

CARNIUM  
BOTANICALS

# CANDIDA

Co mají společného kvasinkové  
záněty, nadýmání a plynatost  
po jídle, chronická únava a  
potíže s hubnutím?

# OBSAH

## Co je to candida?

- Candida a vaginální záněty
- Candida a zažívací potíže
- Candida a přibírání na váze
- Candida a mozková mlha

## Hlavní příčiny přemnožení candidy

## 3 zásady jídelníčku proti candidě

## Vláknina - potrava pro dobré bakterie

## Pravidla stravování

- Potraviny - absolutně NE
- Potraviny - v omezeném množství
- Potraviny - určitě ANO

## Recepty

- Snídaně
- Obědy
- Večeře

## Doplněk stravy Her Biotic

## Nabídka



# Co je to candida?

*Candida je kvasinka, která je přirozeně přítomna ve střevech, v ústní dutině a ve vaginální mikroflóře. Vyskytuje se také na kůži.*

Candida spolu s vašimi (laicky řečeno) “dobrymi” a “špatnými” bakteriemi tvoří ve vašem těle jeden velký ekosystém, který pomáhá rozkládat potravu, při reakcích imunitního systému a dalších základních funkcích. Správný poměr bakterií a kvasinek v trávicím traktu je 10 : 1 .

*Problémy nastanou, pokud se rovnováha v bakteriálním ekosystému naruší antibiotiky, hormonálními výkyvy, stresem, poklesem imunitního systému nebo špatnou stravou. Tehdy dostává candida ideální příležitost nekontrolovaně růst a způsobovat problémy.*

**Přemnožení candidy je závažný problém, který postihuje až 70 % všech lidí.**

*Rozsah problémů způsobených touto zákeřnou kvasinkou je obrovský.*

**Podívejme se na několik z mnoha oblastí v lidském organismu, kde candida způsobuje chaos.**



# Candida a vaginální záněty

*(záněty intimních míst)*

Přemnožení candidy může vést ke kvasinkovým zánětům. S tímto problémem se do 25. roku věku setkává až 50 % žen. 75 % žen se s kvasinkovým zánětem setká alespoň jednou v životě a celou polovinu těchto žen trápí záněty opakované.

**Plísňová onemocnění se často vyskytují u:**

- těhotných žen
- žen s diabetem
- žen, které užívají antikoncepční pilulky
- či jinou formu hormonální antikoncepce
- nemocných žen a žen s oslabeným imunitním systémem



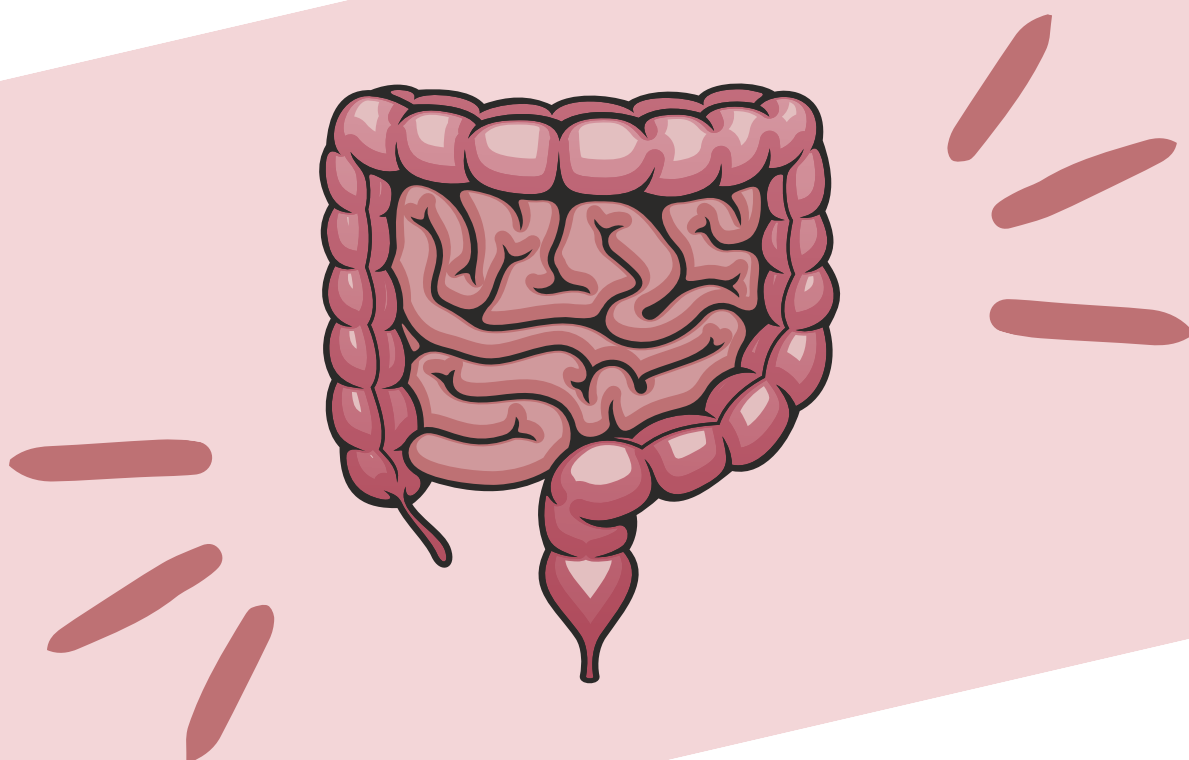
**75 % ŽEN SE SETKÁ S  
KVASINKOVÝM ZÁNĚTEM  
ALESPOŇ JEDNOU ZA ŽIVOT.**

# Candida a zažívací potíže

*(nadýmání, plynatost, bolesti břicha)*

Přemnožení candidy v trávicím traktu může způsobovat proces kvašení. Laicky řečeno je to proces podobný kynutí těsta. Toto "těsto" ve vašem žaludku a střevech díky candidě pomalu roste a roste. Tento proces rozhodně není příjemný.

**Po každém jídle bohatém na vlákninu tak můžete pociťovat nepříjemné bolesti břicha, nadýmání a plynatost, díky kterým se cítíte velmi nepohodlně.**



# Candida a přibírání na váze

*(pomalý metabolismus, chutě na nezdravé jídlo, přejídání)*

**Candida se živí cukrem ve všech jeho formách.** Nejen cukrem, který je obsažen v sušenkách, čokoládě a dalších sladkostech. Množí se díky jednoduchým cukrům obsaženým v těstovinách, pečivu, ovoci, alkoholu atd.

**Nebudete tomu věřit, ale všechny ty nekontrolované chutě na pečivo a těstoviny ve skutečnosti způsobují bakterie a candida ve vašem těle.**

*Čím více se candida množí, tím větší potřebu po cukrech cítíte a tím více cukru jíte. Jedná se o začarovaný kruh.*

Tělo si navíc tento přebytečný cukr ukládá jako tuk.

***To je jen jeden z důvodů, proč se vám nedaří hubnout.***

Druhý je ten, že candida omezuje schopnost těla vstřebávat živiny (vitamínů a minerálů) a ovlivňuje také propustnost střev. *Syndrom propustného střeva znamená, že střeva doslova propuští látky a molekuly nestraveného jídla skrze střevní stěny, což způsobuje záněty v těle a neadekvátní reakce imunitního systému.* Candida zkrátka způsobuje chaos, během kterého tělo nedokáže správně fungovat, trávicí trakt nedokáže správně zpracovávat naši stravu a to následně způsobuje hromadění nadbytečných kilogramů a velmi sníženou schopnost hubnout.





# Candida a mozková mlha

*(únava, bolesti hlavy, špatná paměť a soustředění)*

Během množení candidy vznikají toxické látky, které otravují vaše tělo. Jednou z mnoha jedovatých látek produkovaných candidou je acetaldehyd (existuje jich však ještě nejméně 79). Acetaldehyd je jedem pro nervový systém a narušuje hormonální rovnováhu a celkové zdraví (ovlivňuje funkci nadledvinek, štítné žlázy i hypofýzy).

**Acetaldehyd má také významný vliv na psychickou pohodu, kognitivní schopnosti, soustředění, motivaci a další mentální procesy. Díky negativním vlivům acetaldehydu na mozek tak lze tvrdit, že candida způsobuje dokonce i mozkovou mlhu.**

Přemnožení candidy zároveň blokuje produkci a metabolismus serotoninu, tzv. "hormonu štěstí".

*Proto by měla být předepsána kúra proti růstu candidy ve střevech i lidem s úzkostmi a depresí.*

**Co ale vlastně způsobuje již tolikrát zmíněné přemnožení candidy?**

# Hlavní příčiny přemnožení candidy

## **Hormony**

Hormonální změny během těhotenství, menopauzy nebo při užívání jakékoli formy antikoncepce způsobují změny ve vaginální mikroflóře.

## **Nezdravá strava**

Růst candidy způsobuje strava bohatá na cukry, rafinované sacharidy (pečivo, sušenky, zmrzlina, mléčná čokoláda s rafinovaným cukrem) a alkohol (pozor, vaše tělo alkohol vnímá jako cukr!).

## **Vlhkost a syntetické prádlo**

Nošení syntetického spodního prádla, které nepropouští dostatek vzduchu, může vést k vaginálním zánětům. Toto nekvalitní prádlo způsobuje, že jsou intimní části těla vystavené zvýšené vlhkosti, což podporuje růst kvasinek.



## Hladina cukru v krvi a diabetes

Pokud nemáte hladinu cukru v krvi pod kontrolou, nadbytek cukru může v těle způsobit, že se jím bude candida živit a následně se množit.

## Antibiotika

Mnozí odborníci již potvrzují, že antibiotika působí proti růstu candidy, ale také zabíjejí zdravé bakterie, které nás jinak chrání a udržují kolonie candidy pod kontrolou.

## Kosmetika

Agresivní a parfémovaná mýdla nejsou pro intimní partie vhodná! Způsobují změny přirozeného pH a tím i ideální podmínky pro růst candidy.

## Stres

Souvislost mezi candidou a stresem spočívá v působení kortizolu, tzv. "hormonu stresu". Při dlouhodobém stresu je kortizolu nadbytek, v důsledku čehož se zvyšuje hladina cukru v krvi. Tímto cukrem se pak candida živí. Je opravdu chytrá a zákeřná!

“

Nyní, když víte, co to candida je a jaké problémy může způsobovat, je čas zaměřit se na řešení.

**Důležité je dostat všechny tyto potíže pod kontrolu u jejich základu - udržováním zdravé střevní mikroflóry. To začíná zdravým stravováním.**

# 3 zásady jídelníčku proti candidě



## 1. Snižte obsah cukrů

Candida se živí cukry, kolonizuje (roste) ve střevech a zároveň se chrání před imunitním systémem biofilmem, aby na ni nemohl zaútočit.

*Představte si nedotknutelného krále na hradbách, chráněného nejlépe vyzbrojenou armádou. Takto vypadá výskyt candidy v našich střevech.*

Proto je nezbytné vyřadit z jídelníčku cukry - především rafinovaný cukr, sirupy a med. Pak je čas přejít na dietu bez ovoce, protože ovoce obsahuje cukru velké množství. Nezáleží na tom, zda jíte bílý cukr, třtinový cukr nebo kokosový cukr - všechny jsou pro nedotknutelnou kvasinku candidu potravou.

**Dodržením režimu bez cukru po dobu alespoň jednoho měsíce se problémy zmírní o 50 % a časem zmizí úplně!**

**MNOHEM DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ TO, CO DĚLÁME  
JEDNOU ZA ČAS, JE TO, CO DĚLÁME  
PRAVIDELNĚ KAŽDÝ DEN.**

## 2. Jezte protizánětlivé potraviny

Protizánětlivá strava může být pro každého člověka jiná. Nejdůležitější je najít potraviny, na které je vaše tělo citlivé.

*Výzkumy ukáží, že potravinová intolerance je spojena s reakcemi imunitního systému, které v těle způsobují zánět.*

**Možná máte alergii na lepek a ani o tom nevíte.**

*Lékařské testy totiž prokazují celiakii až v případě, že tato citlivost již přerostla v autoimunitní onemocnění.*

I citlivost na mléčné výrobky může způsobit střevní zánět, který vede k podráždění a propustnosti střevní stěny.

**Kravné mléko obsahuje mimo jiné bílkovinu zvanou kasein, která poškozují naše střevo.**

Pokud je to možné, doporučuji vyřazení lepku a mléčných výrobků alespoň na jeden měsíc.



### 3. Vyměňte produkty za potraviny

Pokud si budete připravovat jídla ze skutečných potravin, jako jsou zelenina, ovoce, rostlinné produkty, kaše či ryby, uděláte pro sebe a svá střeva velmi pozitivní změnu.

*Všechny zpracované, balené a konzervované potraviny jsou škodlivé pro naše zdraví. Problémem není jen kvalita výrobků, ale zejména balené potraviny, protože obsahují různé přídavné látky, konzervanty, pesticidy, sladidla a další umělé látky.*

**Zvykli jsme si kupovat produkty (krásně zabalené a vytrvale propagované nadnárodními společnostmi), nyní je ale načase změnit moderní myšlení a vrátit na talíře skutečné potraviny. Potraviny, které léčí, dodávají nám energii a vrací nám sílu a zdraví.**



**KROMĚ TĚCHTO 3 ZÁSAD VÁM TAKÉ DOPORUČUJI KONZUMACI POTRAVIN, KTERÝMI SE VE VAŠICH STŘEVECH ŽIVÍ ZDRAVÍ PROSPĚŠNÉ BAKTERIE.**

# Vláknina - potrava pro dobré bakterie

Vláknina je velice důležitá pro zdraví našich střev, přesto je v našem jídelníčku často opomíjená. **Vláknina je potravou pro zdravé bakterie.**

*Jedná se o komplexní sacharidy, které se nachází hlavně v ovoci, zelenině, celozrnných obilovinách a luštěninách a jsou známé především tím, že dokážou zmírnit zácpu a předcházet jí.*

Potraviny obsahující vlákninu však mají i další zdravotní přínosy. Pomáhají například udržovat zdravou hmotnost a snižují riziko vzniku cukrovky i srdečních onemocnění. Vláknina hraje v těle důležitou roli, jelikož vyživuje zdravé bakterie ve střevech (*zodpovědné za vaši psychickou pohodu, zdraví a správné trávení*).

Nyní si to zrekapitulujeme...

**Cukry v naší stravě živí “zlou kvasinku candidu”, zatímco vláknina obsažená v zelenině, luštěninách a celozrnných potravinách živí “dobré bakterie”, které nás chrání a pečují o naše zdraví. Takže to, co jíte a jak se cítíte, je vaše každodenní volba!**



## 2 druhy vlákniny (potřebujeme oba):



### Rozpustná vláknina

Tento typ vlákniny se rozpouští ve vodě a při kontaktu s vodou působí jako houba, která absorbuje toxické látky, jež procházejí trávicím traktem. Tento typ vlákniny je také spojován se zlepšením metabolismu, hubnutím, regulací hladiny cukru v krvi atd.

### Ner rozpustná vláknina

Tento typ vlákniny urychluje průchod potravy trávicím systémem a zvyšuje objem stolice. Doporučuje se zejména těm, kteří trpí zácpou nebo nepravidelnou stolicí.

Ner rozpustná vláknina je také výborným pomocníkem při potížích s hemoroidy.

Dospělý člověk by měl denně přijmout 30 - 40 gramů vlákniny.

***Mezi nejlepší zdroje vlákniny patří quinoa, cizrna, ječmen, ovesné vločky, mandle, lískové oříšky, kapusta, maliny, ostružiny, pohanka, hrách, čočka či červená rýže.***

Dbejte na to, abyste tyto potraviny měla na talíři co nejčastěji, obohatila tak svou střevní mikroflóru a “odzbrojila” candidu.

**Abych vám pomohla upravit jídelníček tak, abyste posílila svou střevní mikroflóru, nakrmila dobré bakterie a zabránila přemnožení candidy, sestavila jsem pro vás seznam potravin, které jsou “absolutním NE”, a seznam potravin, které jsou “absolutním ANO” v boji proti candidě.**

# Potraviny, které jsou ABSOLUTNÍM NE!

## CUKRY

Cukry v sušenkách, čokoládě, dortech a pekařských výrobcích. Vyhněte se všem výše uvedeným věcem.

**I když na etiketě “zdravých“ sušenek najdete označení BIO a GLUTEN-FREE, neznamená to, že tyto sušenky neobsahují velké množství cukru.**

Nemusíte se samozřejmě těchto neřestí vzdát na celý život, chcete-li ale spravit propustnost střev, je nutné vyhnout se cukru ve všech jeho formách.



## ALKOHOL

Tělo vnímá alkohol jako cukr a na cukr jej přeměňuje. **Když pijete alkohol, candida opět “řádí” a nekontrolovaně se množí.**

## MODIFIKOVANÉ POTRAVINY

Patří mezi ně **transmastné kyseliny a hydrogenované oleje.** Jedná se o jedny z nejškodlivějších látek, které by v lidské stravě neměly vůbec nic dělat.

Najdeme je v margarínu (novější metody výroby margarínu jsou ke zdraví údajně šetrnější), ve všech smažených potravinách, nezdravých svačinkách, hranolkách, rychlém občerstvení, nekvalitním pečivu a v dalších potravinách, které z hlediska výživové hodnoty (kromě kalorické hodnoty) lze jen stěží nazvat potravinou.





## POTRAVINY PLNÉ ŠKROBU, CHUDÉ NA VLÁKNINU

Během prvních 30 dnů se rozhodně nedoporučují tyto potraviny: brambory, bílá rýže, bílé pečivo a těstoviny.

Všechny tyto látky samy o sobě neobsahují vitamíny, minerály, vlákninu ani nic jiného, co je pro vaše zdraví nezbytné. Obsahují však hodně škrobu a lepku, což zpomaluje činnost střev a ztěžuje práci dobrým bakteriím.



## ZRAJÍCÍ MLÉČNÉ VÝROBKY



Všechny mléčné výrobky, které spadají do kategorie "zrajících sýrů" či "ušlechtilých sýrů", jsou v případě přemnožení candidy v těle **velmi škodlivé**, protože způsobují zánětlivé stavy a zároveň zajišťují nadměrnou sekreci žaludečních kyselin, což střeva dodatečně dráždí.

## KVASNICE

**Vyhněte se kvasnicím.** Patří sem veškeré pečivo obsahující kvasnice, chléb a dokonce i pивní kvasinky ve formě doplňku stravy, které jsou bohatým zdrojem vitamínů skupiny B.



## SUCHÉ OVOCE



Fíky, datle, meruňky, brusinky, rozinky a kandované ovoce by měly být během boje s candidou přísně vyřazeny z jídelníčku. Pro tuto kvasinku jsou totiž skvělou potravou.

# Potraviny, které můžete jíst V OMEZENÉM MNOŽSTVÍ

## MLÉČNÉ VÝROBKY

Mladé sýry, jako je mozzarella či mladý kozí nebo ovčí sýr je vhodné jíst maximálně 2x týdně. Můžete také jíst jogurt z ovčího nebo kozího mléka a občas vypít skleničku kefíru.

## VEJCE



Při rozkladu vajec v trávicím traktu vzniká amoniak, jehož větší množství je pro naše zdraví velmi nebezpečné. Doporučuji vám je nejíst po 18. hodině večer. **Vejce si dejte ke snídani nebo k obědu na salát.**

## OVOCE

**Ovoce jezte opravdu minimální množství. Doporučuji jedno ovoce nebo hrst denně.**

Místo banánů sáhněte pomalinách a místo melounu jezte ostružiny. Čím více cukrů je v ovoci obsaženo, tím více ho bude candida chtít. **Vybírejte proto ovoce s vysokým obsahem vitamínu C a nízkým obsahem cukrů.**



# Potraviny, které jsou ABSOLUTNÍM ANO!

## KOKOSOVÝ TUK

Kokosový tuk obsahuje kyselinu laurovou a kaprylovou a působí přímo proti kvasinkách, **snižuje výskyt candidy a nemá vliv na bakterie mléčného kvašení.**

S kokosovým tukem můžete péct (*pozor! Přečtěte si etiketu - nesmí být rafinovaný*), můžete jej přidat ráno do kaše, dochucovat s ním saláty nebo ho jíst „na sucho“ po půl lžičce.



## Bobuloviny (hrst denně)

Kromě vlákniny (*vysoký obsah vlákniny mají maliny*) mají bobuloviny vysoký obsah antioxidantů a nízký obsah cukrů.

## GRAPEFRUIT

Není třeba psát, že je grep známý více svou hořkou než sladkou chutí. **Toto ovoce alkalizuje vaše buňky a podporuje játra a celý trávicí systém při odstraňování toxinů.**



## KAŠE A OBILOVINY

Dejte si prosnou kaši, pohankovou kaši či quinou - ale nepřehánějte to. Pokud snídáte jáhlovou kaši, pak by na vašem talíři k obědu mělo být rybí filé a pečená zelenina s miskou salátu.

## LUŠTĚNINY

Ječmen, cizrna, čočka a zelené fazolky jsou proslulé obsahem vlákniny. Hodí se do polévek, salátů, rizot, pomazánek i karbanátků. **Luštěniny je třeba před vařením 24 hodin namáčet nebo až 48 hodin fermentovat.** Důvodem je odbourávání kyseliny fytové, která je přirozeně přítomná ve většině obilovin a luštěnin a ve střevech brání vstřebávání minerálů.



## ZELENINA BEZ ŠKROBU A S VYSOKÝM OBSAHEM VLÁKNINY

Veškerá tmavě zelená zelenina (*kapusta, mangold, špenát, pampeliška, kopřivy*) je v jídelníčku více než vítána. Obyčejné brambory nahraďte sladkými bramborami a dopřejte si pořádnou dávku brokolice, květáku, řapíkatého celeru, fenyklu a chřestu.

## HOŘKÁ ČOKOLÁDA BEZ CUKRU nebo PRAVÉ KAKAO

Pravé kakao je cenným zdrojem antioxidantů a polyfenolů a výrazně zvyšuje hladinu serotoninu (tzv. hormonu štěstí). Pomáhá kontrolovat chuť na sladké a zároveň je zdravé pro střeva a celé tělo. Pokud kupujete čokoládu v supermarketu, pečlivě si přečtěte údaje na obalu. Hledejte čokoládu, která obsahuje **alespoň 80 % kaka**a a neobsahuje přidané cukry, sirupy apod.



## BYLINKY JAKO TŘEŠNIČKA NA DORTU

Všechny bylinky jsou více než vítány, **nejvíce pak hřebíček, oregano, máta peprná, tymián, majoránka, hroznová semínka, kurkuma a kmín.**



# Jednoduché a zdravé recepty

SNÍDANĚ





## 1. Omeleta se špenátem a fetou

### Ingredience

- 2 vejce
- hrst čerstvého špenátu
- 30 g nakrájeného sýru feta
- sůl a pepř

### Postup

Vejce rozšleháme se špetkou soli a pepře.

Na přehřáté pánvi na troše olivového oleje orestujeme špenát, dokud nezměkne.

Na špenát přidáme vaječnou směs a vaříme pár minut na mírném ohni. Jakmile je omeleta téměř hotová, přidáme nakrájený sýra feta.

Omeletu přeložíme a servírujeme ještě za tepla.

## 2. Pohanková kaše s pečenými jablky

### Ingredience

- 1 hrnek pohanky
- 2 hrnky vody
- 2 jablka nakrájená na plátky
- skořice

### Postup

Pohanku uvaříme ve vodě podle návodu na obalu. Plátky jablek vyskládáme na plech, posypeme skořicí a pečeme v troubě při 180 °C cca 15 minut (podle tloušťky plátků).

Uvařenou pohankovou kaši rozdělíme do misek a na ni přidáme pečené plátky jablek.

Navrch se hodí přidat lžící bílého jogurtu.



## 3. Pečené papriky s tuňákem a avokádem

### Ingredience

- 2 červené papriky
- 1 konzerva tuňáku ve vlastní šťávě
- 1 zralé avokádo nakrájené na plátky
- sůl a pepř

### Postup

Papriky rozkrojíme napůl a odstraníme semínka. Na každou polovinu položíme plátek avokáda a kus tuňáku.

Posypeme solí a pepřem (dle chuti můžeme i jiným kořením).

Pečeme v troubě při 200 °C cca 15-20 minut (do změknutí).





# Jednoduché a zdravé recepty

**OBĚD**



# 1. Dušená zelenina s quinoou

## Ingredience

- 1 hrnek dobře propláchnuté quinoy
- 2 hrnky vody
- 1 nasekaná cibule
- 2 nasekané stroužky česneku
- 2 mrkve nakrájené na kolečka
- 2 nakrájené řepíky celeru
- 1 červená paprika nakrájená na kostičky
- 1 hrnek nakrájené brokolice
- 4 hrnky zeleninového vývaru (bez cukru)
- sůl a pepř
- olivový olej
- čerstvé bylinky dle chuti (např. tymián, petržel)
- šťáva z citronu

## Postup

Ve větším hrnci rozehtřejeme olivový olej a osmahneme na něm cibuli a česnek.

Přidáme nakrájenou mrkev, celer, papriku a brokolici a několik minut smažíme, aby zelenina mírně změkla.

Přidáme pečlivě propláchnutou quinoou a zalijeme zeleninovým vývarem.

Osolíme, opepříme a přidáme čerstvé bylinky. Vaříme na mírném ohni cca 15-20 minut (dokud není quinoa uvařená a zelenina měkká).

Před servírováním pokapeme citronovou šťávou.

Podáváme teplé a dle chuti dozdobíme čerstvými bylinkami.

## 2. Zeleninový quiche



### Ingredience

- 1 listové těsto (může být koupené)
- 4 vejce
- 1 hrnek mléka (může být rostlinné)
- 1 hrnek nakrájené zeleniny dle chuti (např. špenát, paprika, cibule, cuketa)
- 1/2 hrnku vařených fazol
- 1/2 hrnku nakrájené červené cibule
- 1 hrnek strouhaného sýra (např. čedar, feta, parmezán)
- sůl a pepř
- olivový olej
- čerstvé bylinky dle chuti (např. bazalka, petržel)

### Postup

Přehřejeme troubu na 180 °C.

Listové těsto vložíme do formy na koláče vyložené pečicím papírem a jemně ho přitiskneme ke dnu a okrajům.

Na pánvi rozežřejeme olivový olej a orestujeme na něm nakrájenou zeleninu a fazole dozlatova.

V míse rozšleháme vejce, přidáme mléko, sůl, pepř a čerstvé bylinky a dobře promícháme.

Osmáženou zeleninu s fazolemi rovnoměrně rozprostřeme na listové těsto a zalijeme vaječnou směsí. Povrch posypeme strouhaným sýrem.

Pečeme v předehřáté troubě asi 25-30 minut, dokud quiche nezezlátne.

Jakmile je upečený, vyjmeme ho z trouby a po vychladnutí nakrájíme na jednotlivé porce.



### 3. Bohaté rizoto se špenátem, sýrem a žampiony

#### Ingredience

- hrnek hnědé rýže
- 4 hrnky zeleninového vývaru (bez cukru)
- 1 nadrobno nasekaná cibule
- 2 nasekané stroužky česneku
- 200 g žampionů nakrájených na plátky
- 2 hrnky nahrubo nakrájeného špenátu
- 1/2 hrnku strouhaného sýra (např. parmezán, čedar)
- olivový olej
- sůl a pepř
- mletý kmín
- čerstvé bylinky dle chuti (např. bazalka, petržel)

#### Postup

V hrnci rozežřejeme olivový olej a osmahneme na něm nadrobno nakrájenou cibuli a nasekaný česnek. Přidáme nakrájené žampiony a smažíme, dokud nepustí vodu a nezměknu. Přidáme hnědou rýži a mícháme, dokud nevsákne všechnu šťávu.

Postupně přidáváme zeleninový vývar (po jednom hrnku) a vaříme na mírném ohni. Občas promícháme.

Jakmile je rizoto téměř uvažené, přidáme špenát a promícháme, až změkne. Dochutíme solí, pepřem a mletým kmínem a podle chuti přidáme čerstvé bylinky.

Když je rizoto uvažené, sundáme jej z plotny a posypeme nastrouhaným sýrem. Přikryjeme a necháme několik minut stát, aby se sýr rozpustil. Servírujeme ještě teplé.

# Jednoduché a zdravé recepty

VEČEŘE



# 1. Polévka z květáku a celeru

## Ingredience

- 400 g květáku
- 200 g celeru
- 2 šalotky
- 800 ml vody (600 + 200 ml)
- kmín
- česnekový prášek
- pepř
- himalájská sůl
- dýňová semínka
- chilli v prášku
- dýňový olej



## Postup

800 ml vody přivedeme k varu. Mezitím si oloupeme a nakrájíme šalotku. Smažíme na pánvi několik minut. Přidáme trochu kmínu a česnekového prášku a smažíme další minutu. Přidáme omytý a nakrájený květák a celer.

Minutu až dvě restujeme, nato podlijeme 600 ml vody (nebo jiným množstvím, aby byla zelenina vodou dobře zalitá).

Můžeme přidat i jeden bujón (nejlépe domácí). Vaříme zhruba 15 až 20 minut, aby zelenina změkla. Mezitím osolíme a na závěr trochu opeříme.

Odstavíme a rozmixujeme tyčovým mixérem. Postupně přidáváme zbývající vodu, abychom dosáhli požadované konzistence.

Dekorujeme dýňovým olejem a dýňovými semínky, která jsme narychlo spolu s chilli orestovali na pánvi.



## 2. Kuskusový salát s lososem

### Ingredience

- celozrnný kuskus
- rukola
- salát
- ředkvičky
- dýňová semínka
- sezamová semínka
- pomeranč
- losos
- himalájská sůl
- dýňový olej

### Postup

Kuskus osolíme a zalijeme vařící vodou. Zakryjeme a necháme 10-15 minut stát.

Lososa upečeme na pánvi nejprve na straně, kde je kůže a poté otočíme a dopečeme, dokud nebude hotový.

Rukolu a další ingredience na salát omyjeme a nakrájíme na kousky. Osolíme, přidáme olivový nebo dýňový olej a trochu limetkové šťávy nebo balzamikového octa. Kuskus vmícháme do salátu a servírujeme s lososem.

## 3. Lilky plněné cizrnou

### Ingredience

- lilky
- cizrna
- rajčata
- cibule
- česnek
- větší mrkev
- olivový olej
- koření (např. kmín, kurkuma, koriandr)
- sůl
- pepř

### Postup

Lilky rozkrojíme napůl a vydlabeme vnitřek.

Na pánvi rozežřejeme olivový olej a orestujte na něm nakrájenou cibuli a česnek. Přidáme nakrájená rajčata, mrkev, cizrnu a koření a několik minut restujeme.

Touto směsí naplníme vydlabané lilky.

Lilky dáme na plech, pokapeme olivovým olejem a pečeme v troubě při 180 °C cca 30 minut (nebo do změknutí).





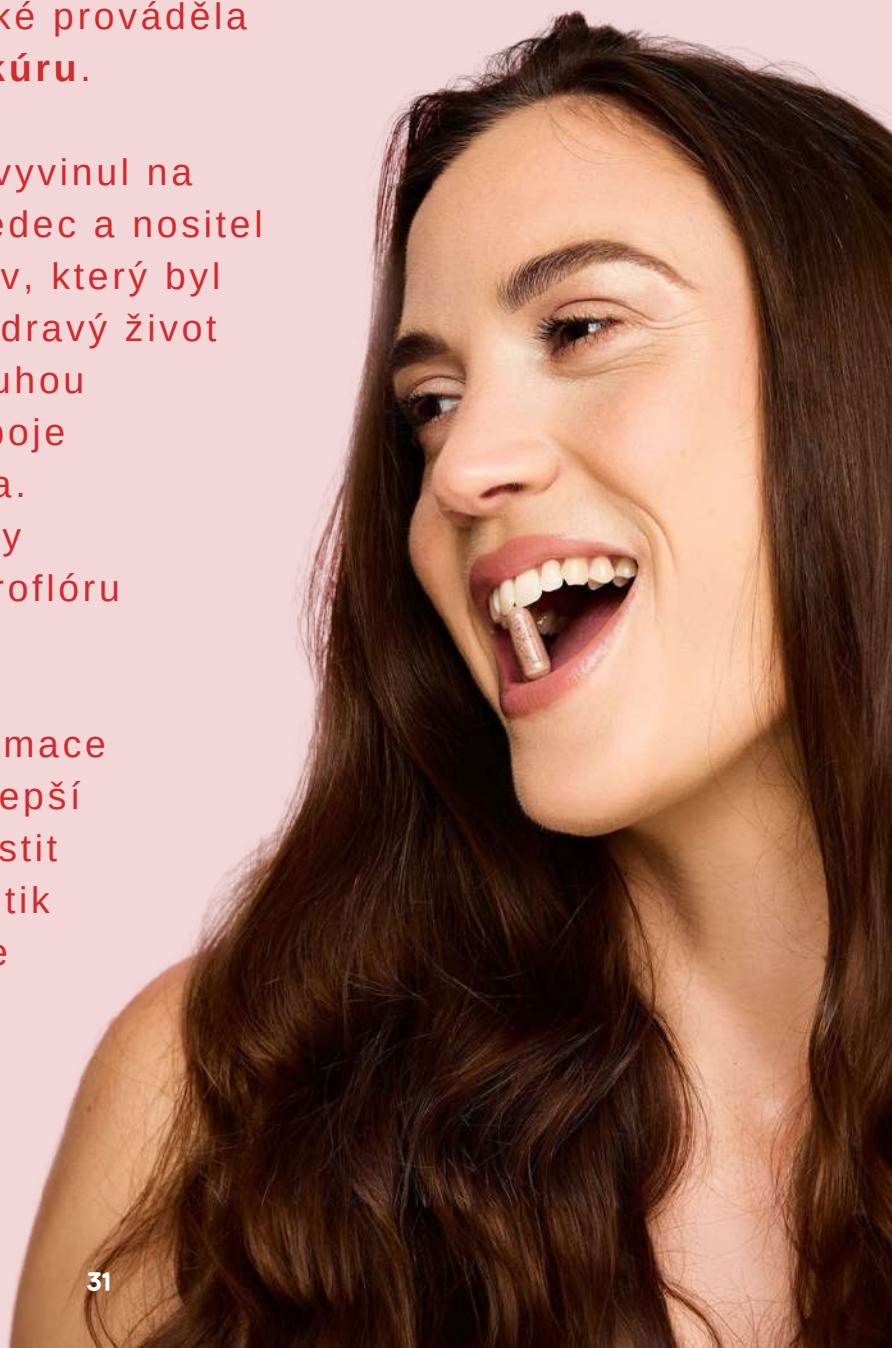
# Jak můžete dodatečně pečovat o rovnováhu střevní mikroflóry?

Jak jsem uvedla na začátku, candidu musíte řešit systematicky a u základu, kde problémy s ní vznikají. Nejdůležitější je posílit zdraví střev a zajistit rovnováhu ve střevní mikroflóře.

Kromě dodržování zásad zdravé výživy vám proto doporučuji, abyste také prováděla pravidelnou **probiotickou kúru**.

Léčebný koncept probiotik vyvinul na počátku 20. století ruský vědec a nositel Nobelovy ceny Ilja Mečnikov, který byl přesvědčený, že dlouhý a zdravý život bulharských rolníků je zásluhou každodenní konzumace nápoje získaného fermentací mléka. Bakterie v tomto nápoji měly příznivý vliv na střevní mikroflóru a zabraňovaly její otravě.

Vzhledem k tomu, že konzumace mléčných výrobků není nejlepší způsob, jak svému tělu zajistit dostatečné množství probiotik (laktóza nám může dokonce způsobit zažívací potíže!), doporučuji vám užívat probiotickou směs **HER BIOTIC**.





# Her Biotic - probiotická směs pro ženy

Her Biotic je jedinečná směs šesti probiotických kmenů, výtažku z brusinek a D-manózy.

Pečuje jak o zdraví a rovnováhu střevní mikroflóry, tak i o rovnováhu vaginální mikroflóry a chrání tak před intimními záněty, záněty močového měchýře a zažívacími problémy.

Směs byla vytvořena speciálně pro ženy, její složení se totiž zaměřuje konkrétně na potřeby ženské střevní a vaginální mikroflóry. Napomáhá trávení a metabolismu stravy, eliminuje bakterie v urogenitálním traktu (které způsobují záněty močových cest a vaginální záněty) a omezuje růst candidy.

*Zlepší zažívání, zmírní menstruační bolesti a pomůže vám dostat střeva do rovnováhy, což se odrazí i na zdraví a kráse vaší pleti - sbohem, pupínky a kožní nečistoty! Konečně se tak budete opět cítit sebevědomě ve své kůži (i ve spodním prádle).*

**Probiotické kultury prokazatelně obnovují střevní a vaginální mikroflóru a mají protimikrobní účinky.**

# Využijte speciální slevu a objednejte si Her Biotic do zásoby

Probiotická kúra je nejúčinnější, pokud se provádí po dobu nejméně **3 měsíců** a opakuje se alespoň dvakrát za rok. **Her Biotic však lze užívat po celý rok bez přestávky.**

V objednávce použijte kód

**VĚRNÝZÁKAZNÍK**

a ušetřete 10 % z celkové ceny.

