

Carnium Botanicals

KANDYDOZA

Co mają ze sobą wspólnego
infekcje grzybicze, wzdęcia i
gazy po posiłkach, chroniczne
zmęczenie i problemy z
odchudzaniem?

SPIS TREŚCI

Co to jest kandydoza?

- Kandydoza i infekcje okolic intymnych
- Kandydoza i problemy trawienne
- Kandydoza i dodatkowe kilogramy
- Kandydoza i mgła mózgowa

Główne przyczyny przerostu Candidy

3 przykazania diety przeciwgrzybiczej

Błonnik – pożywienie dla dobrych bakterii

Wytyczne dietetyczne

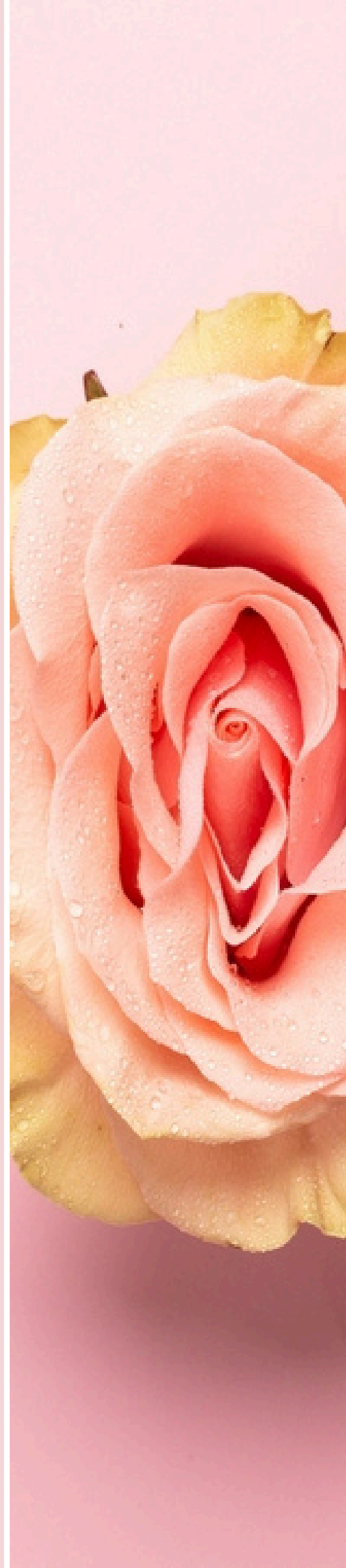
- Produkty spożywcze - zdecydowanie NIE
- Produkty spożywcze - ograniczone ilości
- Produkty spożywcze - zdecydowanie TAK

Przepisy

- Śniadania
- Obiady
- Kolacje

Suplement diety Her Biotic

Oferta



Co to jest kandydoza?

Candida to grzyb naturalnie występujący w mikroflorze jelitowej, jamy ustnej i okolic intymnych. Występuje także w skórze.

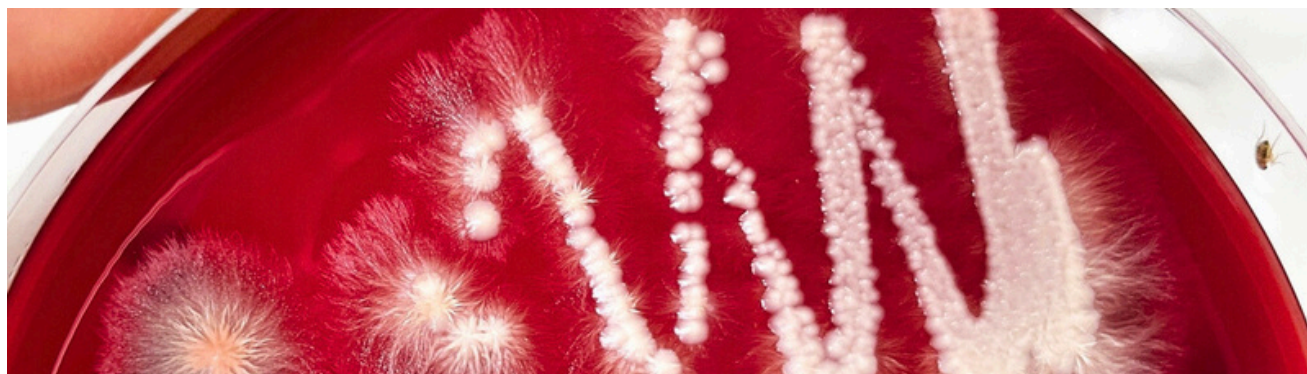
*Candida wraz z Twoimi (kolokwialnie mówiąc) dobrymi i złymi bakteriami tworzy w ciele ekosystem, który pomaga w trawieniu jedzenia, reakcji układu immunologicznego i innych podstawowych funkcjach. **Uregulowany stosunek bakterii do grzybów w przewodzie pokarmowym wynosi 10:1.***

Problemy pojawiają się, gdy równowaga w ekosystemie bakteryjnym zostaje zakłócona z powodu antybiotyków, zmian hormonalnych, stresu, osłabienia układu odpornościowego lub niewłaściwej diety. To wtedy Candida ma doskonałą okazję, aby zacząć wymykać się spod kontroli i powodować problemy.

Kandydoza to podstępna choroba, która dotyka prawie 70% całej populacji.

Skala problemów powodowanych przez ten podstępny grzyb jest ogromna.

Przyjrzyjmy się tylko kilku obszarom, w których Candida sieje spustoszenie w organizmie.



Kandydoza i infekcje okolic intymnych

Nadmierny rozrost *Candida* może prowadzić do grzybiczego zapalenia okolic intymnych. Do 50 procent kobiet doświadcza tego problemu przed 25 rokiem życia. Aż 75 procent kobiet przynajmniej raz w życiu styka się z infekcją grzybiczą, przy czym u połowy z nich występuje co najmniej jeden nawrót choroby.

Choroby grzybicze często występują u:

- kobiet w ciąży,
- kobiet chorych na cukrzycę,
- stosujących doustną antykoncepcję hormonalną,
- lub inną antykoncepcję hormonalną,
- pacjentek z osłabionym układem odpornościowym.



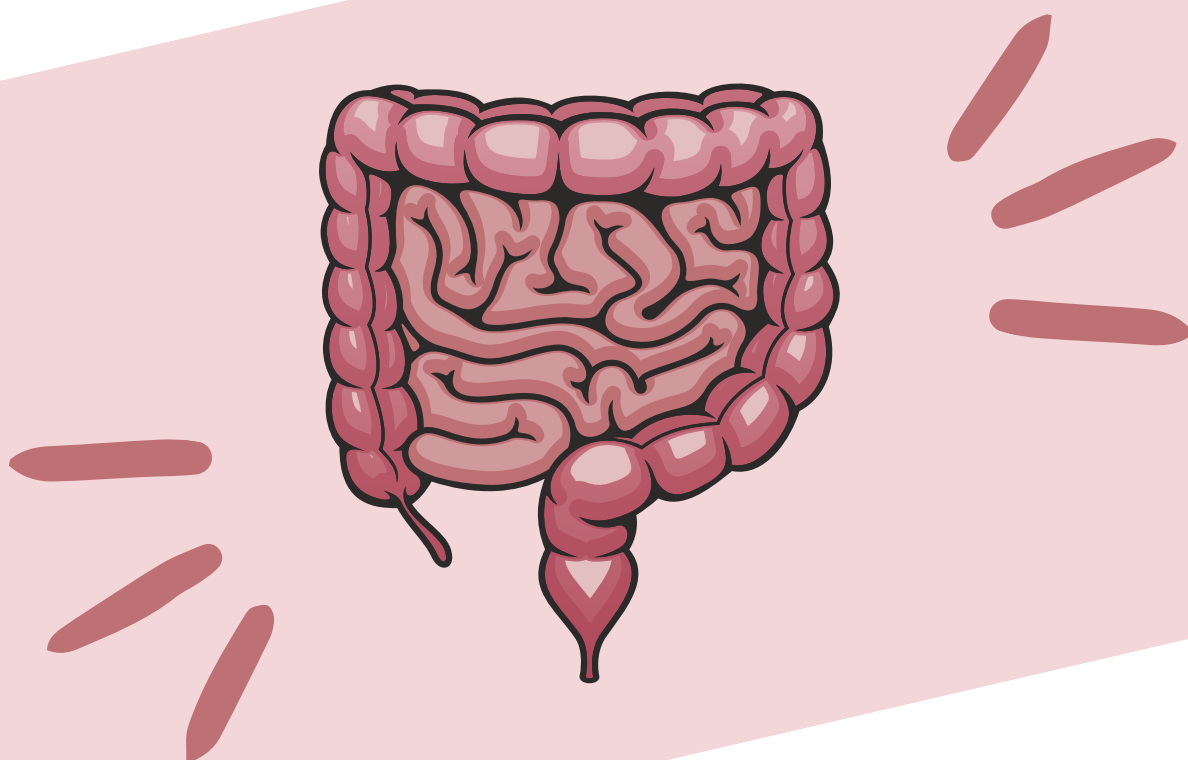
75% Kobiet przynajmniej raz w życiu doświadczy infekcji grzybiczej

Kandydoza i problemy trawienne

(wzdęcia, gazy, ból brzucha)

Przerost Candida może powodować proces fermentacji w mikroflorze jelitowej. Mówiąc kolokwialnie, jest to jak wyrastanie ciasta chlebowego. Rośnie wraz z procesem fermentacji. Tyle że tym razem dzieje się to w żołądku i nie jest przyjemne.

Dlatego po każdym posiłku bogatym w błonnik możesz odczuwać nieprzyjemne bóle brzucha i dokuczać Ci mogą gazy, które Cię zawstydzają.



Kandydoza i dodatkowe kilogramy

(metabolizm, apetyt na śmieciowe jedzenie, przejadanie się)

Candida żywi się cukrem we wszystkich jego formach. Nie tylko tym obecnym w ciastkach, czekoladzie i tortach. Ale również prostymi cukrami, które znajdują się w makaronie, pieczywie, owocach, alkoholu itp.

Nie uwierzysz, ale wszystkie te szalone pragnienia zjedzenia makaronu faktycznie są sterowane przez bakterie i drożdżaki w Twoim ciele.

Wszystko to tworzy błędne koło. Więcej Candidy – większe zapotrzebowanie na cukier – większe spożycie cukru.

Twoje ciało natomiast magazynuje nadmiar cukru i przechowuje go w postaci tłuszczu.

To tylko jeden aspekt tego, dlaczego nie możesz stracić zbędnych kilogramów.

Innym aspektem jest to, że Candida hamuje wchłanianie składników odżywczych (witamin i minerałów) i jest powiązana z nieszczelnym jelitem. Nieszczelne jelito oznacza właśnie to - zwiększoną przepuszczalność ściany jelita, przez którą większe cząsteczki jedzenia przechodzą do krwi, powodując stan zapalny i reakcje układu odpornościowego. Wszystkie te procesy sprawiają, że niemożliwe jest normalne funkcjonowanie przemiany materii w Twoim ciele i wsparcie Cię w utracie wagi.





Kandydoza i mgła mózgowa

(zmęczenie, bóle głowy, brak koncentracji)

Kiedy kandydoza się rozprzestrzenia, produkuje toksyczne substancje, które zatruwają twój organizm. Acetaldehyd to tylko jedna z wielu substancji chemicznych produkowanych przez Candidę (istnieje co najmniej 79 innych). Acetaldehyd jest toksyczny dla twojego układu nerwowego i zakłóca równowagę hormonalną (wpływa na nadnercza, tarczycę i przysadkę mózgową)

Acetaldehyd ma prawdopodobnie największy wpływ na twoje samopoczucie i zdolności umysłowe/kognitywne, skupienie w pracy itp. Te procesy są powodem, dla którego można twierdzić, że kandydoza jelitowa niewątpliwie powoduje mętność umysłu i dlatego możemy mieć trudności z koncentracją.

Równocześnie rozwinięta kandydoza uniemożliwia produkcję i metabolizm serotoniny - tzw. hormonu szczęścia.

Dlatego nie jest przesadą stwierdzenie, że osobom z depresją należy również przepisać terapię mającą na celu kontrolę Candidy i przywrócenie harmonii w jelitach.

Teraz prawdopodobnie zastanawiasz się, co dokładnie powoduje ten niechciany przerost Candidy?

Główne przyczyny przerostu Candidy

Hormony

Zmiany hormonalne podczas ciąży, menopauzy lub podczas stosowania jakiegokolwiek formy antykoncepcji powodują zmiany w mikroflorze okolic intymnych.

Niewłaściwa dieta

Przerost Candidy spowodowany jest dietą bogatą w cukier, rafinowane węglowodany (wypieki, ciasteczka, lody, mleczne czekoladki z rafinowanym cukrem) i alkohol (uważaj: Twój organizm chemicznie postrzega alkohol jako cukier!).

Wilgoć i syntetyczna bielizna

Jeśli nosisz bieliznę, która nie przepuszcza wystarczającej ilości powietrza, a tym samym tlenu, powstają warunki beztlenowe i może wystąpić bakteryjne zapalenie okolic intymnych. Takia bielizna może powodować zawilgocenie tych obszarów ciała, co jest niezwykle sprzyjające rozwojowi grzybów.

Cukrzyca i nieregulowany poziom cukru we krwi

Jeśli nie masz kontroli nad poziomem cukru we krwi, nadmiar cukru w organizmie może stanowić pożywienie dla Candidy i jej późniejszego rozrostu.

Antybiotyki

Wielu ekspertów już potwierdza fakt, że rozprzestrzenianiu się kandydozy sprzyjają także antybiotyki, ponieważ zabijają zdrowe bakterie, które zwykle kontrolują i utrzymują Candidę pod kontrolą.

Kosmetyki

Agresywne mydła nie nadają się do miejsc intymnych! Powodują zmianę pH okolic intymnych i tym samym doskonale warunki do rozwoju kandydozy.

Stres

Związek kandydozy ze stresem można znaleźć w działaniu kortyzolu – hormonu stresu. Kiedy jesteś pod wpływem stresu przez dłuższy czas, kortyzol jest w nadmiarze, w wyniku czego wzrasta poziom cukru we krwi. Tym właśnie żywi się Twój Candida. Och, jakie to dla niej wygodne!

“

Teraz, gdy już wiesz, czym jest kandydoza i jakie problemy może powodować, czas skupić się na rozwiązaniach.

Ważne jest, aby zacząć rozwiązywać problemy z kandydozą od podstaw - czyli od dbałości o zdrową mikroflorę jelitową, a to zaczyna się od diety.

Trzy zasady diety przeciwgrzybiczej



Niska zawartość cukru

Candida żywi się cukrami, kolonizuje jelita i jednocześnie tworzy biofilm, który chroni ją przed atakami układu immunologicznego, uniemożliwiając mu jej zniszczenie.

Wyobraź sobie niezdożytego króla na murach, którego broni najlepiej uzbrojona armia. Tak właśnie wygląda Candida w twoich jelitach.

Dlatego kluczowe jest, aby wyeliminować cukry z diety - najpierw wszystkie rafinowane cukry, syropy i miód. Następnie, przez pewien czas, wyeliminować owoce, ponieważ zawierają one dużo cukrów! Nie ma znaczenia, czy jesz biały cukier, trzcinowy czy cukier kokosowy - wszystko to stanowi pożywienie dla nietykalnego grzyba Candida.

Trzymaj się diety bezcukrowej przynajmniej przez 30 dni, a gwarantuję Ci, że Twoje problemy zmniejszą się przynajmniej o 50%, a po pewnym czasie znikną!

**DLA ZDROWIA NIE WAŻNE SĄ RZECZY, KTÓRE
ROBISZ OD CZASU DO CZASU.**

WAŻNE JEST TO, CO ROBISZ KAŻDEGO DNIA.

Dieta przeciwzapalna

Dieta przeciwzapalna może być inna dla każdej osoby. Najważniejszą rzeczą jest znalezienie pokarmów, których organizm nie toleruje.

Badania wykazały, że nietolerancje pokarmowe są powiązane z występowaniem przeciwciał układu odpornościowego po spożyciu określonych pokarmów, co prowadzi do stanów zapalnych.

Można mieć nietolerancję glutenu i nawet o tym nie wiedzieć.

Badania lekarskie zazwyczaj wykazują celiakię dopiero wtedy, gdy nietolerancja przerodzi się w chorobę autoimmunologiczną.

Nadwrażliwość na produkty mleczne również może powodować stany zapalne w jelitach, co prowadzi do podrażnienia i przepuszczalności ścian jelit.

Mleko krowie zawiera między innymi białko A1, zwane kazeiną, które uszkadza nasze jelita.

Jeśli nie jesteś zbyt przywiązana do jednego lub drugiego (glutenu i produktów mlecznych), zalecam wyeliminowanie obu przynajmniej na 30 dni.

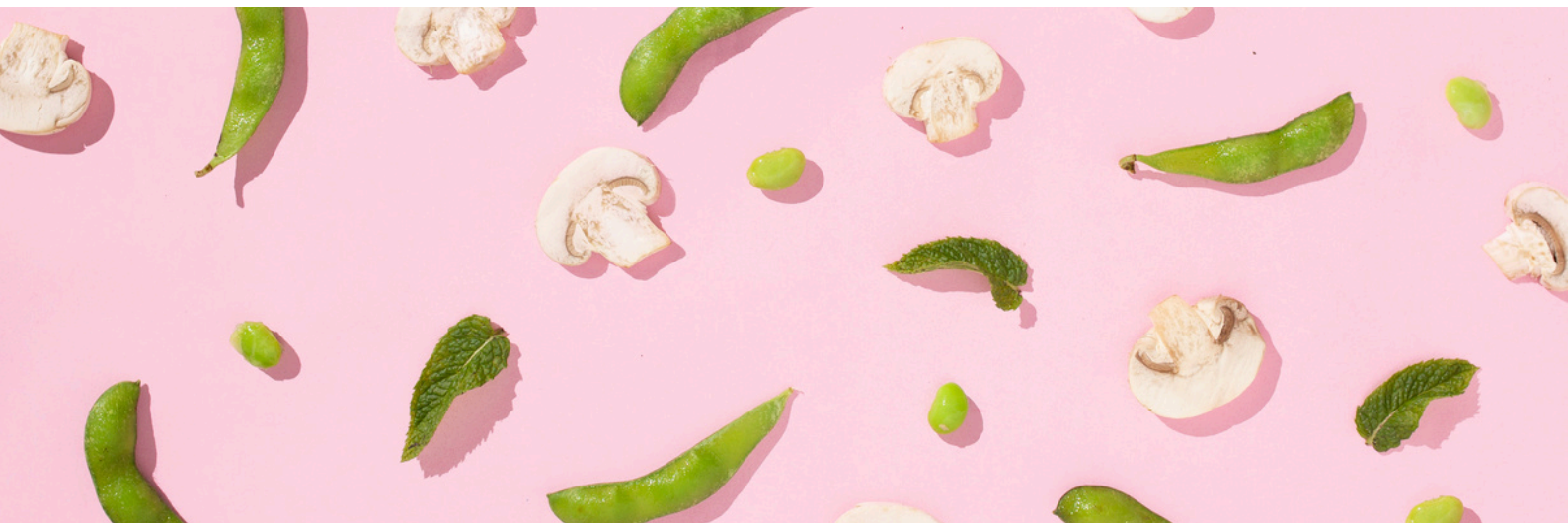


Zamień produkty na pożywienie.

Jeżeli przygotowywanie Twoich posiłków będzie opierać się na prawdziwej żywności, takiej jak warzywa, owoce, produkty roślinne, zboża, ryby; dokonasz ogromnej pozytywnej zmiany dla siebie i swoich jelit.

Cała przetworzona, pakowana, konserwowana żywność jest szkodliwa dla zdrowia. Nie chodzi tylko o jakość produktów, ale żywność pakowana jest problematyczna głównie ze względu na wszelkie dodatki, konserwanty, pestycydy, słodziki i inne sztuczne substancje.

Ludzie przyzwyczaili się do kupowania produktów (ładnie opakowanych, ciągle reklamowanych produktów międzynarodowych firm), ale teraz nadszedł czas, aby zmienić nasze myślenie i przywrócić na nasze talerze prawdziwe jedzenie. Jedzenie, które leczy, wypełnia nas energią, przywraca siłę i zdrowie.



OPRÓCZ TYCH TRZECH ZASAD, POLECAM CI BYĆ SZCZEGÓLNIIE UWAŻNYM NA SPOŻYWANIE WYSTARCZAJĄCEJ ILOŚCI POKARMÓW, KTÓRE WSPIERAJĄ DOBRE BAKTERIE.

Błonnik – pożywienie dla dobrych bakterii

Błonnik jest niezmiernie ważny dla zdrowia naszego jelita, jednocześnie jednak zanedbywany w naszej diecie. **Stanowi pożywienie dla zdrowych bakterii.**

Błonnik pokarmowy to złożone węglowodany, które znajdują się głównie w owocach, warzywach, pełnoziarnistych produktach spożywczych i roślinach strączkowych – są najbardziej znane ze swojej zdolności do łagodzenia i zapobiegania zaparciom.

Jednak żywność bogata w błonnik ma także inne korzyści zdrowotne, takie jak pomoc w utrzymaniu zdrowej wagi, zmniejszenie ryzyka wystąpienia cukrzycy i chorób serca. Istotną rolą błonnika w organizmie jest również odżywanie zdrowych bakterii w jelitach (*odpowiedzialnych za dobre samopoczucie, zdrowie i trawienie!*).

Tak dla odświeżenia faktów...

Cukier w diecie stanowi pożywkę dla „złego grzyba Candida”, podczas gdy błonnik zawarty w warzywach, roślinach strączkowych i produktach pełnoziarnistych stanowi pożywienie dla dobrych bakterii, które zapewniają nam zdrowie. To, co będziesz jeść i jak będziesz się czuć, jest zatem Twoim codziennym wyborem!



2 rodzaje błonnika pokarmowego (potrzebujemy obu!)



Błonnik rozpuszczalny

Ten rodzaj błonnika rozpuszcza się w wodzie i w kontakcie z nią działa jak gąbka, absorbując toksyczne substancje, które przemieszczają się przez przewód pokarmowy. Ten błonnik jest także związany z poprawą metabolizmu, utratą wagi, regulacją poziomu cukru we krwi...

Błonnik nierozpuszczalny

Ten rodzaj błonnika przyspiesza przepływ pokarmu przez nasz układ pokarmowy i zwiększa ilość wypróżnień. Zaleca się go szczególnie tym, którzy borykają się z zaparciami lub nieregularnymi wypróżnieniami. Błonnik nierozpuszczalny jest także doskonałym pomocnikiem przy problemach z hemoroidami.

Dorośła osoba powinna spożywać między 30-40 gramów błonnika dziennie.

Do najbogatszych źródeł błonnika zaliczamy quinoę, ciecierzycę, jęczmień, płatki owsiane, migdały, orzechy laskowe, jarmuż, maliny, jeżyny, grykę, groszek, soczewicę, czerwony ryż.

Staraj się, aby te produkty jak najczęściej pojawiały się na twoim talerzu, ponieważ wzbogacają one mikroflorę jelitową i osłabiają Candidę.

Abyś łatwiej dostosowała swoją dietę, wzmocniła mikroflorę jelit, odżywiała dobre bakterie i zapobiegała nadmiernemu wzrostowi Candidy, przygotowałam dla Ciebie listę produktów, które są zdecydowanie na NIE w diecie antykandydowej, oraz listę tych, które są na TAK.

Produkty, których ZDECYDOWANIE NIE polecam

CUKIER

Cukier w ciastkach, czekoladach, ciastach i pieczywie. Konsekwentnie unikaj wszystkiego, co wymieniłam.

Chociaż na opakowaniach "zdrowych" ciastek znajdziesz oznaczenie EKO i BEZ GLUTENU, to nie oznacza, że te ciastka nie zawierają ogromnej ilości cukru.

Oczywiście nie musisz rezygnować z tych małych przyjemności na zawsze, ale jeśli chcesz pozbyć się kandydozy, unikanie cukru we wszystkich formach jest konieczne.



ALKOHOL

Organizm postrzega alkohol jako cukier i zamienia go w cukier. **Kiedy pijesz alkohol, Candida znów ma swoją cukrową imprezę i staje się coraz liczniejsza.**

MODYFIKOWANA ŻYWNOŚĆ

Do tych substancji zalicza się tłuszcze trans i oleje uwodornione. Są to jedne z najbardziej szkodliwych substancji, które faktycznie nie powinny znaleźć się w diecie człowieka.

Znajdziesz je w margarynie (*nowoczesne metody wytwarzania margaryny są podobno bardziej przyjazne zdrowiu*), wszystkich smażonych potrawach, niezdrowych przekąskach, frytkach, fast foodzie, gorszej jakości wypiekach piekarniczych i innych produktach, które pod względem wartości odżywczej (*oprócz kalorii*) trudno byłoby nawet nazwać jedzeniem.



PRODUKTY BOGATE W SKROBIĘ, Z DODATKIEM BŁONNIKA

Przez pierwsze 30 dni absolutnie odradzam następujące produkty: ziemniaki, biały ryż, biały chleb i makaron.

Żaden z powyższych nie zawiera sam w sobie witamin, minerałów, błonnika ani niczego, co byłoby korzystne dla twojego zdrowia. Zawierają natomiast dużo skrobi i glutenu, co spowalnia pracę jelit i utrudnia zadanie dobrym bakteriom.



DOJRZEWAJĄCE PRODUKTY MLECZNE



Wszelkie produkty mleczne należące do kategorii „sery dojrzewające” i „sery szlachetne” są **bardzo szkodliwe** w przypadku podrażnionego/nieszczelnego jelita, gdyż powodują stany zapalne, a jednocześnie powodują nadmierne wydzielanie kwasu żołądkowego, co jeszcze pogarsza uszkodzenie ściany jelita.

WSZYSTKIE PRODUKTY NA BAZIE DROŹDŹY

Dotyczy to wszelkich wypieków na drożdżach, chleba, a także drożdży piwnych w formie suplementu diety, które w innym wypadku są bogatym źródłem witamin z grupy B. **Podczas leczenia kandydozy zrezygnuj ze wszystkich produktów zawierających drożdże.**



SUSZONE OWOCE



Figi, daktyle, morele, żurawina, rodzynki i owoce kandyzowane są bezwzględnie odradzane podczas diety przeciwgrzybiczej, ponieważ są idealnym pożywieniem dla grzyba Candida.

Żywność, którą polecam w OGRANICZONYCH ILOŚCIACH

PRODUKTY MLECZNE

Sery, takie jak mozzarella, świeży ser kozi lub owczy, są okazjonalnie (2 razy w tygodniu) w porządku. Możesz również spożywać jogurt z owczego lub koziego mleka oraz od czasu do czasu cieszyć się kefirem.

JAJKA



Podczas trawienia jajek powstaje również produkt uboczny, amoniak. Przy podwyższonym poziomie Candidy odradza się spożywanie jajek po godzinie 18:00 wieczorem. **Jedz jajka na śniadanie lub dodawaj je do sałatek w ciągu dnia.**

OWOCE

Jedz naprawdę minimalne ilości owoców. Polecam jeden owoc dziennie czy też garść małych owoców dziennie.

Sięgaj po maliny zamiast bananów, jeżyny zamiast arbuza. Im więcej cukrów jest w owocu, tym bardziej Candida będzie go lubić. **Szukaj więc owoców o wysokiej zawartości witaminy C i niskiej zawartości cukru.**



Produkty, które ZDECYDOWANIE polecam

TŁUSZCZ KOKOSOWY

Kokosowy tłuszcz zawiera kwas laurynowy i kwas kaprylowy, które działają bezpośrednio przeciwko grzybom, **redukują Candidę i nie szkodzą bakteriom kwasu mlekowego.**

Na oleju kokosowym (*uwaga! sprawdź na etykiecie - ma być nierafinowany*) można smażyć, dodać go do porannej kaszy jaglanej, użyć do sałatek lub spożywać go nawet samego, w ilości pół łyżeczki.

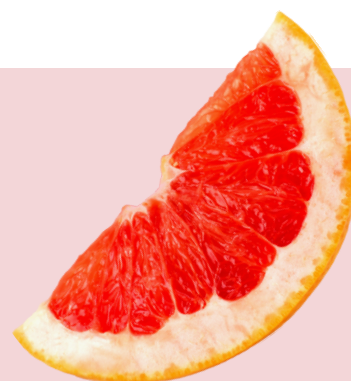


OWOCE JAGODOWE (garść dziennie)

Oprócz błonnika (*maliny wygrywają pod względem zawartości błonnika*), owoce jagodowe zawierają dużo antyoksydantów i niewiele cukrów.

GREJPFRUT

Nie trzeba dodawać, że grejpfрут słynie bardziej z gorzkiego niż słodkiego smaku. **Owoc ten alkalizuje komórki i wspiera wątrobę oraz cały układ trawienny w eliminacji toksyn.**



KASZE

Rozkoszuj się kaszą jaglaną, kaszą gryczaną i komosą ryżową – ale nie przesadzaj z ich ilością. Jeśli na śniadanie jesz kaszę jaglaną, to na talerzu obiadowym powinien znaleźć się filec rybny i pieczone warzywa z miską sałaty.

ROŚLINY STRĄCZKOWE

Jęczmień, ciecierzycyca, soczewica i fasolka szparagowa słyną ze swojej zawartości błonnika. Świetnie sprawdzą się w zupach, sałatkach, risotto, pastach, i kotletach. **Rośliny strączkowe koniecznie należy moczyć przez 24 godziny przed gotowaniem lub fermentować nawet do 48 godzin.**

Dzięki takiemu postępowaniu dochodzi do rozkładu kwasu fitynowego, który naturalnie występuje w większości zbóż i strączków, a swoją obecnością w jelitach utrudnia absorpcję minerałów.



WARZYWA O NISKIEJ ZAWARTOŚCI SKROBI I WYSOKIEJ BŁONNIKA

Wszystkie ciemnozielone warzywa (jarmuż, szpinak, mniszek lekarski, pokrzywa) są jak najbardziej mile widziane w Twojej diecie. Zamień zwykłe ziemniaki na słodkie ziemniaki i sięgnij po porcję brokułów, kalafiora, selera naciowego, kopru włoskiego i szparagów.

CIEMNA CZEKOLADA BEZ CUKRU lub PRAWDZIWE KAKAO

Prawdziwa czekolada to cenne źródło antyoksydantów i polifenoli, jednocześnie znacząco podnosi poziom serotoniny (tzw. hormonu szczęścia). Pomaga kontrolować apetyt na słodczyce, jednocześnie wspierając zdrowie jelit i całego organizmu. Jeśli szukasz czekolady w sklepie, dokładnie czytaj etykiety. Zainteresuj się czekoladą, która zawiera **co najmniej 80% kakao** i nie ma dodanego cukru ani syropów.



ZIOŁA JAKO KROPKA NA I

Wszystkie zioła są bardziej niż mile widziane, a szczególnie goździki, oregano, mięta pieprzowa, tymianek, majeranek, pestki winogron, kurkuma i kumin!



Proste i zdrowe przepisy

ŚNIADANIE





#1 Omlet ze szpinakiem i serem feta

Składniki

- 2 jajka
- Pęczek świeżego szpinaku
- 30 g sera feta, pokrojonego w kostkę
- Szczypta soli i pieprzu

Przygotowanie

Roztrzep jajka w misce, dopraw solą i pieprzem do smaku. Na rozgrzanej patelni podsmaż szpinak na odrobinie oliwy z oliwek, aż zmięknie.

Dodaj jajka i smaż na małym ogniu. Gdy omlet będzie już prawie gotowy, dodaj pokrojony w kostkę ser feta.

Złóż omlet na pół i podawaj na ciepło.

#2 Kasza gryczana z pieczonymi jabłkami

Składniki

- 1 szklanka kaszy gryczanej
- 2 szklanki wody
- 2 jabłka, pokrojone w plasterki
- 1 łyżeczka cynamonu

Przygotowanie

Ugotuj kaszę gryczaną w wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Ułóż jabłka na blasze do pieczenia, posyp cynamonem i piecz w piekarniku w temperaturze 180°C przez około 15-20 minut lub do miękkości.

Podawaj kaszę gryczaną w misce, dodaj do niej upieczone jabłka.

Jeśli chcesz, możesz dodać łyżkę jogurtu.



#3 Pieczona papryka z tuńczykiem i awokado

Składniki

- 2 czerwone papryki
- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym
- 1 dojrzałe awokado, pokrojone w plastry
- Szczypta soli i pieprzu

Przygotowanie

Przekrój paprykę na pół i usuń pestki. Umieść plaster awokado na każdej połówce papryki, a następnie dodaj tuńczyka.

Posyp solą i pieprzem oraz, w razie potrzeby, innymi przyprawami.

Piecz paprykę w piekarniku w temperaturze 200°C przez około 15-20 minut lub do miękkości.



Proste i zdrowe przepisy

OBIAD



#1 Gulasz z komosą ryżową i warzywami

Składniki

- 1 szklanka dobrze wypłukanej komosy ryżowej
- 2 szklanki wody
- 1 cebula, posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 2 marchewki, pokrojone w talarki
- 2 gałązki selera naciowego, pokrojone w kostkę
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 szklanka posiekanych brokułów
- 4 szklanki bulionu warzywnego (bez dodatku cukru)
- Szczypta soli i pieprzu
- Łyżka oliwy z oliwek
- Świeże zioła do smaku (np. pietruszka, tymianek)
- Łyżka soku z cytryny

Przygotowanie

W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż cebulę i czosnek do miękkości.

Dodaj pokrojoną marchewkę, seler, paprykę i brokuły i smaż przez kilka minut, aby warzywa lekko zmiękły.

Dodaj dobrze wypłukaną komosę ryżową do garnka i zalej bulionem warzywnym.

Dopraw solą i pieprzem oraz dodaj świeże zioła do smaku.

Gotuj gulasz na średnim ogniu przez około 15-20 minut lub do momentu, aż komosa ryżowa będzie ugotowana, a warzywa miękkie.

Przed podaniem skrop gulasz sokiem z cytryny dla dodatkowego smaku.

Podawaj na ciepło udekorowany świeżymi ziołami.

#2 Quiche z warzywami



Składniki

- 1 ciasto francuskie (może być kupne lub domowe)
- 4 jajka
- 1 szklanka mleka (może być migdałowe lub inne roślinne)
- 1 szklanka posiekanych warzyw do wyboru (np. szpinak, czerwona papryka, cebula, cukinia)
- 1/2 szklanki ugotowanej zielonej fasolki
- 1/2 szklanki pokrojonej czerwonej cebuli
- 1 szklanka startego sera (np. cheddar, feta, parmezan)
- Szczypta soli i pieprzu
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Świeże zioła do smaku (np. pietruszka, bazylia)

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 180°C.

Umieść ciasto francuskie w formie do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia i delikatnie dociśnij je do dna i krawędzi.

Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż pokrojone warzywa oraz ugotowaną fasolkę szparagową, aż warzywa się zrumienią.

W misce roztrzep jajka, dodaj mleko, sól, pieprz i świeże zioła i dobrze wymieszaj.

Rozłóż podsmażone warzywa i zieloną fasolkę równomiernie na spodzie ciasta francuskiego. Wlej mieszaninę z jajek na warzywa w naczyniu do pieczenia. Posyp startym serem na wierzchu.

Piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 25-30 minut lub do momentu, gdy quiche będzie złotobrązowy.

Po upieczeniu quiche wyjmij z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia, a następnie pokrój na porcje.



#3 Pełnoziarniste risotto ze szpinakiem, pieczarkami i serem

Składniki

- 1 szklanka brązowego ryżu
- 4 szklanki bulionu warzywnego (bez dodatku cukru)
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 200 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
- 2 szklanki świeżego szpinaku, grubo posiekanego
- 1/2 szklanki startego sera (np. parmezan, cheddar)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Szczypta soli i pieprzu
- Łyżeczka mielonego kminku
- Świeże zioła do smaku (np. pietruszka, bazylia)

Przygotowanie

W garnku rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż drobno posiekaną cebulę i posiekany czosnek do miękkości. Dodaj pokrojone grzyby i smaż, aż puszczą wodę i zmiękną. Dodaj brązowy ryż i mieszaj, aż ryż nasiąknie cebulą i grzybami.

Stopniowo dodawaj bulion warzywny, po jednej filiżance na raz, gotuj risotto na średnim ogniu, od czasu do czasu mieszając.

Gdy risotto będzie prawie gotowe, dodaj świeżo posiekany szpinak i mieszaj, aż zmięknie.

Dopraw risotto solą, pieprzem i mielonym kminkiem oraz dodaj świeże zioła do smaku.

Po ugotowaniu risotto zdejmij z kuchenki i posyp startym serem. Przykryj garnek i odstaw na kilka minut, aby ser się rozpuścił, a następnie podawaj na ciepło.

Proste i zdrowe przepisy

KOLACJA



#1 Zupa z kalafiora i selera



Składniki

- pół kalafiora (ok. 400 g)
- mniej niż połowa selera (ok. 170-200 g)
- 2 szalotki
- 800 ml wody (wlać 600 ml, następnie dodać pozostałe 200 ml w trakcie mieszania)
- mielony kminek
- mielony czosnek
- mielony pieprz
- sól himalajska
- nasiona dyni
- chili mielone
- olej z pestek dyni

Przygotowanie

Osobno zagotuj 800 ml wody. W międzyczasie obierz i posiekaj szalotki. Podsmaż na wybranym oleju przez kilka minut. Następnie dodaj odrobinę kminku i sproszkowanego czosnku i smaż kolejną minutę. Następnie dodaj umytego i pokrojonego kalafiora i seler.

Smaż jeszcze przez minutę lub dwie, następnie wlej 600 ml wody, lub tyle, żeby dobrze zakryła warzywa. Możesz też dodać kostkę rosółową. Jeśli masz domową, tym lepiej. Gotuj przez około 15 do maksymalnie 20 minut, aż warzywa zmiękną.

W międzyczasie dodaj sól, a na koniec dodaj odrobinę pieprzu.

Odstaw i zmiksuj blenderem ręcznym. Stopniowo dodawaj pozostałą wodę, aż do uzyskania pożądanej konsystencji.

Jako dodatek możesz wybrać olej dyniowy i pestki dyni, które możesz szybko podsmażyć na patelni, możesz dodać też chili.



#2 Letnia sałatka z łososiem

Składniki

- kuskus pełnoziarnisty
- rukola
- cykoria
- rzodkiewki
- nasiona dyni
- ziarenka sezamu
- pomarańcza
- łosoś
- sól himalajska
- olej z pestek dyni

Przygotowanie

Do kuskusu dodaj odrobinę soli i zalej wodą. Przykryj i odczekaj 10-15 minut. Odstaw do schłodzenia.

Upiecz łososia zgodnie z instrukcją. Pieczemy najpierw od strony ze skórką, następnie odwracamy i dopiekamy do końca.

Umyj i pokrój rukolę oraz pozostałe składniki sałatki.

Posól, dodaj oliwę z oliwek lub z dyni i trochę limonki lub octu balsamicznego. Do sałatki wmieszaj ostudzony kuskus. Obok podaj filec z łososia.

#3 Bakłażan faszerowany ciecierzycą

Składniki

- Bakłażany
- Ciecierzycyca
- Pomidory
- Cebula
- Czosnek
- Marchew
- Oliwa z oliwek
- Przyprawy (np. kminek, kurkuma, kolendra)
- Sól
- Pieprz

Przygotowanie

Bakłażany przekrawamy na pół i wydrążamy rdzeń.

Na patelni rozgrzewamy oliwę i podsmażamy na niej posiekaną cebulę i czosnek. Dodajemy posiekane pomidory, marchewkę, ciecierzycę i przyprawy i smażymy przez kilka minut.

Napełniamy wydrążone bakłażany tą mieszanką.

Umieszczamy je na blasze do pieczenia, skrapiamy oliwą z oliwek i pieczemy w piekarniku w temperaturze 180°C przez około 30 minut lub do momentu, aż bakłażany będą miękkie.



Jak jeszcze zadbać o równowagę mikroflory jelitowej?

Jak już wspomniałam na początku, musisz podejść do kandydozy systematycznie i znaleźć prawdziwą przyczynę.

Najważniejsze jest wzmocnienie zdrowia jelit i utrzymanie równowagi w mikroflorze jelitowej.

Oprócz przestrzegania powyższych wytycznych, polecam także **terapię probiotyczną**.

Koncepcję terapii probiotycznej stworzył na początku XX wieku rosyjski naukowiec i laureat Nagrody Nobla, Elie Metchnikoff. Wierzył on, że za długie i zdrowe życie bułgarskich chłopów "odpowiedzialne" jest codzienne spożywanie napoju uzyskiwanego przez fermentację mleka. Bakterie w tym napoju korzystnie wpływały na mikroflorę i zapobiegały toksyczności (zatruciu) mikroflory.

Ponieważ spożywanie mleka nie jest najbardziej skutecznym sposobem na dostarczenie odpowiedniej dawki probiotyków (laktoza - mleczny cukier może w tych sytuacjach wręcz szkodzić!), oto **Her Biotic**.





Her Biotic - kultury probiotyczne dla kobiet

Her Biotic to unikalna mieszanka sześciu probiotyków, ekstraktu z żurawiny i D-mannozy.

Wybierz go, jeśli masz problemy z infekcjami okolic intymnych, zapaleniem pęcherza moczowego i trawieniem.

Mieszanka została stworzona specjalnie dla kobiet, ponieważ działa celowo zarówno na mikroflorę okolic intymnych, jak i jelitową. Pomaga w trawieniu i przemianie materii, usuwa bakterie w drogach moczowo-płciowych, które powodują zapalenie pęcherza moczowego i okolic intymnych oraz reguluje Candidę.

Twoja trawienie będzie uregulowane, bóle menstruacyjne się zmniejszą, skóra stanie się piękniejsza, a przede wszystkim znów będziesz czuć się pewnie w swoim ciele (bez stanów zapalnych w intymnych obszarach).

Udowodniono, że kultury probiotyczne przywracają mikroflorę jelitową i układu moczowo-płciowego, działając jednocześnie przeciwbakteryjnie.

Zdobądź nowy zapas kapsułek Her Biotic w specjalnej ofercie

Probiotyczne kultury są najbardziej skuteczne, gdy przyjmujesz je przynajmniej **przez 3 miesiące**, a kuracje regularnie powtarzasz przez cały rok. **Kapsułki Her Biotic można stosować nawet bez przerw.**

Wykorzystaj kod przy kolejnych zakupach

STALAKLIENTKA

i zaoszczędź aż 10%.

