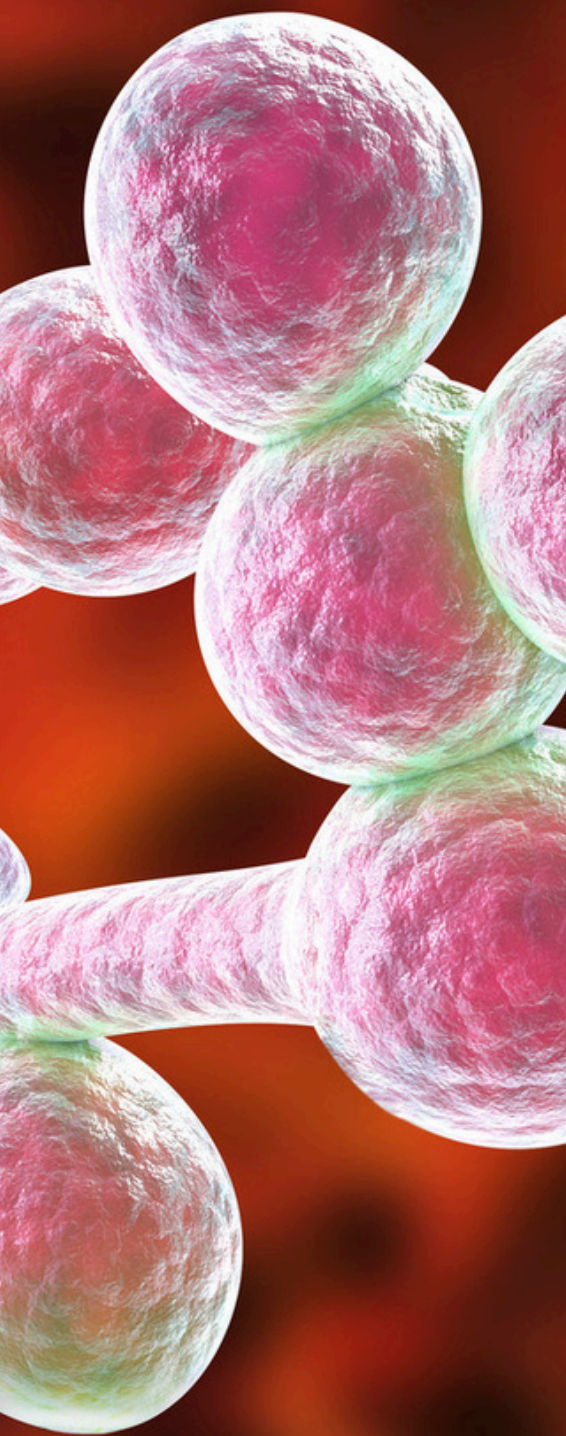




Carnium Botanicals

КАНДИДА

Какво е общото между
гъбичните инфекции,
подуването на корема,
хроничната умора и
проблемите с
отслабването?

ЗА КНИГАТА

Какво представлява кандида?

- Кандида и вагинални възпаления
- Кандида и храносмилателни проблеми
- Кандида и излишни килограми
- Кандида и мъгла в главата

Основни причини за свръхрастеж на кандида

Диета срещу кандида

Фибри - храна за добрите бактерии

Насоки за хранене

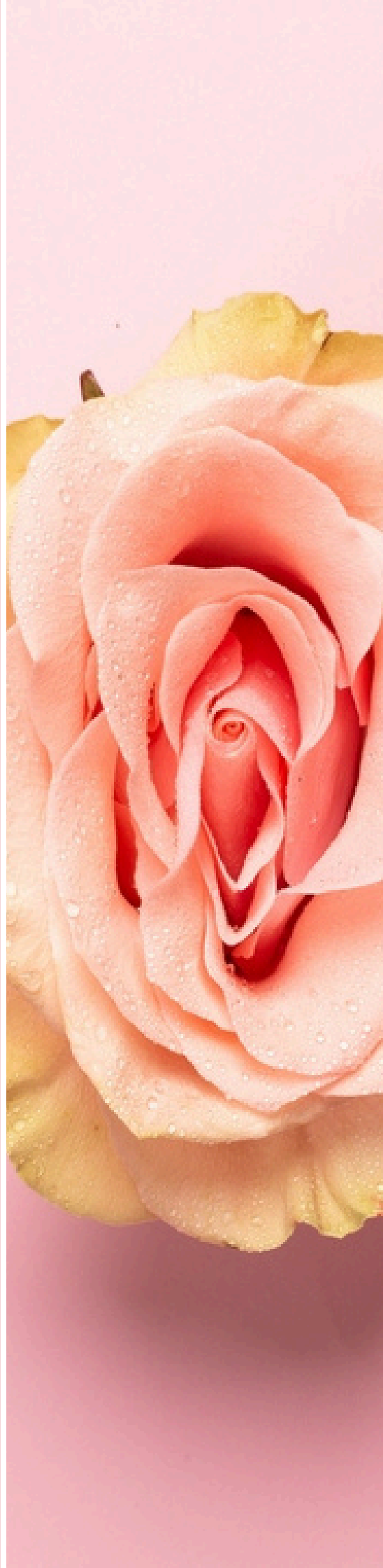
- Храни - категорично НЕ
- Храни - ограничени количества
- Храни - определено ДА

Рецепти

- Закуски
- Обяди
- Вечери

Хранителна добавка Her Biotic

Ексклузивна оферта



Какво представлява кандида?

Кандидата е гъбичка, която естествено присъства в организма – в чревната, устната и вагиналната микрофлора, както и върху кожата. Тя съществува заедно с добрите и лошите бактерии, като формира екосистема, която подпомага храносмилането, реакцията на имунната система и други важни функции.

В здрав организъм балансът между бактериите и гъбичките се поддържа **в съотношение 10:1**. Проблемите започват, когато този баланс се наруши – най-често поради прием на антибиотици, хормонални промени, стрес, отслабена имунна система или нездравословно хранене.

Когато това се случи, кандидата започва да се размножава неконтролируемо и може да доведе до различни неприятни симптоми

Кандида е коварно заболяване, което засяга почти 70% от хората.

Мащабът на проблемите, причинени от тази коварна гъбичка, е огромен.

Нека разгледаме само някои от областите, в които кандида причинява хаос в тялото ви.



Кандида и вагинални възпаления

(възпаления на интимната област)

Свръхрастежът на кандида може да доведе до гъбично възпаление на вагината. До 50 % от жените изпитват този проблем до 25-годишна възраст. Цели 75 % от жените преживяват гъбична инфекция поне веднъж в живота си, а половината от тях имат поне едно повторение.

Гъбичните инфекции са често срещани при:

- бременни жени,
- жени с диабет,
- жени, приемащи орални хормонални контрацептиви,
- или хормонални контрацептиви,
- жени с отслабена имунна система.



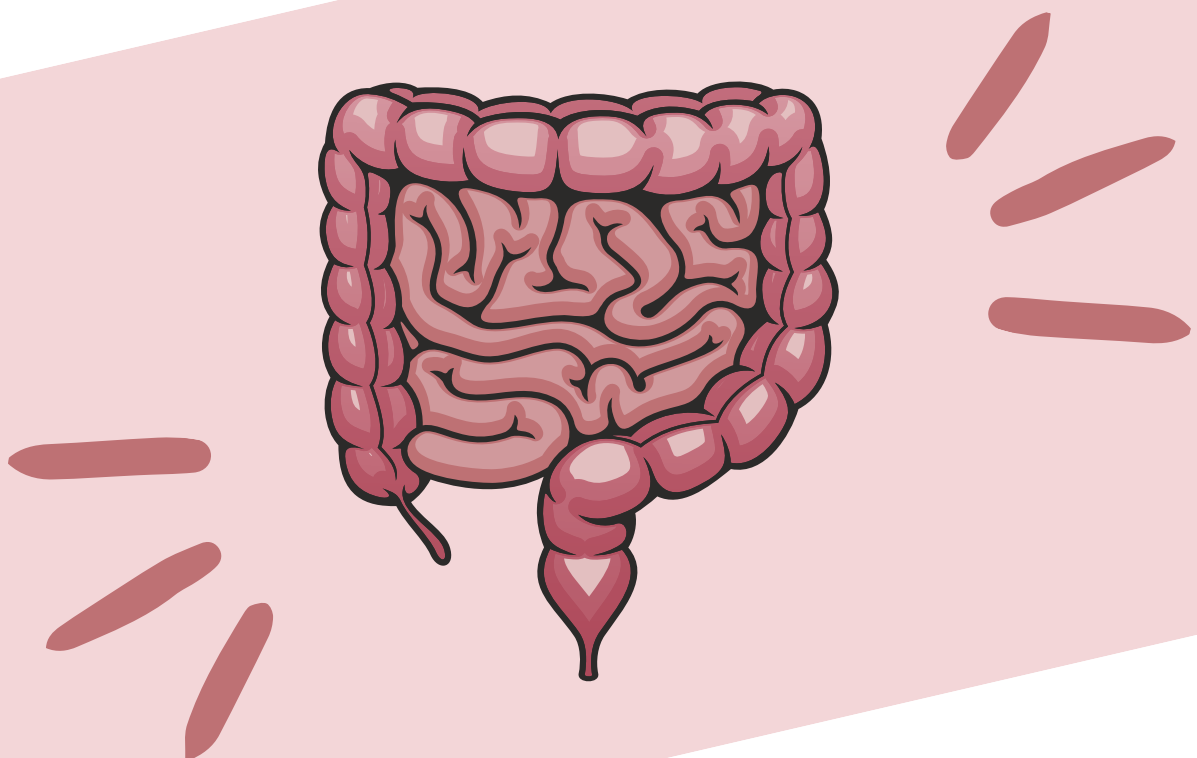
**75% ОТ ЖЕНИТЕ ПРЕЖИВЯВАТ
ГЪБИЧНИ ВЪЗПАЛЕНИЯ
ПОНЕ ВЕДНЪЖ ПРЕЗ
ЖИВОТА СИ**

Кандида и храносмилателни проблеми

(подуване на корема, газове, коремна болка)

Свръхрастежът на кандидата може да предизвика процес на ферментация в чревната микрофлора. По-просто казано това е като втасване на тестото за хляб. То расте, докато ферментира. Само че този път това се случва в стомаха ви и не е приятно.

Така че след всяко хранене, богато на фибри, може да усещате неприятни болки в стомаха и да изпитвате неприятни газове, които ви карат да се чувствате неудобно.



Кандида и излишни килограми

(метаболизъм, желание за нездравословна храна, преяждане)

Кандидата се храни със захар във всичките ѝ форми. Не само тази, която се съдържа в бисквитите, шоколада и сладкишите. Но също и простите захари, които се съдържат в тестените изделия, печените продукти, плодовете, алкохола и др.

Няма да повярвате, но всички тези луди желания за тестени изделия всъщност са предизвикани от бактериите и кандидата в тялото ви.

Всичко това създава порочен кръг. Повече кандидата - повече нужда от захар - повече прием на захар.

Тялото ви складира излишната захар и я натрупва под формата на мазнини.

Това е само една от причините защо не можете да свалите излишните килограми.

Друг аспект е, че кандидата възпрепятства усвояването на хранителните вещества (витамини и минерали) и се свързва с пропускливи черва. *Пропускливи черва означава точно това - пропускливост на чревната стена, през която по-големи молекули храна преминават в кръвния поток, предизвиквайки възпалителни състояния и реакции на имунната система.* При всички тези процеси е просто невъзможно тялото ви да изпълнява нормално метаболитната си функция и да ви подпомага в загубата на килограми.





Кандида и мъгла в главата

(умора, главоболие, липса на концентрация)

С разрастването си кандидата произвежда токсични химикали, които отравят тялото ви. Ацеталдехидът е само един от многото химикали, произвеждани от кандида (има поне още 79). Ацеталдехидът е отрова за нервната система и хормонален нарушител (засяга надбъбречната жлеза, щитовидната жлеза и хипофизата).

Ацеталдехидът вероятно оказва най-голямо влияние върху благосъстоянието и умствените/когнитивните способности, концентрацията на работното място и т.н. Тези процеси са причината, поради която можем да кажем, че кандида определено причинява мъгла в главата и защо може би имаме проблеми с концентрацията.

В същото време производството и метаболизмът на серотонин - така нареченият "хормон на щастието" - са блокирани от свръхрастежа на кандида.

Затова не е пресилено да се каже, че на хората в депресия също трябва да се предписва терапия за справяне с кандида и възстановяване на хармонията в червата.

Сега вероятно се чудите какво, по дяволите, причинява този неприятен растеж на кандида?

Основни причини за свръхрастеж на кандида

Хормони

Хормоналните промени по време на бременност, менопауза или прием на каквато и да е контрацепция предизвикват промени във вагиналната микрофлора.

Неправилна диета

Диетата, богата на захар, рафинирани въглехидрати (хлебни изделия, бисквити, сладолед, млечни шоколади с рафинирана захар) и алкохол (внимавайте: организмът възприема алкохола като захар!), е виновна за развитието на кандида.

Влага и синтетично бельо

Носенето на бельо, което не пропуска достатъчно въздух, а следователно и кислород, създава анаеробни условия и може да доведе до бактериална вагиноза. Такова бельо може да направи тези части на тялото по-влажни, което е много благоприятно за развитието на гъбички.

Диабет и нарушен баланс на кръвната захар

Ако не контролирате кръвната си захар, излишъкът от захар може да позволи на организма да подхранва кандидата и тя да се разраства.

Антибиотици

Много експерти вече потвърдиха, че антибиотиците също противодействат на растежа на кандидата, като убиват здравите бактерии, които иначе са отговорни за контролирането и поддържането на кандидата в норма.

Козметика

Агресивните сапуни не са подходящи за интимните зони! Това води до промяна на PH на влагалището и по този начин до идеални условия за развитие на кандидата.

Стрес

Връзката между кандидата и стреса се крие в действието на кортизола - хормона на стреса. Когато сте стресирани за дълъг период от време, кортизолът е в излишък и в резултат на това кръвната ви захар се повишава. С това се храни вашата кандидата. О, колко е удобно за нея!

“

Сега, когато вече знаете какво представлява кандидата и какви проблеми може да причини, е време да се фокусирате върху решенията.

Важно е да действате още при първите признаци и да *се погрижите за баланса на чревната микрофлора*. А всичко започва с начина на хранене – здравословната диета е първата стъпка към възстановяването на естественото равновесие в организма.

Трите основни правила на диетата срещу кандидата



Ниско съдържание на захари

Кандидата се храни със захар, расте в червата и се защитава с биофилм, който я прави почти недосегаема за имунната система.

Представете си я като крал на крепостна стена, заобиколен от най-добре въоръжената армия – точно така изглежда тя в тялото ви, когато ѝ давате необходимото „гориво“.

Ето защо първата и най-важна стъпка в борбата с кандидата е изключването на захарта:

Рафинирана захар, сиропи, мед – всички те хранят кандидата
Плодове (за известно време) – дори натуралната захар подхранва гъбичките

Кокосова, тръстикова или кафява захар? Няма разлика!

Спазвайте режим без захар поне 30 дни, и ще усетите огромна разлика – симптомите ще намалееят с поне 50%, а с времето може напълно да изчезнат!

**ВАШЕТО ЗДРАВЕ НЕ ЗАВИСИ ОТ ТОВА,
КОЕТО ПРАВИТЕ ОТ ВРЕМЕ НА ВРЕМЕ,**

А ОТ ТОВА, КОЕТО ПРАВИТЕ ВСЕКИ ДЕН.

Противовъзпалителна диета

Противовъзпалителната диета е различна за всеки човек. Най-важното е да разберете кои храни не се понасят добре от вашето тяло и могат да предизвикат възпалителни реакции.

Изследванията показват, че хранителната непоносимост е свързана с реакция на имунната система. Когато консумираме определени храни, тялото може да ги разпознае като дразнителни и да предизвика хронични възпаления.

Глутен – може да сте чувствителни, без да подозирате
Целиакия се диагностицира чрез медицински тестове, но непоносимостта към глутен може да съществува години преди да се развие в аутоимунно заболяване.

Млечните продукти – възможна причина за възпаление
Чувствителността към млечни продукти може да доведе до раздразнение на червата, нарушена чревна бариера и хроничен дискомфорт.

Казеин А1 – протеин, който се съдържа в кравето мляко, допълнително натоварва храносмилателната система и може да уврежда червата.

Ако не сте силно привързани към глутена или млечните продукти, препоръчително е да ги изключите за поне 30 дни и да наблюдавате как се чувства тялото ви. Много хора забелязват осезаемо подобрение в енергията, храносмилането и кожата си след тази промяна.



Върнете истинската храна в чинията си

Ако приготвяте храната си на базата на истински храни като зеленчуци, плодове, растителни продукти, овесени ядки, риба, ще постигнете огромна положителна промяна за себе си и за червата си.

Всички преработени, пакетирани и консервирани храни са вредни за здравето ни. Проблематично е не само качеството на продуктите, но и опакованите храни, особено заради всички добавки, консерванти, пестициди, подсладители и други изкуствени вещества.

Свикнахме да купуваме продукти (красиво опаковани и постоянно рекламирани продукти на мултинационални компании), но сега е време да променим начина си на мислене и да върнем истинската храна в чиниите си. Храна, която лекува, която ни зарежда с енергия, която ни връща силата и здравето.



ВАЖНО Е ДА СЕ УВЕРИТЕ, ЧЕ ОСИГУРЯВАТЕ ДОСТАТЪЧНО ХРАНА ЗА ДОБРИТЕ БАКТЕРИИ. ТЕ СЕ НУЖДАЯТ ОТ ПРЕБИОТИЧНИ ХРАНИ, КОИТО ПОДХРАНВАТ ПОЛЕЗНАТА МИКРОФЛОРА И СПОМАГАТ ЗА НЕЙНОТО ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ.

Фибри - храна за полезните бактерии

Фибрите са толкова важни за здравето на червата ни, но все още са пренебрегвани в диетата ни. **Те са храна за здравите бактерии.**

Диетичните фибри са сложни въглехидрати, които се съдържат главно в плодовете, зеленчуците, пълнозърнестите храни и бобовите растения и са най-известни с потенциала си да облекчават и предотвратяват запек.

Но храните, съдържащи фибри, имат и други ползи за здравето, като например спомагат за поддържане на здравословно тегло, намаляват риска от диабет и сърдечни заболявания. Важна роля, която фибрите играят в организма, е да подхранват здравословните бактерии в червата (отговорни за вашето благосъстояние, здраве, храносмилане!).

Само за да опресним фактите...

Сладките храни са горивото на "лошите" гъбички кандида, докато фибрите в зеленчуците, бобовите култури и пълнозърнестите продукти подхранват добрите бактерии, които поддържат баланса и здравето на организма. Това, което ядете, пряко влияе на това как се чувствате всеки ден. Избирайте храни, които подкрепят тялото ви, вместо да му пречат.



Двата вида фибри – защо са ни необходими и двете?



Разтворими фибри

Този вид фибри се разтварят във вода и при контакт с нея действат като гъба, като абсорбират токсичните вещества, които преминават през храносмилателния тракт. Този вид фибри се свързва и с подобряване на метаболизма, намаляване на теглото, регулиране на кръвната захар и др.

Неразтворими фибри

Тези видове фибри ускоряват потока на храната през храносмилателната система и увеличават обема на изпражненията. Те са особено препоръчителни за тези, които страдат от запек или нередовно изхождане. Неразтворимите фибри са отличен помощник и при проблеми с хемороиди.

Възрастен човек трябва да консумира между 30 и 40 грама фибри на ден.

Сред най-висококачествените източници на фибри са киноа, нахут, ечемик, овесени ядки, бадеми, лешници, зеле, малини, къпини, елда, грах, леща, червен ориз.

Уверете се, че тези храни присъстват в чинията ви възможно най-често, за да обогатите чревната си микрофлора и да забраните появата на кандида.

Ако искате да укрепите чревната си микрофлора, да подхраните добрите бактерии и да предотвратите разрастването на кандидата, правилният избор на храни е от ключово значение. За да ви улесня, съставих списък с храни, които трябва да избягвате, както и списък с храни, които е добре да включите в режима си, за да постигнете най-добри резултати.

Храни, които трябва да избегвате напълно

ЗАХАР

Захар в бисквити, шоколадови бонбони, торти и хлебни изделия. Избягвайте всички горепосочени продукти.

Въпреки че на "здравословния" етикет на бисквитите пише "ЕКО" и "БЕЗ ГЛУТЕН", това не означава, че в тях няма много захар.

Разбира се, не се отказвайте от тези пороци за цял живот, но ако искате да унищожите кандидата избягването на захарта във всичките ѝ форми е задължително.



АЛКОХОЛ

Тялото възприема алкохола като захар и го превръща в захар. **Когато пиете алкохол, кандидата отново има своето захарно парти и става все по-многобройна.**

МОДИФИЦИРАНИ ХРАНИ

Те включват трансмазнини и хидрогенирани масла. Това са едни от най-вредните вещества, които наистина не трябва да имат място в човешката диета.

Съдържат се в маргарина (*предполага се, че по-новите методи за производство на маргарин са по-здравословни*), всички пържени храни, нездравословните закуски, пържените картофи, бързата храна, нискокачествени хлебни изделия и други храни, които по отношение на хранителната стойност (*освен калориите*) трудно могат да бъдат наречени храна.



ХРАНИ С НИШЕСТЕ

През първите 30 дни категорично не препоръчвам следните храни: картофи, бял ориз, бял хляб и макаронени изделия.

Всички горепосочени продукти сами по себе си не съдържат витамини, минерали, фибри и други необходими за здравето вещества. Но съдържат много нишесте и глютен, които забавят работата на червата ви и затрудняват мисията на добрите бактерии.



МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ



Всички млечни продукти, които попадат в категорията "отлежали сирена", "благородни сирена", са много вредни при раздразнени/пропускливи черва, тъй като предизвикват възпалителни състояния и в същото време предизвикват прекомерна секреция на стомашна киселина, която влошава разязвяването на чревната стена.

ВСИЧКИ ПРОДУКТИ С МАЯ

Това включва всички хлебни изделия с мая, хляб и дори бирената мая под формата на хранителна добавка, която е богат източник на витамини от група В. **По време на лечението на кандидата се откажете от всички продукти с мая.**



СУХИ ПЛОДОВЕ



Смокините, фурмите, кайсиите, боровинките, стафидите и захаросаните плодове са строго забранени по време на диетата срещу кандидата, тъй като са идеална храна за гъбичките кандидата.

Храни, които препоръчвам в ОГРАНИЧЕНИ КОЛИЧЕСТВА

МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ

Младите сирена, като моцарела, младо козе или овче сирене, могат да се консумират от време на време (2 пъти седмично). Можете също така да ядете кисело мляко, произведено от овче или козе мляко, а от време на време и кефир.

ЯЙЦА



При разлагането на яйцето се образува и страничен продукт - амоняк. Ако нивата на кандида са повишени, се препоръчва да не се консумират яйца след 18.00 ч. вечерта. **Яжте яйца на закуска или на салата през деня.**

ПЛОДОВЕ

**Яжте наистина минимални количества плодове.
Препоръчвам един плод на ден или една шепа на ден.**

Потърсете малини вместо банани и яжте къпини вместо диня. Колкото повече захари има в плода, толкова повече кандида ще го предпочита. Затова търсете плодове с високо съдържание на витамин С и ниско съдържание на захари.



Храни, които безусловно ви ПРЕПОРЪЧВАМ

КОКОСОВА МАЗНИНА

Кокосовата мазнина съдържа лауринова и каприлова киселина и действа директно срещу гъбичките, като **намалява количеството на кандида и оставя млечнокиселите бактерии незасегнати.**

Можете да печете с кокосова мазнина (*вижте етикета на продукта - нерафинирана*), да я добавяте към сутрешната си каша от просо, да подправяте салатите си с нея или просто да я ядете по половин чаена лъжичка.

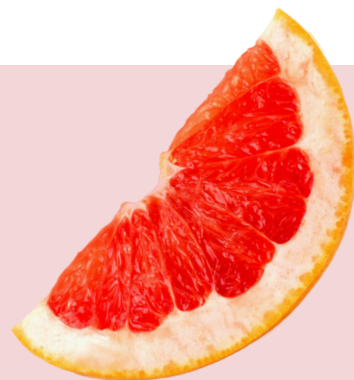


ЯГОДИ(една шепа на ден)

В допълнение към фибрите (*малините са победител по отношение на фибрите*), горските плодове са богати на антиоксиданти и имат ниско съдържание на захари.

ГРЕЙПФРУТ

Излишно е да споменаваме, че грейпфрутът е известен повече с горчивия си, отколкото със сладкия си вкус. **Този плод ще алкализира клетките ви и ще подпомогне черния дроб и цялата храносмилателна система при елиминирането на токсините.**



КАШИ И ЗЪРНЕНИ ХРАНИ

Яжте каша от просо, елда и киноа, но не прекалявайте с тях. Ако на закуска ядете каша от просо, то на обяд трябва да ядете филе от риба и печени зеленчуци с купа салата.

БОБОВИ РАСТЕНИЯ

Ечемикът, нахутът, лещата и зеленият фасул са известни със своите фибри. Те се вписват добре в супи, салати, ризото, пасти за мазане, полпетта.

Бобовите растения трябва да се накисват за 24 часа преди готвене или да ферментират до 48 часа.

Причината за полезността на това е разграждането на фитиновата киселина която естествено присъства в повечето зърнени и бобови култури и с присъствието си в червата пречи на усвояването на минералите.



ЗЕЛЕНЧУЦИ С НИСКО СЪДЪРЖАНИЕ НА НИШЕСТЕ И ФИБРИ.

Всички тъмнозелени зеленчуци (*кейл, спанак, глухарче, коприва*) са добре дошли в диетата ви. Заменете обикновените картофи със сладки картофи и си набавете голяма доза броколи, карфиол, копър и аспержи.

ТЪМЕН ШОКОЛАД БЕЗ ПОСЛАДИТЕЛ или ИСТИНСКО КАКАО

Истинското какао е ценен източник на антиоксиданти и полифеноли и значително повишава нивата на серотонин ("хормона на щастието"). То ви помага да контролирате желанието си за сладко, като същевременно е здравословно за червата и цялото ви тяло. Ако ще търсите шоколад в магазина, просто прочетете внимателно декларациите. Искате шоколад, който съдържа **поне 80% какао** и не съдържа какаова захар или сиропи.



БИЛКИ



Всички билки са добре дошли, но много се радваме на карамфил, риган, мента, мащерка, майорана, гроздови семена, мента, куркума, кимион!

Лесни и здравословни рецепти

ЗАКУСКА





#1 Омлет със спанак и сирене фета

Съставки

- 2 яйца
- Шапа пресен спанак
- 30 г сирене фета, нарязано на кубчета
- Щипка сол и черен пипер

Подготовка

Разбийте яйцата в купа със сол и черен пипер на вкус. В предварително загрят тиган задушете спанака в малко зехтин, докато увяхне.

Добавете яйчената смес и оставете да се готви на слаб огън. Когато омлетът е почти изпечен, добавете кубчетата сирене фета.

Сгънете омлета наполовина и го сервирайте топъл.

#2 Каша от елда с печени ябълки

Съставки

- 1 чаша каша от елда
- 2 чаши вода
- 2 ябълки, нарязани на филийки
- 1 чаена лъжичка канела

Подготовка

Сварете кашата от елда във вода според указанията на опаковката. Подредете ябълките в тава за печене, поръсете ги с канела и ги печете във фурна на 180°C за около 15-20 минути или докато омекнат.

Сервирайте кашата от елда в купа и я гарнирайте с печените ябълки.

Ако желаете, можете да добавите лъжица йогурт.



#3 Печени чушки с риба тон и авокадо

Съставки

- 2 червени чушки
- 1 консерва риба тон
- 1 зряло авокадо, нарязано на филийки
- Щипка сол и черен пипер

Подготовка

Разрежете чушките наполовина и отстранете семената. Поставете по един резен авокадо върху всяка половина на чушката, след което добавете рибата тон отгоре. Поръсете със сол и черен пипер, а по желание и с други подправки.

Запечете чушките във фурната на 200°C за около 15-20 минути или докато омекнат.



Прости и здоровословни рецепти

ОБЯД



#1 Касерола с киноа и зеленчуци

Съставки

- 1 чаша киноа, добре измита
- 2 чаши вода
- 1 глава лук, нарязана на ситно
- 2 скилидки чесън, нарязани
- 2 моркова, нарязани на филийки
- 2 стръка целина, нарязани на кубчета
- 1 червена чушка, нарязана на кубчета
- 1 чаша нарязани броколи
- 4 чаши зеленчуков бульон (без добавена захар)
- Щипка сол и черен пипер
- Супена лъжица зехтин
- Пресни билки на вкус (напр. магданоз, мащерка)
- Лъжица лимонов сок

Подготовка

Загрейте зехтина в голяма тенджера и запържете лука и чесъна, докато омекнат.

Добавете нарязаните моркови, чушки и броколи и запържете за няколко минути, за да омекнат леко зеленчуците.

Добавете добре измитата киноа в тенджерата и я залейте със зеленчуковия бульон.

Подправете със сол и черен пипер и добавете пресни билки на вкус. Гответе на умерен огън за около 15-20 минути или докато киноата се свари и зеленчуците омекнат.

Преди да сервирате, полейте ястието с лимонов сок за допълнителен вкус.

Сервирайте топло и по желание украсете с пресни билки.

#2 Зеленчуков quiche



Съставки

- 1 бутер тесто (може да е купено или домашно приготвено)
- 4 яйца
- 1 чаша мляко (може да е бадемово или друго растително мляко)
- 1 чаша нарязани зеленчуци по избор (напр. спанак, червени чушки, лук, тиквички)
- 1/2 чаша сварен зелен фасул
- 1/2 чаша нарязан червен лук
- 1 чаша настъргано сирене (напр. чедър, фета, пармезан)
- Щипка сол и черен пипер
- 1 с. л. зехтин
- Пресни билки на вкус (напр. магданоз, босилек)

Подготовка

Загрейте фурната на 180°C.

Поставете бутер тестото във форма за пай, застлана с хартия за печене, и внимателно го притиснете към дъното и ръбовете.

Загрейте зехтина в тиган и запържете нарязаните зеленчуци и сварения зелен фасул, докато зеленчуците покафенеят.

В купа разбийте яйцата, добавете млякото, солта, пипера и пресните билки и разбъркайте добре.

Разпределете сотираните зеленчуци и зеления фасул равномерно по дъното на бутер тестото. Изсипете яйчената смес върху зеленчуците в тавата за печене. Поръсете с настърган кашкавал отгоре.

Печете в предварително загрята фурна за около 25-30 минути или докато кишът придобие златистокафяв цвят. Когато кишът е изпечен, извадете го от фурната и го оставете малко да изстине, преди да го нарежете на порции.



#3 Пълнозърнесто ризото със спанак, гъби и сирене

Съставки

- 1 чаша кафяв ориз
- 4 чаши зеленчуков бульон (без добавена захар)
- 1 глава лук, нарязана на ситно
- 2 скилидки чесън, нарязани
- 200 г гъби, нарязани на филийки
- 2 чаши пресен спанак, нарязан на едро
- 1/2 чаша настъргано сирене (напр. пармезан, чедър)
- 2 супени лъжици зехтин
- Щипка сол и черен пипер
- Една чаена лъжичка смлян кимион
- Пресни билки на вкус (напр. магданоз, босилек)

Подготовка

Загрейте зехтина в тенджера и запържете ситно нарязания лук и нарязания чесън, докато омекнат. Добавете нарязаните на филийки гъби и ги запържете, докато пуснат водата си и омекнат. Добавете кафявия ориз и разбъркайте, докато оризът се напои с лука и гъбите.

Постепенно добавете зеленчуковия бульон, чаша по чаша, и варете ризотото на среден огън. Разбърквайте ризотото от време на време. Когато ризотото е почти готово, добавете прясно нарязания спанак и разбъркайте, докато увяхне.

Овкусете ориза със сол, черен пипер и смлян кимион и добавете пресни билки на вкус.

Когато ризотото е готово, отстранете го от котлона и поръсете отгоре с настърган кашкавал. Покрийте тенджерата и оставете да престои няколко минути, за да се разтопи сиренето, след което сервирайте топло.

Прости и здоровословни рецепти

ВЕЧЕРЯ



#1 Супа от карфиол и целина

Съставки

- половин карфиол (приблизително 400 г)
- по-малко от половината целина (приблизително 170-200 г)
- 2 шалота
- 800 ml вода (600 ml за покриване, останалите 200 ml се добавят при смесването)
- кимион на прах
- чесън на прах
- черен пипер на прах
- хималайска сол
- тиквени семки
- лют червен пипер на прах
- масло от тиквени семки



Подготовка

Кипнете отделно 800 мл вода (аз използвам чайник). Междувременно обелете и нарежете шалота. Запържете го в избраното от вас олио за няколко минути. След това добавете малко кимион и чесън на прах и запържете за още една минута. След това добавете измитите и нарязани карфиол и целина.

Запържете за още една-две минути, след което налейте 600 ml вода или толкова, че да покрие добре зеленчуците. Можете да добавите и кубче зеленчуков бульон. Ако е домашен, толкова по-добре. Гответе максимум 15-20 минути, докато зеленчуците омекнат. Междувременно добавете сол, разбира се, и малко черен пипер накрая.

Отстранете от огъня и започнете да разбърквате с пасатор. Постепенно добавете останалата вода, за да достигнете желаната консистенция.

Избрах тиквено масло и тиквени семки, които бързо запържих в тиган, а между тях добавих и лют червен пипер.



#2 Лятна салата със сьомга

Съставки

- пълнозърнест кускус
- рукола
- радикио
- репички
- тиквени семки
- сусамови семена
- портокал
- сьомга

хималайска сол, масло от тиквени семки

Подготовка

Добавете малко сол към кускуса и го залейте с вода. Покрийте и оставете да почине за 10-15 минути. Охладете.

Изпечете сьомгата според указанията. Първо запечете откъм кожата, след това обърнете и запечете до готовност.

Измийте и нарежете руколата и останалите съставки за салатата.

Овкусете със сол, зехтин или тиквено масло и стиснете лайм или балсамов оцет. Разбъркайте кускуса в салатата. Сервирайте заедно с филето от сьомга.

#3 Патладжани, пълнени с нахут

Съставки

- Патладжани
- Нахут
- Домати
- Лук
- Чесън
- Моркови
- Зехтин
- Подправки (напр. кимион, куркума, кориандър)
- Сол
- Пипер

Подготовка

Разрежете патладжаните наполовина и издълбайте сърцевината.

Загрейте зехтина в тиган и запържете нарязания лук и чесън. Добавете нарязаните домати, моркови, нахут и подправки и гответе няколко минути. Напълнете с тази смес издълбаните патладжани.

Поставете ги в тава за печене, поръсете със зехтин и печете във фурна на 180°C за около 30 минути или докато патладжаните омекнат.



Как да поддържате балансирана чревна микрофлора?

За да се справите с кандидата ефективно и дългосрочно, трябва да подходите систематично и да елиминирате основната причина за нейния растеж.

Най-важната стъпка е да укрепите здравето на червата си и да възстановите естествения баланс на чревната микрофлора.

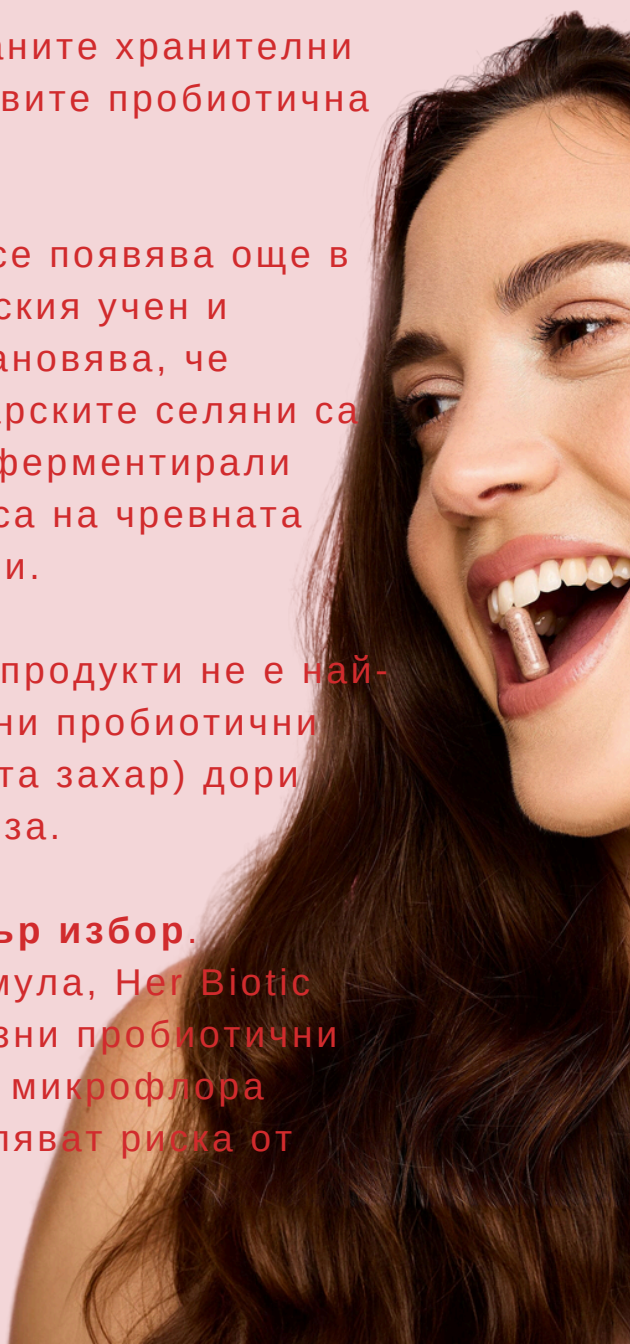
Освен че е добре да спазвате препоръчаните хранителни насоки, е изключително полезно да добавите пробиотична терапия.

Концепцията за пробиотичната терапия се появява още в началото на XX век, благодарение на руския учен и нобелов лауреат Иля Мечников. Той установява, че дълголетие и доброто здраве на българските селяни са свързани с ежедневната консумация на ферментирани млечни напитки, които поддържат баланса на чревната флора и предпазват организма от токсини.

Днес знаем, че консумацията на млечни продукти не е най-ефективният начин да си набавим полезни пробиотични бактерии. Освен това лактозата (млечната захар) дори може да влоши състоянието при кандидоза.

Ето защо HER BIOTIC е вашият по-добър избор.

Със своята специално разработена формула, Her Biotic осигурява оптималното количество полезни пробиотични бактерии, които възстановяват чревната микрофлора и помагат в борбата с кандидата и намаляват риска от повторна поява





Her Biotic - пробиотични култури за жени

Her Biotic е уникална формула, съчетаваща шест мощни пробиотични щама, екстракт от червена боровинка и D-маноза

Изберете Her Biotic, ако страдате от вагинални възпаления, инфекции на пикочния мехур и нарушено храносмилане.

Her Biotic е внимателно разработена формула, насочена към чревната и вагиналната микрофлора. Комбинацията от пробиотици, червена боровинка и D-маноза не само подпомага храносмилането и метаболизма, но и елиминира вредните бактерии в пикочно-половия тракт, които причиняват инфекции на пикочния мехур и влагалището, елиминира кандидата, като възстановява естествения баланс.

А най-важното? Ще се чувствате комфортно в собственото си тяло – без възпаления, без дискомфорт, с повече увереност!

Доказано е, че пробиотичните култури възстановяват чревната и уrogenиталната микрофлора и имат антимикробна дейност.

Заредете се с Her Biotic на специална цена

Пробиотичните култури дават най-добри резултати при поне **3-месечен прием**, като за оптимален ефект е препоръчително **курсът да се повтаря периодично през годината**. Her Biotic може да се приема както в определени цикли, така и непрекъснато.

Използвайте код

LOYALENKLIENT

при следващата си покупка и спестете 10%!

