Gewürznelken, Oregano, Pfefferminz, Thymian, Majoran, Traubenkerne, Minze, Kurkuma und Kreuzkümmel sind besonders willkommen!



Einfache und gesunde Rezepte

FRÜHSTÜCK





#1 Omelett mit Spinat und Feta-Käse

Zutaten

- 2 Eier
- Bund frischer Spinat
- 30 g Feta-Käse, in Würfel geschnitten
- Eine Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer erhitzten Pfanne den Spinat in etwas Olivenöl anbraten, bis er zusammenfällt.

Die Eiermischung hinzufügen und bei schwacher Hitze kochen lassen. Wenn das Omelett fast gar ist, den gewürfelten Feta-Käse hinzufügen.

Das Omelett in der Mitte falten und warm servieren.

#2 Buchweizenbrei mit Bratäpfeln

Zutaten

- 1 Tasse Buchweizenbrei
- 2 Tassen Wasser
- 2 Äpfel, in kleine Stücke geschnitten
- Ein Teelöffel Zimt

Zubereitung

Den Buchweizenbrei gemäß den Anweisungen auf der Packung in Wasser kochen. Die Äpfel auf einem Backblech anordnen, mit Zimt bestreuen und im Ofen bei 180 °C etwa 15–20 Minuten backen, oder bis sie weich sind.

Buchweizenbrei in einer Schüssel servieren und Bratäpfel darüber geben.

Nach Belieben können Sie einen Löffel Joghurt hinzufügen.



#3 Gebackene Paprika mit Thunfisch und Avocado

Zutaten

- 2 rote Paprika
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 1 reife Avocado, in Scheiben geschnitten
- Eine Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Paprika halbieren und die Kerne entfernen. Auf jede Paprikahälfte eine Scheibe Avocado legen und dann Thunfisch darüber geben.

Mit Salz und Pfeffer und nach Wunsch mit weiteren Gewürzen bestreuen.

Die Paprika im Ofen bei 200°C etwa 15–20 Minuten lang oder bis sie weich sind, backen.



Einfache und gesunde Rezepte

MITTAGESSEN



#1 Eintopf mit Quinoa und Gemüse

Zutaten

- 1 Tasse Quinoa, gut gewaschen
- 2 Tassen Wasser
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Karotten, geschnitten
- 2 Selleriestangen, gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 Tasse gehackter Brokkoli
- 4 Tassen Gemüsebrühe (ohne Zuckerzusatz)
- Eine Prise Salz und Pfeffer
- Ein Esslöffel Olivenöl
- Frische Kräuter nach Geschmack (z. B. Petersilie, Thymian)
- Ein Löffel Zitronensaft

Zubereitung

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind.

Die geschnittenen Karotten, den Sellerie, die Paprika und den Brokkoli dazugeben und einige Minuten braten, damit das Gemüse etwas weicher wird.

Gut gewaschenes Quinoa in den Topf geben und mit der Gemüsebrühe bedecken.

Mit Salz und Pfeffer würzen und mit frischen Kräutern abschmecken.

Den Eintopf bei mittlerer bis hoher Hitze etwa 15 bis 20 Minuten lang kochen oder bis die Quinoa gar und das Gemüse zart ist.

Für zusätzlichen Geschmack den Eintopf vor dem Servieren mit Zitronensaft beträufeln.

Warm servieren und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

#2 Gemüsequiche



Zutaten

- 1 Blätterteig (gekauft oder selbstgemacht)
- 4 Eier
- 1 Tasse Milch (kann Mandel- oder andere Pflanzenmilch sein)
- 1 Tasse gehacktes Gemüse Ihrer Wahl (z. B. Spinat, rote Paprika, Zwiebeln, Zucchini)
- 1/2 Tasse gekochter grüner Bohnen
- 1/2 Tasse geschnittene rote Zwiebel
- 1 Tasse geriebener Käse (z. B. Cheddar, Feta, Parmesan)
- Eine Prise Salz und Pfeffer
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Frische Kräuter nach Geschmack (z. B. Petersilie, Basilikum)

Zubereitung

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Den Blätterteig in eine mit Backpapier ausgelegte Kuchenform legen und ihn vorsichtig gegen den Boden und die Ränder drücken .

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das gehackte Gemüse und die gekochten grünen Bohnen anbraten, bis das Gemüse zusammenfällt.

Die Eier in einer Schüssel aufschlagen, Milch, Salz, Pfeffer und frische Kräuter hinzufügen und gut verrühren.

Das gebratene Gemüse und die grünen Bohnen gleichmäßig auf dem Blätterteigboden verteilen. Die Eiermischung über das Gemüse in der Auflaufform gießen. Den geriebenen Käse darüber streuen.

Im vorgeheizten Ofen etwa 25–30 Minuten backen, oder bis die Quiche goldbraun ist.

Wenn die Quiche fertig gebacken ist, aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und sie dann in Portionen schneiden.



#3 Risotto mit Spinat, Pilzen und Käse

Zutaten

- 1 Tasse brauner Reis
- 4 Tassen Gemüsebrühe (ohne Zuckerzusatz)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 200 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 2 Tassen frischer Spinat, grob gehackt
- 1/2 Tasse geriebener Käse (z. B. Parmesan, Cheddar)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Eine Prise Salz und Pfeffer
- Ein Teelöffel Kreuzkümmel
- Frische Kräuter nach Geschmack (z. B. Petersilie, Basilikum)

Zubereitung

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die fein gehackte Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind. Die in Scheiben geschnittenen Champignons hinzufügen und braten, bis sie ihr Wasser abgeben und weich werden. Den braunen Reis hinzufügen und umrühren, um den Reis mit den Zwiebeln und Pilzen zu bedecken.

Nach und nach die Gemüsebrühe hinzufügen und das Risotto bei mittlerer bis hoher Hitze kochen. Das Risotto gelegentlich umrühren. Wenn das Risotto fast gar ist, den frisch gehackten Spinat hinzufügen und rühren, bis er zusammenfällt.

Das Risotto mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kreuzkümmel würzen und mit frischen Kräutern abschmecken.

Wenn das Risotto gar ist, vom Herd nehmen und geriebenen Käse darüber streuen. Den Topf abdecken und ihn einige Minuten lang stehen lassen, damit der Käse schmilzt. Warm servieren.

Einfache und gesunde Rezepte

ABENDESSEN



#1 Blumenkohl-Selleriesuppe

Zutaten

- Hälfte eines Blumenkohls (ca. 400 g)
- Weniger als die Hälfte einer Knolle Sellerie (ca. 170-200 g)
- 800 ml Wasser (600 ml werden verwendet, die restlichen 200 ml werden beim Mixen hinzugefügt)
- 2 Schalotten
- Kreuzkümmel in Pulverform
- Knoblauchpulver
- Pfeffer
- Himalayasalz
- Kürbiskerne
- Chilipulver
- Kürbiskernöl

Zubereitung

Separat (ich benutze einen Wasserkocher) 800 ml Wasser aufkochen. In der Zwischenzeit die Schalotte schälen und schneiden. Einige Minuten lang in ausgewähltem Öl anbraten. Dann etwas Kreuzkümmel und Knoblauchpulver hinzufügen und eine weitere Minute braten. Dann den gewaschenen und geschnittenen Blumenkohl und Sellerie hinzufügen.

Noch eine Minute oder zwei braten, dann mit 600 ml Wasser aufgießen oder so viel, dass das Gemüse gut bedeckt ist. Sie können auch einen Gemüsebrühwürfel hinzufügen. Wenn dieser hausgemacht ist, umso besser. Etwa 15 bis maximal 20 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.

Zwischendurch salzen und am Ende noch etwas Pfeffer hinzufügen.

Vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer beginnen zu pürieren. Nach und nach das restliche Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Als Topping habe ich Kürbiskernöl und Kürbiskerne ausgewählt, die ich kurz in einer Pfanne geröstet habe, dabei habe ich noch etwas Chili hinzugefügt.





#2 Sommerlicher Lachssalat

Zutaten

- Vollkorn-Couscous
- Rucola
- Radicchio
- Radieschen
- Kürbiskerne
- Sesamsamen
- Orange
- Lachs
- Himalayasalz, Kürbiskernöl
- Limettensaft oder Balsamico

Zubereitung

Couscous mit etwas Salz bestreuen und mit heißem Wasser übergießen. Abdecken und 10-15 Minuten stehen lassen. Abkühlen lassen.

Den Lachs nach Anleitung braten. Zuerst auf der Hautseite anbraten, dann wenden und zu Ende braten.

Rucola und die anderen Salatzutaten waschen und schneiden.

Mit Salz, Oliven- oder Kürbiskernöl und etwas Limettensaft oder Balsamico abschmecken. Den abgekühlten Couscous in den Salat einrühren. Das Lachsfilet neben dem Salat servieren.

#3 Mit Kichererbsen gefüllte Aubergine

Zutaten

- Auberginen
- Kichererbsen
- Tomaten
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Karotten
- Olivenöl
- Gewürze (z. B. Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Die Auberginen halbieren und aushöhlen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gehackte Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten. Tomatenscheiben, Karotten, Kichererbsen und Gewürze hinzufügen und einige Minuten kochen lassen.

Mit dieser Mischung die ausgehöhlten Auberginen füllen.

Auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und etwa 30 Minuten lang oder bis die Auberginen weich sind, bei einer Temperatur von 180°C im Ofen backen.



Wie können Sie noch für ein Gleichgewicht in der Darmmikrobiota sorgen?

Wie ich bereits zu Beginn erwähnt habe, müssen Sie die Candida-Infektion systematisch angehen und die eigentliche Ursache behandeln.

Am wichtigsten ist, die Gesundheit des Darms zu stärken und ein Gleichgewicht in der Darmmikrobiota sicherzustellen.

Neben der Beachtung der oben genannten Ernährungsrichtlinien empfehle ich Ihnen daher auch eine **probiotische Kur**.

Das Heilkonzept der probiotischen Kur wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts vom russischen Wissenschaftler und Nobelpreisträger Elie Metchnikoff entwickelt. Er glaubte, dass das tägliche Trinken eines fermentierten Milchgetränks für das lange und gesunde Leben bulgarischer Bauern verantwortlich sei. Die Bakterien in diesem Getränk wirkte sich günstig auf die Mikrobiota aus und verhinderten die Toxizität (Vergiftung)

Da der Verzehr von Milch nicht der effektivste Weg ist, um Ihrem Körper eine angemessene Dosis an Probiotika zu bieten (Laktose - Milchzucker schadet Ihnen sogar in dieser Situation!), gibt es hier **HER BIOTIC**.





Her Biotic - mikrobiologische Kulturen für Frauen

Her Biotic ist eine einzigartige Mischung aus sechs Probiotika, Preiselbeeren-Extrakt und D-Mannose.

Wählen Sie Her Biotic, wenn Sie Probleme mit Entzündungen im Intimbereich, Blasenentzündungen und der Verdauung haben.

Die Mischung wurde speziell für Frauen entwickelt und wirkt gezielt sowohl in der Darmmikrobiota als auch in der Mikrobiota des Intimbereichs. Sie hilft bei der Verdauung und dem Stoffwechsel von Nahrung, beseitigt Bakterien im Harn- und Genitaltrakt, die Blasenentzündungen und Entzündungen im Intimbereich verursachen, und reguliert Candida.

Ihre Verdauung wird verbessert, Menstruationskrämpfe werden reduziert, Ihre Haut wird schöner, und vor allem werden Sie sich wieder selbstbewusst in Ihrer Haut und Ihrer Unterwäsche (ohne Entzündungen im Intimbereich) fühlen.

Mikrobiologische Kulturen erneuern nachweislich die Darmmikrobiota und die Mikrobiota des Intimbereichs und wirken antimikrobiell.

Sichern Sie sich einen Vorrat an Her Biotic Kapseln in einem besonderem Angebot.

Mikrobiologische Kulturen sind am effektivsten, wenn Sie sie **mindestens 3 Monate** lang einnehmen und die Kuren das ganze Jahr über regelmäßig wiederholen. **Sie können die Her Biotic Kapseln auch ohne Pause einnehmen.**

Verwenden Sie bei Ihrem nächsten Einkauf den Rabattcode

VIELENDANK10

und sparen Sie ganze -10%!

