

CARNIUM  
BOTANICALS  
**KANDIDA**

Čo majú spoločné kvasinkové  
infekcie, nadúvanie a plynatosť  
po jedle, chronická únava a  
ťažkosti s chudnutím?

# OBSAH

## Čo je kandida?

- Kandida a vaginálny zápal
- Kandida a tráviace ťažkosti
- Kandida a kilá navyše
- Kandida a hmla v hlave

## Hlavné dôvody premnoženia kandidy

## 3 pravidiel protikandidovej diéty

## Vláknina – potrava pre dobré baktérie

## Diétne pokyny

- Potraviny - absolútne NIE
- Potraviny - obmedzené množstvá
- Potraviny - Jednoznačne ÁNO

## Recepty

- Raňajky
- Obed
- Večera

## Doplnok výživy Her Biotic

## Ponuka



# Čo je kandida?

*Kandida je huba, ktorá sa prirodzene vyskytuje v črevnej, orálnej a vaginálnej mikroflóre. Nachádza sa aj v koži.*

Kandida spolu s vašimi (laicky povedané) dobrými a zlými baktériami v tele tvorí ekosystém, ktorý pomáha pri rozklade potravy, reakcii imunitného systému a ďalších základných funkciách.

**Regulovaný pomer medzi baktériami a hubami v tráviacom trakte je 10:1.**

*Problémy nastanú, len čo sa naruší rovnováha vo vašom bakteriálnom ekosystéme vplyvom antibiotík, hormonálnych zmien, stresu, poklesu imunitného systému alebo nesprávnej stravy. Vtedy dostane kandida ideálnu príležitosť začať sa vymykať kontrole a spôsobovať vám problémy.*

**Premnožená Kandida je zákerné ochorenie, ktoré postihuje takmer 70 % všetkých ľudí.**

*Rozsah problémov, ktoré táto zákerná huba spôsobuje, je obrovský.*

**Pozrime sa na niekoľko oblastí, v ktorých kandida spôsobuje skazu vo vašom tele.**



# Kandida a vaginálny zápal

*(zápal intímnych oblastí)*

Premnoženie kandidy môže viesť k plesňovému, resp. kvasinkovému zápalu vagíny. Do 25. roku života sa s týmto problémom stretne až 50 % žien. Až 75 percent žien sa aspoň raz v živote stretne s kvasinkovou infekciou a polovica z nich zažije aspoň jednu recidívu.

**Kvasinkové ochorenia sa často vyskytujú pri:**

- tehotenstve,
- cukrovke,
- užívaní perorálnej antikoncepcie,
- alebo v období užívania inej hormonálnej antikoncepcie,
- pacientkách s oslabeným imunitným systémom.



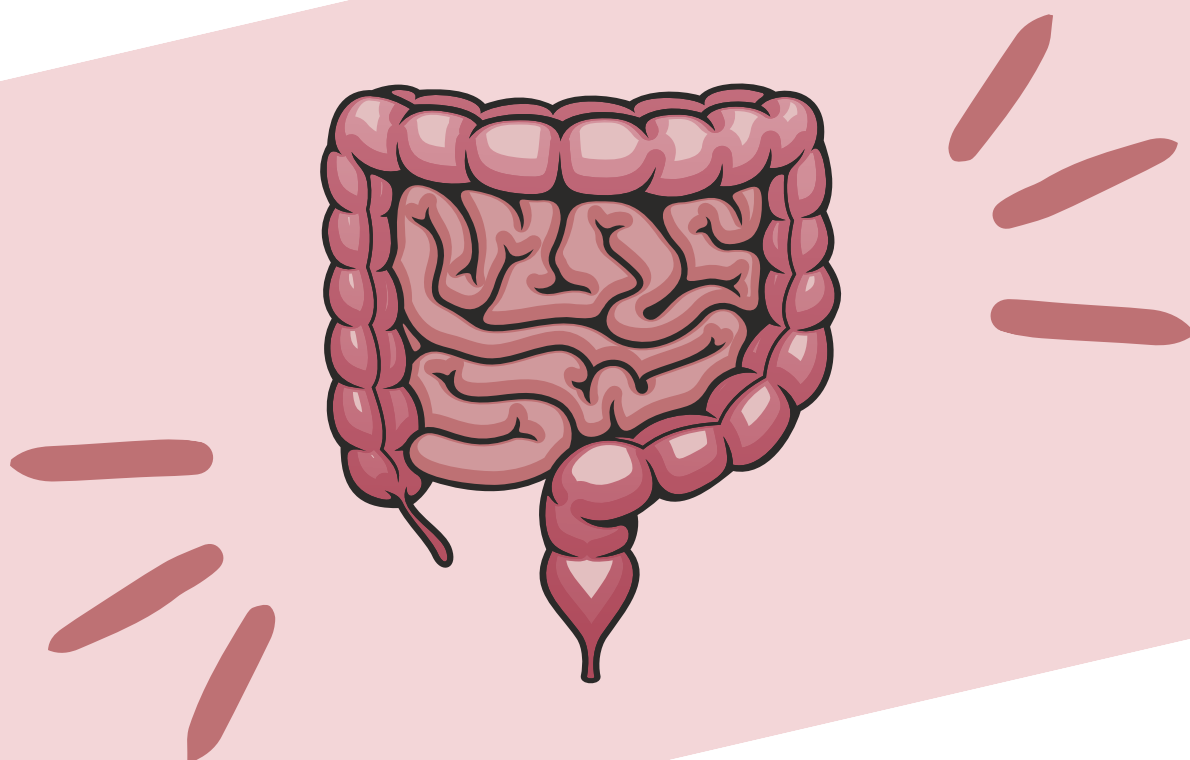
**75%** ŽIEN SA ASPOŇ RAZ V ŽIVOTE STRETNE S KVASINKOVOU INFEKCIOU

# Kandida a tráviace ťažkosti

*(nadúvanie, vetry, bolesti brucha)*

Premnoženie Kandidy môže spôsobiť fermentačný proces vo vašej črevnej mikroflóre. Laicky povedané, je to ako kysnuté cesto na chlieb. Rastie s procesom fermentácie. Ibaže tentoraz sa to deje v žalúdku a nie je to nič príjemné.

**Po každom jedle bohatom na vlákninu tak môžete pociťovať nepríjemné bolesti v žalúdku a pociťovať nepríjemné vetry, ktoré vás privádzajú do rozpakov.**



# Kandida a kilá navyše

*(metabolizmus, chute na nezdravé jedlo, prejedanie sa)*

**Kandida sa živí všetkými formami cukru.** Nielen s tým, v koláčikoch, čokoláde a keksíkoch. Ale aj s jednoduchými cukrami, ktoré sa nachádzajú v cestovinách, pekárenských výrobkoch, ovocí, alkohole atď.

**Neuveríte, ale všetky tie šialené chute na cestoviny sú v skutočnosti riadené baktériami a kandidou vo vašom tele.**

*To všetko vytvára začarovaný kruh. Viac kandidy – väčšia potreba cukru – väčší príjem cukru.*

Vaše telo však ukladá prebytočný cukor a ukladá ho ako tuk.

**Toto je len jeden aspekt toho, prečo nemôžete zhodiť nadbytočné kilogramy.**

Ďalším aspektom je, že kandida inhibuje vstrebávanie živín (vitamínov a minerálov) a je spojená s presakovaním čriev. Netesné črevo znamená presne to – priepustnosť črevnej steny, cez ktorú prechádzajú väčšie molekuly potravy do krvného obehu a spôsobujú zápalové stavy a reakcie imunitného systému. Vo všetkých týchto procesoch je jednoducho nemožné, aby vaše telo fungovalo normálne a tiež podporovalo metabolické funkcie pri chudnutí kíl.





# Kandida a hmla v hlave

*(únava, bolesti hlavy, nesústredenosť)*

Premnožená Kandida produkuje toxické chemikálie, ktoré sú toxické pre vaše telo. Acetaldehyd je len jednou z mnohých chemikálií produkovaných kandidou (existuje najmenej 79 ďalších). Acetaldehyd je jed pre váš nervový systém hormonálnym disruptorom (ovplyvňuje nadobličky, štítnu žľazu a hypofýzu).

**Acetaldehyd má asi najväčší vplyv na vašu pohodu a mentálne/kognitívne schopnosti, sústredenie v práci atď. Tieto procesy sú dôvodom, prečo možno povedať, že kandida nepochybne spôsobuje hmlu v hlave a prečo môžeme mať problémy s koncentráciou.**

Premnožená kandida zároveň bráni tvorbe a metabolizmu serotonínu – t.j. hormónu šťastia.

*Nie je preto prehnané povedať, že depresívnym ľuďom treba naordinovať aj terapiu na kontrolu kandidózy a obnovenie harmónie v črevách.*

**Teraz sa asi pýtate, čo do pekla spôsobuje toto nepríjemné premnoženie kandidy?**

# Hlavné dôvody premnoženia kandidy

## **Hormóny**

Hormonálne zmeny počas tehotenstva, menopauzy alebo počas užívania akejkoľvek formy antikoncepcie spôsobujú zmeny vo vašej vaginálnej mikroflóre.

## **Nesprávna strava**

Premnoženie Kandidy spôsobuje strava bohatá na cukor, rafinované sacharidy (pečivo, sušienky, zmrzlina, mliečne čokolády s rafinovaným cukrom) a alkohol (pozor: vaše telo vníma alkohol chemicky ako cukor!).

## **Vlhkosť a syntetická bielizeň**

Ak nosíte spodnú bielizeň, ktorá neprepúšťa dostatok vzduchu a tým aj kyslíka, vznikajú anaeróbne podmienky a môže dôjsť k bakteriálnej vaginóze. Takáto bielizeň môže spôsobiť, že tieto oblasti tela budú vlhkejšie, čo je mimoriadne priaznivé pre rozvoj plesní resp. kvasiniek.



## **Cukrovka a nevyvážená hladina cukru v krvi**

Ak nemáte hladinu cukru v krvi pod kontrolou, prebytok cukru vo vašom tele môže poskytnúť potravu pre kandidu a jej následný rast.

## **Antibiotiká**

Mnohí odborníci už potvrdili fakt, že aj antibiotiká podporujú rast kandidy, pretože zabíjajú zdravé baktérie, ktoré sú inak zodpovedné za zvládanie a udržiavanie kandidy pod kontrolou.

## **Kozmetika**

Agresívne mydlá nie sú vhodné na intímne partie! Spôsobujú zmenu PH vagíny a tým sa tvoria výborné podmienky pre rast kandidy.

## **Stres**

Spojenie Kandidy so stresom sa nachádza v pôsobení kortizolu – stresového hormónu. Keď ste dlhodobo v strese, kortizolu je nadbytok a v dôsledku toho vám stúpa hladina cukru v krvi. Ním sa Kandida živí. Ach, aké pohodlné pre ňu!



Teraz, keď viete, čo je kandida a aké problémy vám môže spôsobiť, keď sa premnoží, je čas zamerať sa na riešenia.

**Problémy s kandidou je dôležité začať odstraňovať od základov – teda starať sa o zdravú črevnú mikroflóru, a to začína stravou.**

# 3 pravidlá protikandidovej diéty



## Nízky obsah cukru

Kandida sa živí cukrami, kolonizuje (rastie) v črevách a zároveň sa chráni pred imunitným systémom biofilmom, aby ju nemohol napadnúť.

*Predstavte si nedotknuteľného kráľa stojaceho na opevnení hradu, chráneného najlepšie vyzbrojenou armádou. Takto vyzerá kandida vo vašich črevách.*

Preto je nevyhnutné zo stravy odstrániť cukor – najskôr rafinovaný cukor, sirupy a med. Potom je na chvíľu čas na stravu bez ovocia, pretože má vysoký obsah cukru! Nezáleží na tom, či jete biely cukor, trstinový cukor, kokosový cukor – to všetko je potrava pre nedotknuteľnú hubu kandida.

**Držte sa bezcukrového režimu aspoň 30 dní a garantujem vám, že vaše problémy budú minimálne o 50% menšie a po chvíli budú preč!**

**ZDRAVIE NIE JE KONANIE V OKAMIHU .  
DÔLEŽITÉ JE, ČO PREŇ ROBÍTE KAŽDÝ DEŇ.**

## Protizápalová diéta

Protizápalová diéta môže byť pre každého iná. Dôležité je tiež nájsť potraviny, ktoré vaše telo netoleruje.

*Výskum ukázal, že potravinové intolerancie súvisia s protilátkami imunitného systému, keď jeme určité potraviny, ktoré spôsobujú zápal.*

**Môžete mať alergiu na lepok a ani o tom neviete.**

*Lekárske testy preukážu celiakiu vtedy, keď už intolerancia prešla do autoimunitného ochorenia.*

Citlivosť na mliečne výrobky môže spôsobiť aj zápalové stavy v črevách a tým aj dráždivosť a priepustnosť črevných stien.

**Kravske mlieko okrem iného obsahuje bielkovinu A1 nazývanú kazeín, ktorá poškodzuje naše črevá.**

Ak nie ste prehnane naviazaní na jedno alebo druhé (lepok a mliečne výrobky), odporúčam vyradiť oboje aspoň na 30 dní.



## Vymeňte hotové výrobky za skutočné potraviny

Ak si budete pripravovať jedlá založené na skutočných potravinách, ako je zelenina, ovocie, rastlinné produkty, kaše, ryby, urobíte pre seba a svoje črevá obrovský pozitívny rozdiel.

*Všetky spracované, balené a konzervované potraviny sú škodlivé pre naše zdravie. Problémom nie je len kvalita výrobkov, ale najmä balené potraviny, pretože obsahujú všetky prídavné látky, konzervačné látky, pesticídy, sladidlá a iné umelé látky.*

**Zvykli sme si kupovať výrobky (krásne zabalené, vytrvalo propagované produkty nadnárodných spoločností), ale teraz je čas zmeniť naše myslenie a vrátiť na naše tanieru skutočné potraviny. Jedlo, ktoré lieči, dodáva nám energiu, vracia nám silu a zdravie.**



**OKREM TÝCHTO TROCH RÁD VÁM ODPORUČAM VENOVAŤ OSOBITNÚ POZORNOSŤ VAŠEJ STRAVE, ABY STE SA UISTILI, ŽE JETE DOSTATOK POTRAVÍN, KTORÉ MÔŽU VYŽIVOVAŤ DOBRÉ BAKTÉRIE.**

# Vláknina - potrava pre dobré baktérie

Vláknina je veľmi dôležitá pre zdravie našich čriev, a pritom je v našom jedálničku tak zanedbávaná. **Je potravou pre zdravé baktérie.**

*Vláknina je komplexný sacharid, ktorý sa nachádza najmä v ovocí, zelenine, celozrnných obilninách a strukovinách - je známa najmä pre svoj potenciál zmierňovať zápchu a predchádzať jej.*

Potraviny obsahujúce vlákninu však majú aj ďalšie zdravotné výhody, napríklad pomáhajú udržiavať zdravú hmotnosť, znižujú riziko cukrovky a srdcových ochorení. Dôležitou úlohou, ktorú vláknina v tele zohráva, je výživa zdravých baktérií v črevách (zodpovedných za vašu pohodu, zdravie a trávenie!).

Len na osvieženie faktov...

**Sladkosti v našej strave živia "zlé kvasinky kandidy", zatiaľ čo vláknina v zelenine, strukovinách a celozrnných produktoch živí dobré baktérie, ktoré nám prinášajú zdravie. Takže to, čo jete a ako sa cítite, je vaša každodenná voľba!**



## 2 druhy vlákniny (potrebujeme obe!)



### Rozpustná vláknina

Tento typ vlákniny sa rozpúšťa vo vode a pri kontakte s vodou pôsobí ako špongia, ktorá absorbuje toxické látky, ktoré sa dostávajú do tráviaceho traktu. Tento typ vlákniny sa spája aj so zlepšením metabolizmu, znížením hmotnosti, reguláciou hladiny cukru v krvi...

### Ner rozpustná vláknina

Tento druh vlákniny urýchľuje tok potravy tráviacim systémom a zväčšuje objem stolice. Odporúča sa najmä tým, ktorí trpia zápchou alebo nepravidelnou stolicou.

Ner rozpustná vláknina je tiež výborným pomocníkom pri problémoch s hemoroidmi.

Dospelý človek by mal denne skonzumovať 30-40 gramov vlákniny.

***Medzi najlepšie zdroje vlákniny patrí quinoa, cícer, jačmeň, ovsené vločky, mandle, lieskové orechy, kapusta, maliny, černice, pohánka, hrach, šošovica, červená ryža.***

Uistite sa, že tieto potraviny budú na vašom tanieri čo najčastejšie, aby ste obohatili svoju črevnú mikroflóru a zneškodnili kandidu.

**Aby som vám pomohla prispôbiť stravu tak, aby ste posilnili svoju črevnú mikroflóru, nakrmili dobré baktérie a zabránili premnoženiu kandidy, zostavila som zoznam potravín, ktoré sú absolútne NIE, a zoznam potravín, ktoré sú absolútne ÁNO v diéte proti kandide.**

# Potraviny, ktoré ABSOLÚTNE NEodporúčam

## CUKOR

Cukor v sušienkach, čokoládach, pečive a pekárenských výrobkoch. Starostlivo sa vyhýbajte všetkým vyššie uvedeným.

**Na etikete „zdravých“ koláčikov síce nájdete označenie EKO a BEZ LEPKU, to však neznamená, že tieto koláčky neobsahujú veľa cukru.**

Samozrejme, nevzdávajte sa týchto hriechov doživotne, ale ak chcete zničiť kandidu vyhýbanie sa cukru vo všetkých formách je nutné.



## ALKOHOL

Telo vníma alkohol ako cukor a mení ho na cukor. **Keď pijete alkohol, kandida má opäť svoju cukrovú párty a je čoraz početnejšia.**

## MODIFIKOVANÉ POTRAVINY

**Patria sem trans-tuky a hydrogenované oleje. Je to jedna z najškodlivejších látok, ktorá by naozaj nemala mať miesto v ľudskej strave.**

Nájdete ich v margaríne (novšie spôsoby získavania margarínu sú už zrejme zdravšie), všetkých vyprážených jedlách, nezdravých pochutinách, hranolčekoch, fast foodoch, pekárskom pečive nižšej kvality a v iných potravinách, ktoré vďaka absencii nutričných hodnôt (okrem kalórií) len ťažko nazvať jedlom.





## ŠKROBOVÉ POTRAVINY PODVÝŽIVENÉ VLÁKNINOU

Počas prvých 30 dní absolútne neodporúčam nasledujúce potraviny: zemiaky, biela ryža, biele pečivo a cestoviny.

Nič z vyššie uvedeného ako také neobsahuje vitamíny, minerály, vlákninu alebo čokoľvek potrebné pre vaše zdravie. Obsahujú však veľa škrobu a lepku, ktoré spomaľujú činnosť čriev a tým komplikujú prácu dobrých baktérií na ich misii.



## VYZRETÉ MLIEČNE VÝROBKY



Všetky mliečne výrobky, ktoré patria do kategórie „vzreté syry“ a „ušľachtilé syry“, sú v prípade podráždeného/netesniaceho čreva **veľmi škodlivé**, pretože spôsobujú zápalové stavy a zároveň spôsobujú nadmerné vylučovanie žalúdočnej kyseliny, ktorá ešte zhoršuje eróziu črevnej steny.

## VŠETKY PRODUKTY S KVÁSKOM

Patrí sem všetko pečivo s droždím, chlieb a tiež pivovarské kvasnice vo forme výživového doplnku, ktoré sú inak bohatým zdrojom vitamínov skupiny B. **Počas liečby premnoženej kandidy sa vzdajte všetkých produktov s droždím.**



## SUŠENÉ OVOCIE



Figy, datle, marhule, brusnice, hrozienka a kandizované ovocie sa počas protikandidovej diéty prísne neodporúčajú, pretože sú ideálnou potravou pre hubu Kandida.

# Potraviny, ktoré Vám odporúčam v LIMITOVANÝCH MNOŽSTVÁCH

## MLIEČNE VÝROBKY

Mladé syry ako mozzarella, mladý kozí alebo ovčí syr sú občas fajn (dvakrát do týždňa). Môžete si dať aj jogurt z ovčieho či kozieho mlieka a dopriať si občas kefír.

## VAJÍČKA



Amoniak je tiež vedľajším produktom rozkladu vajec. Pri zvýšenej hladine kandidy neodporúčame jesť vajíčka po 18:00 večer. **Doprajte si vajíčka na raňajky alebo v šaláte počas dňa.**

## OVOCIE

**Ovocie jedzte naozaj minimálne. Odporúčam 1 ovocie denne alebo za hrst' denne.**

Namiesto banánov siahnite po malinách, namiesto melónu si dajte černice. Čím viac cukrov sa v ovocí nachádza, tým viac bude kandidate chutiť. **Hľadajte teda ovocie s vysokým obsahom vitamínu C a nízkym obsahom cukru.**



# Potraviny, ktoré JEDNOZNAČNE ODPORÚČAM

## KOKOSOVÝ TUK

Kokosový tuk obsahuje kyselinu laurovú a kaprinovú a pôsobí priamo proti plesniam, **redukuje kandidózu a neovplyvňuje baktérie mliečneho kvasenia.**

S kokosovým tukom môžete piecť (pozor! vid' etiketa na výrobku - nerafinovaný), môžete si ho pridať do rannej prosovej kaše, môžete ním dochucovať šaláty alebo ho môžete jesť len tak "nasucho" po pol lyžičke.

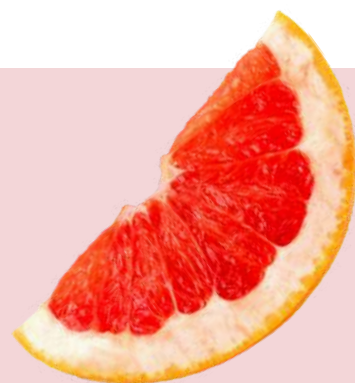


## BOBUĽOVITÉ OVOCIE (hrst' denne)

Okrem vlákniny (v obsahu vlákniny víťazia maliny) obsahujú bobule veľa antioxidantov a málo cukru.

## GRAPEFRUIT

Je samozrejmé, že grapefruit je viac známy svojou horkastou ako sladkou chuťou. **Toto ovocie alkalizuje vaše bunky a podporí pečeň a celý tráviaci systém pri odstraňovaní toxínov.**



## KAŠE A ZRNÁ

Doprajte si prosovú kašu, pohánkovú kašu a quinou – ale nepreháňajte to. Ak raňajkujete prosovú kašu, tak na obedovom tanieri by malo byť rybie filé a restovaná zelenina s miskou šalátu.

## STRUKOVINY

Jačmeň, cícer, šošovica a zelené fazuľky sú známe obsahom vlákniny. Dobré sa im bude dariť v polievkach, šalátoch, rizotách, nátierkach a plackách.

**Strukoviny musíte 24 hodín pred varením namočiť alebo 48 hodín pred varením fermentovať.**

Dôvodom užitočnosti spomínanej aktivity je odbúravanie kyseliny fytovej, ktorá je prirodzene prítomná vo väčšine obilnín a strukovín a svojou prítomnosťou v črevách bráni vstrebávaniu minerálov.



## ZELENINA S NÍZKYM OBSAHOV ŠKROBU A VIAC VLÁKNINY

Všetka tmavozelená zelenina (kel, mangold, špenát, púpava, žihľava) je vo vašom jedálničku viac než vítaná. Vymeňte obyčajné zemiaky za batáty a dajte si poriadnu dávku brokolice, karfiolu, cibuľky, feniklu a špargle.

## HORKÁ ČOKOLÁDA BEZ CUKRU alebo PRAVÉ KAKAKO

Pravé kakao je cenným zdrojom antioxidantov a polyfenolov a výrazne zvyšuje hladinu serotonínu (tzv. hormónu šťastia). Pomáha vám kontrolovať chuť na sladké a zároveň je zdravé pre vaše črevá a celé telo. Ak sa chystáte hľadať čokoládu v obchode, stačí si pozorne prečítať zloženie. Máte záujem o čokoládu, ktorá obsahuje aspoň **80% kaka**a a je bez pridaného cukru a sirupov.



## BYLINKY

**Všetky bylinky sú viac než vítané, no obzvlášť vítame klinčeky, oregano, mäta piepornú, tymián, majoránku, hroznové semiačka, mäta, kurkumu a rascu!**



# Jednoduché a zdravé recepty

RAŇAJKY





## #1 Omeleta so špenátom a feta syrom

### Ingrediencie

- 2 vajcia
- Hrst' čerstvého špenátu
- 30 g feta syr, nakrájaný na kocky
- Štipka soli a korenia
- Olivový olej

### Postup

Vajcia rozbijeme v miske a podľa chuti pridáme soľ a korenie. Na rozohriatej panvici opražíme špenát na troche olivového oleja.

Pridáme vaječnú zmes a necháme ju variť na miernom ohni. Keď je omeleta takmer uvarená, pridáme na kocky nakrájaný syr feta.

Omeletu preložíme na polovicu a podávame teplú.

## #2 Pohánková kaša s pečenými jablkami

### Ingrediencie

- 1 šálka pohánkovej kaše
- 2 šálky vody
- 2 jablká, nakrájané na plátky
- ČL škorice

### Postup

Pohánkovú kašu uvaríme vo vode podľa návodu na obale. Jablká poukladáme na plech, posypeme škoricom a pečieme v rúre pri 180°C asi 15-20 minút, alebo kým nezmäknú.

Pohánkovú kašu naservírujeme do misky a navrch pridáme upečené jablká.

Ak chcete, môžete pridať lyžicu jogurtu, napríklad gréckeho.



# #3 Pečená paprika s tuniakom a avokádom

## Ingrediencie

- 2 červené papriky
- 1 konzerva tuniaka vo vlastnej šťave
- 1 zrelé avokádo, nakrájane na plátky
- Štipka soli a korenia

## Postup

Papriky prekrojíme na polovice a odstránime semienka. Na každú polovicu papriky položíme plátok avokáda a navrch pridáme tuniaka.

Osolíme a okoreníme a podľa potreby môžeme pridať aj iné koreniny.

Papriky pečieme v rúre pri 200°C asi 15-20 minút, alebo kým nezmäknú.

Podávame teplé.





# Jednoduché a zdravé recepty

**OBED**



# #1 Quinoa a zelenina v jednom hrnci

## Ingrediencie

- 1 šálka quinoi, dobre umyt'
- 2 šálka vody
- 1 cibuľa, nasekať
- 2 strúčiky cesnaku, nasekať nadrobno
- 2 mrkvy, nakrájať na krúžky
- 2 stonky zeleru, nakrájať na kocky
- 1 červená paprika, nakrájať na kocky
- 1 šálka nasekanej brokolice
- 4 šálky zeleninového vývaru (bez pridaného cukru a soli)
- Štipka soli a korenia
- Lyžica olivového oleja
- Čerstvé bylinky podľa chuti (petržlen, tymián)
- Lyžica citrónovej šťavy

## Postup

Vo veľkom hrnci rozohrejeme olivový olej a opražíme na ňom cibuľu a cesnak do mäkka.

Pridáme nakrájanú mrkvu, zeler, papriku a brokolicu a pár minút restujeme, aby zelenina trochu zmäkla.

Do hrnca pridáme dobre umytú quinoiu a zalejeme zeleninovým vývarom.

Dochutíme soľou, korením a podľa chuti pridáme čerstvé bylinky.

Varíme na miernom ohni asi 15-20 minút, alebo kým sa quinoa neuvarí a zelenina nezmäkne.

Pred podávaním pokvapkáme citrónovou šťavou pre extra chuť. Podávame teplé a podľa potreby ozdobíme čerstvými bylinkami.

## #2 Zeleninový quiche



### Ingrediencie

- 1 lístkové cesto (kúpené alebo domáce)
- 4 vajcia
- 1 šálka mlieka (môže byť mandľové alebo iné rastlinné mlieko)
- 1 šálka nakrájanej zeleniny podľa vlastného výberu (napríklad špenát, červená paprika, cibuľa, cuketa)
- 1/2 šálky varených zelených fazúľ
- 1/2 šálky nakrájanej červenej cibule
- 1 šálka strúhaného syra (napr. čedar, feta, parmezán)
- Štipka soli a korenia
- 1 polievková lyžica olivového oleja
- Čerstvé bylinky podľa chuti (petržlen, bazalka)

### Postup

Rúru vyhrejeme na 180°C.

Lístkové cesto vložíme do formy na koláč vystlanej papierom na pečenie a jemne ho pritlačíme na dno a okraje.

Na panvici zohrejeme olivový olej a opečieme nakrájanú zeleninu a uvarené zelené fazuľky, kým zelenina nezmäkne.

Vajcia rozbijeme v miske, pridáme mlieko, soľ, korenie a čerstvé bylinky a dobre premiešame.

Opečenú zeleninu a zelené fazuľky rovnomerne rozložíme na spodok lístkového cesta. Zeleninu v pekáči zalejeme vaječnou zmesou. Navrch posypeme strúhaným syrom.

Pečieme v predhriatej rúre asi 25-30 minút, alebo kým quiche nie je zlatohnedý.

Keď je quiche upečený, vyberieme ho z rúry a necháme trochu vychladnúť a potom ho nakrájame na porcie.



## #3 Zdravé rizoto so špenátom, šampiňónmi a syrom

### Ingrediencie

- 1 šálka hnedej ryže
- 4 šálky zeleninového vývaru (bez pridaného cukru a soli)
- 1 cibuľa, nasekať
- 2 strúčiky cesnaku, nasekať nadrobno
- 200 g šampiňónov nakrájať na plátky
- 2 šálky čerstvého špenátu, nahrubo nasekať
- 1/2 šálky strúhaného syra (napr. parmezán, čedar)
- 2 polievkové lyžice olivového oleja
- Štipka soli a korenia
- Lyžička mletého kmínu
- Čerstvé bylinky podľa chuti (petržlen, bazalka)

### Postup

V hrnci rozohrejeme olivový olej a opražíme nadrobno nakrájanú cibuľu a cesnak do mäkka. Pridáme nakrájané šampiňóny a restujeme, kým nepustia vodu a nezmäknú. Pridáme hnedú ryžu a premiešame, aby sa ryža obalila cibuľou a hubami.

Postupne po jednej šálke prilievame zeleninový vývar a na stredne silnom ohni a varíme. Rizoto občas premiešame.

Keď je rizoto takmer uvarené, pridáme čerstvo nasekaný špenát a miešame, kým nezmäkne.

Rizoto dochutíme soľou, korením a mletým kmínom a podľa chuti pridáme čerstvé bylinky.

Keď je rizoto uvarené, odstavíme ho zo sporáka a navrch posypeme strúhaným syrom. Hrniec prikryjeme a necháme niekoľko minút postáť, aby sa syr roztopil, a potom podávame teplé.

# Jednoduché a zdravé recepty

VEČERA



# #1 Polievka z karfiolu a zeleru

## Ingrediencie

- polovica karfiolu (cca 400 g)
- menej ako polovica zeleru (cca 170-200 g)
- 2 šalotky
- 800 ml vody (600 ml na zaliatie, ostatných 200 ml dodáme pri mixovaní)
- mletá rasca
- mletý cesnak
- mleté korenie
- himalájska soľ
- tekvicové semiačka
- mleté čili
- tekvicový olej



## Postup

800 ml vody privedieme k varu. Medzitým si ošúpeme a nakrájame šalotku. Osmažíme ju na vybranom oleji niekoľko minút. Potom pridáme trochu mletej rasce a cesnaku a smažíme ďalšiu minútu. Potom pridáme umytý a nakrájaný karfiol a zeler.

*Smažíme ďalšiu minútu alebo dve, potom podlejeme 600 ml vody alebo toľko, aby bola zelenina dobre pokrytá. Môžeme pridať aj zeleninový bujón. Ak je domáci, o to lepšie. Varíme 15 až 20 minút, kým zelenina nezmäkne.*

Pomedzi to samozrejme polievku osolíme a na záver pridáme trochu korenia.

Odstavíme a začneme mixovať tyčovým mixérom. Postupne pridávame zvyšnú vodu, aby sme dosiahli požadovanú konzistenciu.

Ako prídavok som zvolila tekvicový olej a tekvicové semienka, ktoré som narýchlo opražila na panvici a pomedzi to som pridala čili.



## #2 Letný šalát s lososom

### Ingrediencie

- celozrnný kuskus
- rukola
- čakanka
- reďkovky
- tekvicové semiačka
- sezamové semiačka
- pomaranč
- losos
- himalájska soľ
- tekvicový olej

### Postup

Kuskus osolíme a zalejeme vriacou vodou. Zakryjeme a počkáme 10-15 minút. Necháme vychladnúť.

Lososa upečieme podľa návodu. Najprv pečieme na strane s kožou, potom otočíme a dopečieme, kým nie je hotový.

Rukola a ostatné zložky šalátu sa umyjú a nakrájajú.

Osolíme, pridáme olivový alebo tekvicový olej a trochu limetkovej šťavy alebo balzamikového octu. Do šalátu vmiešame vychladnutý kuskus. Podávame s filetom z lososa.

## #3 Baklažán plnený cicerom

### Ingrediencie

- Baklažány
- Cícer
- Paradajka
- Cibuľa
- Cesnak
- Mrkva
- Olivový olej
- Koreniny (napr. rasca, kurkuma, koriander)
- Soľ
- Čierne mleté korenie

### Postup

Baklažán prekrojíme na polovicu a vyberieme jadro.

Na panvici rozohrejeme olivový olej a orestujeme na ňom nakrájanú cibuľu a cesnak. Pridáme nakrájanú paradajku, mrkvu, cícer, koreniny a pár minút povaríme.

Touto zmesou naplníme vydlabané baklažány.

Uložíme ich do pekáča, pokvapkáme olivovým olejom a pečieme v rúre asi 30 minút pri teplote 180°C, alebo kým baklažány nezmäknú.





# Ako sa môžete postarať o rovnováhu v črevnej mikrobiote?

Ako som už spomenula na začiatku, kandidu musíte začať riešiť systematicky a nájsť správnu príčinu.

Najdôležitejšie je posilnenie zdravia čreva a vyváženie črevnej mikroflóry.

Okrem uplatnenia vyššie uvedenej výživy vám tiež odporúčam **probiotickú kúru**.

Koncepciu liečebnej probiotickej kúry rozvinul Rus, vedec a laureát Elie Metchnikoff na začiatku 20. storočia, ktorý veril, že za dlhým a zdravým životom bulharských poľnohospodárov, stojí nápoj z fermentujúceho mlieka. Baktérie v tomto nápoji pracovali priaznivo na črevnú mikroflóru a zabránili toxicite (otrave) črevnej mikroflóry.

Pretože piť mlieko nie je najviac efektívny spôsob, ako poskytnúť svojmu telu dostatočnú dávku probiotík (laktóza - mliečny cukor môže v týchto situáciách dokonca ublížiť!), je tu **Her Biotic**.





# Her Biotic - probiotické kultúry pre ženy

Her Biotic je jedinečná zmes šiestich probiotík, brusnicového extraktu a D-manózy.

Vyberte si ju, ak máte problémy s vaginálnym zápalom, zápalom močového mechúra a trávením.

Zmes bola vytvorená špeciálne pre ženy a je zameraná na črevnú aj vaginálnu mikroflóru. Napomáha tráveniu a metabolizmu potravín, eliminuje baktérie v urinogenitálnom trakte, ktoré spôsobujú zápaly močového mechúra a pošvy, a reguluje kandidu.

Upraví sa vaše trávenie, znížia sa kŕče pri močení, vaša pokožka bude krajšia a predovšetkým sa budete opäť cítiť sebaisto vo svojej koži a v spodnej bielizni (*bez zápalov intímnych partií*).

**Bolo preukázané, že probiotické kultúry obnovujú črevnú a urinogenitálnu mikroflóru a majú antimikrobiálne vlastnosti.**

# Zaobstarajte si novú zásobu kapsúl Her Biotic v špeciálnej ponuke

Probiotické kultúry sú najúčinnnejšie, ak sa užívajú najmenej **3 mesiace** a užívanie sa pravidelne opakuje počas roka. **Kapsuly Her Biotic sa môžu užívať aj bez prestávky.**

Použite tento kód pri ďalšom nákupe

**VERNAZAKAZNICKA**

a ušetríte až 10 %.

