

CARNIUM
BOTANICALS
CANDIDA

Ce au în comun infecțiile
fungice, balonarea și gazele
intestinale de după masă,
oboseala cronică și dificultățile
legate de pierderea în greutate?

INDEX

Ce este candida?

- Candida și infecțiile intime
- Candida și problemele digestive
- Candida și kilogramele în exces
- Candida și mintea încețoșată

Principalele motive ale creșterii excesive a candidiei

3 reguli ale dietei anti-candida

Fibrele - hrană pentru bacteriile bune

Ghid alimentar

- Alimente - un NU ferm
- Alimente - cantitate limitată
- Alimente - un DA sigur

Rețete

- Mic dejun
- Prânz
- Cină

Suplimentul alimentar Her Biotic

Ofertă



Ce este candida?

Candida este o ciupercă prezentă în mod natural în microbiota intestinală, orală și a zonei intime. Se găsește, de asemenea, pe piele.

Candida, împreună cu bacteriile bune și rele (în termeni simpli), formează un ecosistem în corpul tău, care ajută la descompunerea alimentelor, la răspunsul sistemului imunitar și la alte funcții de bază. **Raportul normal dintre bacterii și ciuperci în tractul digestiv este de 10:1.**

Problemele apar de îndată ce echilibrul din ecosistemul bacterian este dezechilibrat de antibiotice, schimbări hormonale, stres, o scădere a sistemului imunitar sau o dietă deficitară. Atunci candida primește ocazia perfectă de a se dezvolta necontrolat și de a-ți cauza probleme.

Candida este o boală insidioasă care afectează aproape 70% dintre oameni.

Amplora problemelor cauzate de această ciupercă insidioasă este enormă.

Să aruncăm o privire asupra câtorva dintre aspectele în care candida face ravagii în corpul tău.



Candida și infecțiile intime

(infecții ale zonelor intime)

Creșterea excesivă a candidiei poate duce la infecții fungice la nivelul zonei intime. Până la 50% dintre femei se confruntă cu această problemă până la vârsta de 25 de ani. Până la 75 % dintre femei vor avea cel puțin o dată în viață o infecție fungică, iar jumătate dintre acestea vor avea cel puțin o recidivă.

Bolile fungice apar adesea în cazul:

- femeilor însărcinate,
- femeilor cu diabet,
- celor care iau contraceptive hormonale orale,
- sau contraceptive hormonale,
- femeilor cu un sistem imunitar slăbit.



75%

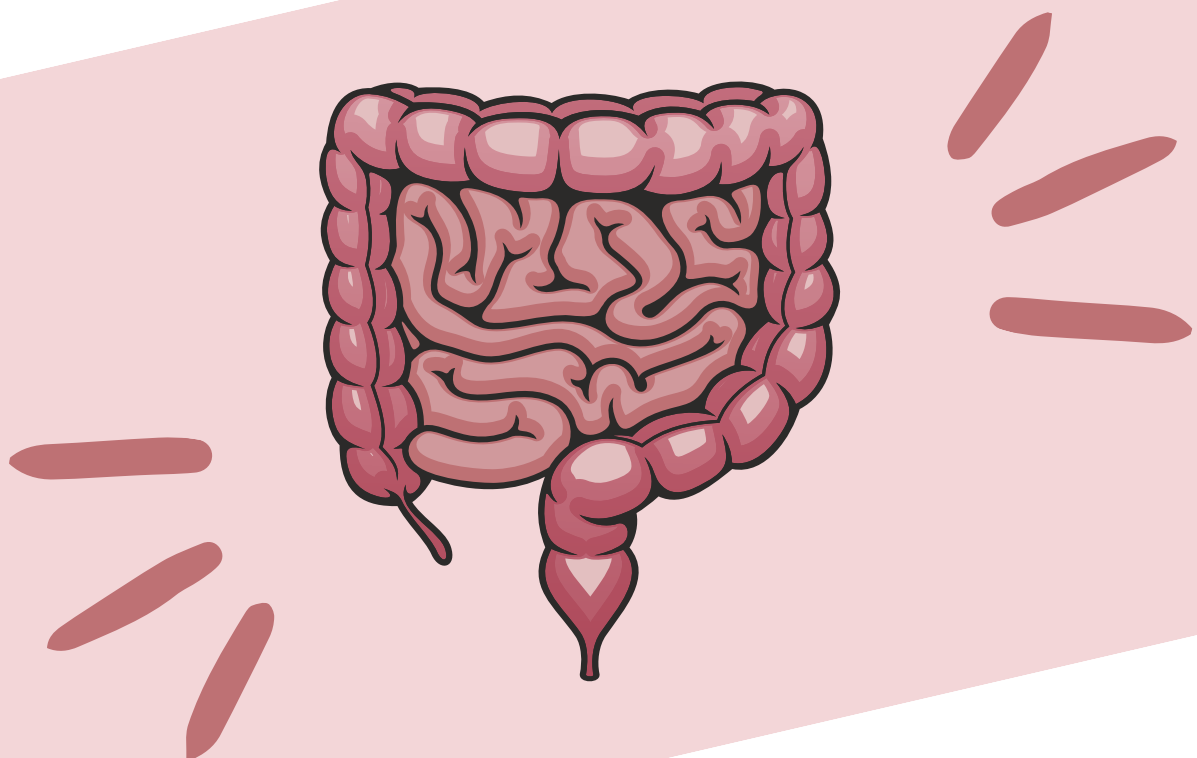
DINTRE FEMEII SE
CONFRUNTĂ CU INFECȚII
FUNGICE CEL PUȚIN O
DATĂ ÎN VIAȚĂ

Candida și problemele digestive

(balonare, flatulență, dureri abdominale)

Creșterea excesivă a candidiei poate provoca un proces de fermentare în microbiota intestinală. În termeni laici, este asemănător cu aluatul. Acesta crește pe măsură ce fermentează. Numai că de data aceasta se întâmplă în stomacul tău și nu este plăcut.

Așadar, după fiecare masă bogată în fibre, este posibil să simți dureri de stomac neplăcute și să te confrunți cu gaze intestinale neplăcute care te jenează.



Candida și kilogramele în exces

(metabolism, poftă de junk food, mâncatul în exces)

Candida se hrănește cu zahăr în toate formele sale. Nu doar cel din biscuiți, ciocolată și prăjituri. Ci și zaharurile simple care se găsesc în paste, produse de patiserie, fructe, alcool, etc.

Nu o să îți vină să crezi, dar toate acele pofte nebune de paste sunt de fapt orchestrate de bacteriile și candida din corpul tău.

Toate acestea creează un cerc vicios. Mai multă candida - mai multă nevoie de zahăr - mai mult consum de zahăr.

Corpul tău stochează excesul de zahăr și îl depozitează sub formă de grăsime.

Acesta este doar un aspect care explică de ce nu poți pierde kilogramele în plus.

Un alt aspect este că drojdia Candida inhibă absorbția nutrienților (vitaminelor și mineralelor) și este legată de permeabilitatea intestinală. *Intestinul permeabil înseamnă exact asta - permeabilitatea peretelui intestinal, prin care trec molecule mai mari de alimente în fluxul sanguin, provocând stări inflamatorii și reacții ale sistemului imunitar.* În toate aceste procese este pur și simplu imposibil ca corpul tău să își îndeplinească normal funcția metabolică și să te susțină în pierderea kilogramei.





Candida și mintea înceteșată

(oboseală, dureri de cap, lipsă de concentrare)

Pe măsură ce candida proliferază, produce substanțe chimice toxice care îți otrăvesc organismul. Acetaldehida este doar una dintre numeroasele substanțe chimice produse de candida (mai sunt cel puțin 79). Acetaldehida este o otravă pentru sistemul tău nervos și un perturbator hormonal (afectează glanda suprarenală, tiroida și glanda pituitară).

Acetaldehida are probabil cel mai mare efect asupra modului în care te simți și a capacităților mentale/cognitive, a concentrării la locul de muncă, etc. Aceste procese sunt motivul din care putem spune că, în mod cert, candida provoacă ceață în minte și probleme de concentrare.

În același timp, producția și metabolismul serotoninei - așa-numitul „hormon al fericirii” - este blocat de creșterea excesivă a candidiei.

Prin urmare, nu este o exagerare să spunem că persoanelor depresive ar trebui să li se prescrie, de asemenea, o terapie pentru gestionarea candidiei și restabilirea echilibrului intestinal.

Acum probabil că te întrebi care este cauza acestei neplăcute proliferări a candidiei?

Principalele motive ale creșterii excesive a candidiei

Hormonii

Modificările hormonale din timpul sarcinii, a menopauzei sau în timp ce iei orice formă de contracepție determină modificări ale microbiotei zonei intime.

O dietă necorespunzătoare

O dietă bogată în zahăr, carbohidrați rafinați (produse de patiserie, biscuiți, înghețată, ciocolată) și alcool (atenție: alcoolul este perceput chimic de către organismul tău ca fiind zahăr!) este responsabil de creșterea candidiei.

Umiditatea și lenjeria sintetică

Folosirea lenjeriei intime care nu permite pătrunderea aerului și, prin urmare, a oxigenului, creează condiții anaerobe și poate duce la vaginoză bacteriană. O astfel de lenjerie intimă poate face ca aceste zone ale corpului să fie mai umede, ceea ce este foarte favorabil dezvoltării ciupercilor.

Diabetul și dezechilibrul zahărului din sânge

Dacă nu ai glicemia sub control, excesul de zahăr poate permite organismului să hrănească candida și să-i permită acesteia să se înmulțească.

Antibiotice

Mulți experți au confirmat deja că antibioticele favorizează creșterea candidiei prin distrugerea bacteriilor sănătoase care sunt responsabile de controlul și ținerea sub control a candidiei.

Produse cosmetice

Săpunurile agresive nu sunt potrivite pentru zonele intime! Acest lucru provoacă o schimbare a PH-ului intim și, astfel, condițiile perfecte pentru creșterea candidiei.

Stres

Legătura dintre candidă și stres se regăsește în acțiunea cortizolului - hormonul stresului. Atunci când ești stresat o perioadă lungă de timp, cortizolul este în exces și, ca urmare, glicemia crește. Cu asta se hrănește candida ta. Oh, perfect pentru ea!



Acum că știți ce este candida și ce probleme îți poate cauza, este timpul să te concentrezi pe soluții.

Este important să începem să abordăm problemele legate de candida *de la sursă* - să avem grijă de o microbiotă intestinală sănătoasă, *ceea ce începe cu dieta.*

3 porunci ale dietei anti-candida



Cu un conținut sărac în zahăr

Candida se hrănește cu zahăr, colonizează (crește) în intestin și, în același timp, se protejează de sistemul imunitar cu un biofilm, astfel încât acesta să nu-l poată ataca.

Imaginați-vă un rege de neatins pe bastioane, protejat de cea mai puternică armată. Așa arată candida în intestinul tău.

De aceea, este esențial să eliminați zahărul din alimentația dumneavoastră - în primul rând, tot zahărul rafinat, siropurile și mierea. Apoi, pentru o vreme, este timpul să treceți la o dietă fără fructe, deoarece acestea sunt bogate în zahăr! Nu contează dacă mâncați zahăr alb, zahăr din trestie de zahăr, zahăr din nucă de cocos - toate acestea sunt hrană pentru invincibila ciupercă candida.

Respectați un regim fără zahăr timp de cel puțin 30 de zile și vă garantez că problemele dvs. vor fi cu cel puțin 50% mai puține și, în timp, vor dispărea!

**NU CEEA CE FACI DIN CÂND ÎN CÂND CONTEAZĂ
PENTRU SĂNĂTATEA TA.**

CEEI CE CONTEAZĂ ESTE CEEA CE FACI ÎN FIECARE ZI.

Dieta cu proprietăți antiinflamatorii

Dieta cu efect antiinflamator poate fi diferită pentru fiecare persoană. Cel mai important lucru este să găsiți alimentele la care corpul este intolerant.

Cercetările au arătat că intoleranța alimentară este legată de anticorpii din sistemul imunitar atunci când consumăm anumite alimente, care, la rândul lor, provoacă inflamații.

Este posibil să ai o alergie la gluten și nici măcar să nu știi.

Testele medicale arată boala celiacă atunci când intoleranța s-a transformat deja într-o boală autoimună

Sensibilitatea la produsele lactate poate provoca, de asemenea, stări inflamatorii la nivelul intestinului, ceea ce duce la iritabilitate și permeabilitate a pereților intestinali.

Printre altele, laptele de vacă conține o proteină numită cazeină A1, care dăunează intestinelor noastre.

Dacă ești prea atașat de unul sau de celălalt (gluten și lactate), îți recomand să le elimini pe amândouă pentru cel puțin 30 de zile.



Înlocuiește produsele procesate cu alimente integrale.

Dacă îți pregătești mesele pe bază de alimente de bază, cum ar fi legumele, fructele, produsele vegetale, terciul, peștele, vei face o mare diferență pozitivă pentru tine și pentru intestinul tău.

Toate alimentele procesate, ambalate și conservate sunt dăunătoare pentru sănătatea noastră. Nu doar calitatea produselor este problematică, ci mai ales alimentele ambalate, din cauza tuturor aditivilor, conservanților, pesticidelor, îndulcitorilor și a altor substanțe artificiale.

Ne-am obișnuit să cumpărăm produse (produse ale multinaționalelor, frumos ambalate și promovate cu insistență), dar acum a venit timpul să ne schimbăm mentalitatea și să punem din nou în farfurie mâncare adevărată. Alimente care vindecă, care ne dau energie, care ne readuc puterea și sănătatea.



PE LÂNGĂ ACESTE 3 REGULI, ÎȚI RECOMAND SĂ ACORZI O ATENȚIE DEOSEBITĂ DIETEI PENTRU A TE ASIGURA CĂ MĂNÂNCI SUFICIENTE ALIMENTE CARE POT HRĂNI BACTERIILE BUNE.

Fibrele - hrană pentru bacteriile bune

Fibrele sunt atât de importante pentru sănătatea intestinelor noastre și totuși atât de neglijate în alimentația noastră. **Ele sunt hrană pentru bacteriile sănătoase.**

Fibrele alimentare sunt carbohidrați complecși care se găsesc în principal în fructe, legume, cereale integrale și leguminoase - cunoscute mai ales pentru potențialul lor de a ameliora și preveni constipația.

Dar alimentele care conțin fibre oferă și alte beneficii pentru sănătate, cum ar fi contribuția la menținerea unei greutate sănătoase, reducerea riscului de diabet și de boli de inimă. Un rol important pe care fibrele îl joacă în organism este acela de a hrăni bacteriile sănătoase din intestin (responsabile pentru bunăstarea, sănătatea și digestia dumneavoastră!).

Să facem o recapitulare...

Dulciurile din dieta noastră hrănesc „ciuperca rea candida”, în timp ce fibrele din legume, legumele și cerealele integrale hrănesc bacteriile bune care ne aduc sănătate. Așadar, ceea ce mănânci și cum te simți este alegerea ta zilnică!



2 tipuri de fibre alimentare (avem nevoie de ambele!)



Fibre solubile

Acest tip de fibre se dizolvă în apă și, în contact cu aceasta, acționează ca un burete, absorbind substanțele toxice care trec prin tractul digestiv. Acest tip de fibre a fost, de asemenea, asociat cu îmbunătățirea metabolismului, pierderea în greutate, reglarea glicemiei, etc.

Fibre insolubile

Aceste tipuri de fibre accelerează fluxul de alimente prin sistemul nostru digestiv și măresc volumul scaunelor. Ele sunt recomandate în special celor care suferă de constipație sau de scaune neregulate. Fibrele insolubile sunt, de asemenea, un ajutor excelent în cazul problemelor cu hemoroizii.

Un adult ar trebui să consume între 30-40 de grame de fibre pe zi.

Cele mai luxuriante surse de fibre includ quinoa, năutul, orzul, fulgii de ovăz, migdalele, alunele, varza kale, zmeura, murele, hrișca, mazărea, lintea, orezul roșu.

Asigură-te că aceste alimente se află în farfuria ta cât mai des posibil pentru a îmbogăți microbiota intestinală și pentru a distruge candida.

Pentru a te ajuta să îți adaptezi dieta, pentru a-ți întări microbiota intestinală, pentru a hrăni bacteriile bune și pentru a preveni creșterea excesivă a candidiei, am făcut o listă de alimente care sunt un NU absolut și o listă de alimente care sunt un DA absolut în dieta anti-candida.

Alimente pe care NU le recomand categoric

ZAHĂR

Zahăr în biscuiți, ciocolată, prăjituri și produse de panificație. Evitați toate cele menționate mai sus.

Chiar dacă pe eticheta „sănătoasă” de pe biscuiți scrie „ECO” și „FĂRĂ GLUTEN”, asta nu înseamnă că nu conțin mult zahăr.

Bineînțeles, nu renunța la aceste alemente pe viață, dar dacă vrei să distrugi candida, evitarea zahărului în toate formele sale este o necesitate.



ALCOOL

Organismul percepe alcoolul ca fiind zahăr și îl transformă în zahăr. **Atunci când bei alcool, candida dă o petrecere pe cinste și devine din ce în ce mai numeroasă.**

ALIMENTE PROCESATE

Printre acestea se numără grăsimile trans și uleiurile hidrogenate. Acestea sunt unele dintre cele mai dăunătoare substanțe care nu ar trebui să aibă loc în alimentația umană.

Aceste componente pot fi întâlnite în margarină (se spune că metodele mai recente de producție a margarinei sunt mai prietenoase cu sănătatea), în toate preparatele prăjite, în gustările mai puțin sănătoase, în cartofii prăjiți, în alimentația rapidă, în produsele de patiserie de calitate inferioară și în alte produse alimentare, pentru care, din perspectiva valorii nutritive (exceptând calorii), ar fi dificil să le catalogăm drept alimente.



ALIMENTE BOGATE ÎN AMIDON, SĂRACE ÎN FIBRE

În primele 30 de zile, te sfătuiesc neapărat să nu consumi următoarele alimente: cartofi, orez alb, pâine albă și paste făinoase.

Tot ceea ce am enumerat în mod natural nu conține vitamine, minerale, fibre sau orice altceva esențial pentru sănătatea dvs. În schimb, conține o cantitate semnificativă de amidon și gluten, ceea ce încetinește funcționarea intestinelor și complică astfel munca bacteriilor benefice în misiunea lor.



PRODUSE LACTATE MATURATE



Toate produsele lactate care intră în categoria „brânzeturilor maturate” sau „brânzeturilor nobile” sunt **foarte dăunătoare** în cazul intestinului iritat sau permeabil, deoarece cauzează stări inflamatorii și, în același timp, contribuie la secreția excesivă de acid gastric, ceea ce agravează și mai mult eroziunea peretelui intestinal.

TOATE PRODUSELE PE BAZĂ DE DROJDIE

Aceasta include toate produsele de panificație cu drojdie, pâinea și chiar drojdia de bere sub formă de supliment alimentar, care este o sursă bogată de vitamine B. **În timpul tratamentului pentru candida, renunță la toate produsele pe bază de drojdie.**



FRUCTE USCATE



Smochinele, curmalele, caisele, merișoarele, stafidele și fructele confiate sunt strict interzise în timpul unei diete anti-candida, deoarece acestea sunt hrana ideală pentru ciuperca candida.

Alimentele pe care ți le recomand în CANTITĂȚI LIMITATE

PRODUSE LACTATE

Brânzeturile proaspete, cum ar fi mozzarella, brânza proaspătă de capră sau de oaie, sunt bune ocazional (de 2 ori pe săptămână). De asemenea, poți consuma iaurt făcut din lapte de oaie sau de capră și, ocazional, chefir.

OUĂ



Descompunerea unui ou produce, de asemenea, amoniac ca produs secundar. În cazul în care nivelul candidiei este ridicat, se recomandă să se evite consumul de ouă după ora 18.00 seara. **Consumă ouă la micul dejun sau cu o salată în timpul zilei.**

FRUCTE

Consumă cantități foarte mici de fructe. Ți recomand un fruct pe zi sau un pumn pe zi.

Consumă zmeură în loc de banane și mure în loc de pepene galben. **Cu cât este mai mult zahăr în fructe, cu atât mai mult candida le va prefera. Așadar, caută fructe bogate în vitamina C și sărace în zaharuri.**



Alimentele pe care ți le RECOMAND

ULEI DE COCOS

Uleiul de cocos conține acid lauric și acid capric și acționează direct împotriva ciupercilor, **reducând candida fără a afecta bacteriile lactice.**

Uleiul de cocos (atenție! consultați eticheta produsului - nerafinat), poate fi folosit pentru gătit, poți adăuga o lingură în terciul tău de hrisca dimineața, poți să îl folosești pentru a condimenta salatele sau chiar să-l consumi fără nimic în cantități mici, direct din linguriță..



FRUCTE DE PĂDURE (un pumn pe zi)

Pe lângă fibre (*zmeura este campioană în conținutul de fibre*), fructele de pădure conțin o cantitate mare de antioxidanți și puțin zahăr.

GREPFRUT

Nu este nevoie să subliniem în mod special faptul că grepfrutul este cunoscut mai mult pentru gustul său amar decât dulce. **Acest fruct va alcaliniza celulele tale și va susține ficatul și întregul sistem digestiv în eliminarea toxinelor.**



TERCIURI ȘI CEREALE

Bucură-te de terciul de hrișcă, mei și quinoa - dar nu exagera. Dacă alegeți hrișca pentru micul dejun, atunci la prânz poți opta pentru fileul de pește și legume coapte cu salată.

LEGUMINOASELE

Orzul, năutul, linte și fasolea verde sunt renumite pentru conținutul de fibre. Se vor potrivi bine în supe, salate, risotto, creme tartinabile, chifteluțe vegetale. Leguminoasele trebuie să fie înmuiate timp de 24 de ore înainte de a fi gătite sau să fermenteze timp de până la 48 de ore. Motivul acestei practici este descompunerea acidului fitic, prezent în mod natural în majoritatea cerealelor și leguminoaselor, care, prin prezența sa în tractul intestinal, împiedică absorbția mineralelor.



LEGUME CU PUȚIN AMIDON ȘI MAI MULTE FIBRE

Toate legumele de culoare verde închis (*varză, sfeclă, spanac, păpădie, urzici*) sunt mai mult decât binevenite în dieta dumneavoastră. Înlocuiește cartofii obișnuiți cu cartofi dulci și consumă o doză bună de broccoli, conopidă, țelină, fenicul și sparanghel.

CIOCOLATĂ NEAGRĂ FĂRĂ ZAHĂR sau CACAO PURĂ

Cacao pură reprezintă o sursă valoroasă de antioxidanți și polifenoli și stimulează semnificativ nivelul de serotonină (așa-numitul hormon al fericirii). Ajută la gestionarea poftelor de dulce, fiind în același timp benefic pentru intestinele tale și întregul organism. Dacă cauți ciocolată în magazin, citește cu atenție etichetele. Optează pentru ciocolata care conține cel puțin **80% cacao** și nu are adaos de zahăr sau siropuri.



IERBURI - CIREAȘA DE PE TORT

Toate ierburile sunt mai mult decât binevenite, dar salutăm în mod deosebit cuișoarele, oregano, menta, cimbrul, semințele de struguri, curcuma și chimionul!



Rețete simple și sănătoase

MICUL DEJUN





#1 Omletă cu spanac și brânză feta

Ingrediente

- 2 ouă
- Spanac proaspăt
- 30 g brânză feta, tăiată în cubulețe
- Un vârf de cuțit de sare și piper

Mod de preparare

Se bat ouăle într-un castron cu sare și piper după gust. Într-o tigaie preîncălzită, se rumenește spanacul în puțin ulei de măsline până se înmoaie.

Adăugați amestecul de ouă și lăsați să se gătească la foc mic. Când omleta este aproape fiartă, adăugați cubulețele de brânză feta.

Se împătorește omleta în două și se servește caldă.

#2 Terci de hrișcă cu mere coapte

Ingrediente

- 1 cană de hrișcă
- 2 căni de apă
- 2 mere, tăiate felii
- 1 linguriță de scorțișoară

Mod de preparare

Se fierbe hrișca în apă conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Aranjați merele pe o tavă de copt, presărați-le cu scorțișoară și coaceți-le în cuptor la 180°C timp de aproximativ 15-20 de minute, sau până se înmoaie.

Serviți terciul de hrișcă într-un bol și puneți deasupra merele coapte.

Puteți adăuga o lingură de iaurt, dacă doriți.



#3 Ardei copti la cuptor cu ton și avocado

Ingrediente

- 2 ardei roșii
- 1 conservă de ton în suc propriu
- 1 avocado copt, tăiat felii
- Un vârf de cuțit de sare și piper

Mod de preparare

Se taie ardeii în două și se scot semințele. Se pune o felie de avocado pe fiecare jumătate de ardei, apoi se adaugă tonul deasupra.

Se presară cu sare și piper și, la dorință, cu alte condimente.

Coaceți ardeii în cuptor la 200°C timp de aproximativ 15-20 de minute, sau până când se înmoaie.



Rețete simple și sănătoase

PRÂNZ



#1 Tocană cu quinoa și legume

Ingrediente

- 1 cană de quinoa, bine spălată
- 2 căni cu apă
- 1 ceapă, tocată mărunt
- 2 căței de usturoi, tocați
- 2 morcovi, tăiați felii
- 2 tulpini de țelină, tăiate cubulețe
- 1 ardei roșu, tăiat cubulețe
- 1 cană de broccoli tocat
- 4 căni de bulion de legume (fără adaos de zahăr)
- Un vârf de cuțit de sare și piper
- O lingură de ulei de măsline
- Ierburi proaspete după gust (de exemplu, pătrunjel, cimbru)
- O lingură de suc de lămâie

Mod de preparare

Se încălzește uleiul de măsline într-o oală mare și se prăjește ceapa și usturoiul până se înmoaie.

Adăugați morcovii, țelina, ardeii și broccoli tocați și prăjiți câteva minute pentru a înmuia ușor legumele.

Adăugați quinoa bine spălată în oală și acoperiți-o cu bulionul de legume.

Se condimentează cu sare și piper și se adaugă ierburi proaspete după gust.

Gătiți tocănița la foc mediu timp de aproximativ 15-20 de minute sau până când quinoa este gătită și legumele sunt moi.

Înainte de servire, stropiți tocănița cu suc de lămâie pentru un plus de aromă.

Se servește caldă și se ornează cu ierburi proaspete, la dorință.

#2 Quiche de legume



Ingrediente

- 1 foaie de aluat (cumpărată sau făcută în casă)
- 4 ouă
- 1 cană de lapte (poate fi lapte de migdale sau alt lapte vegetal)
- 1 cană de legume tăiate la alegere (de exemplu, spanac, ardei roșu, ceapă, dovlecei)
- 1/2 cană de fasole verde gătită
- 1/2 cană de ceapă roșie tăiată felii
- 1 cană de brânză rasă (de exemplu, cheddar, feta, parmezan)
- Un vârf de cuțit de sare și piper
- 1 lingură de ulei de măsline
- Ierburi proaspete după gust (de exemplu, pătrunjel, busuioc)

Mod de preparare

Preîncălziți cuptorul la 180°C.

Așezați aluatul foitaj într-o tavă de plăcintă tapetată cu hârtie de copt și presați-l ușor la bază și pe margini.

Se încălzește uleiul de măsline într-o tigaie și se prăjesc legumele feliate și fasolea verde gătită până când legumele se rumenesc.

Într-un castron, se bat ouăle, se adaugă laptele, sarea, piperul și ierburile proaspete și se amestecă bine.

Întindeți legumele sotate și fasolea verde în mod egal pe fundul foii de aluat. Se toarnă amestecul de ouă peste legumele din tava de copt. Presărați brânza rasă.

Coaceți în cuptorul preîncălzit timp de aproximativ 25-30 de minute, sau până când quiche-ul este auriu.

Când quiche-ul este copt, scoateți-l din cuptor și lăsați-l să se răcească puțin, apoi tăiați-l în porții.



#3 Risotto din făină integrală cu spanac, ciuperci și brânză

Ingrediente

- 1 cană de orez brun
- 4 căni de bulion de legume (fără adaos de zahăr)
- 1 ceapă, tocată mărunt
- 2 căței de usturoi, tocați mărunt
- 200 g de ciuperci, tăiate felii
- 2 căni de spanac proaspăt, tocat bucăți
- 1/2 cană de brânză rasă (de exemplu, parmezan, cheddar)
- 2 linguri de ulei de măsline
- Un vârf de cuțit de sare și piper
- O linguriță de chimen măcinat
- Ierburi proaspete după gust (de exemplu, pătrunjel, busuioc)

Mod de preparare

Se încălzește uleiul de măsline într-o oală și se prăjește ceapa tocată mărunt și usturoiul tocat până se înmoaie. Adăugați ciupercile tăiate felii și prăjiți-le până când iese apa și se înmoaie. Adăugați orezul brun și amestecați până când orezul este îmbibat cu ceapa și ciupercile.

Adăugați treptat bulionul de legume, câte o ceașcă pe rând, și gătiți risotto la foc mediu. Amestecați risotto din când în când.

Când risotto este aproape fiert, adăugați spanacul proaspăt tăiat și amestecați până când se înmoaie.

Se condimentează risotto cu sare, piper și chimen măcinat și se adaugă ierburi proaspete după gust.

Când risotto-ul este fiert, scoateți-l de pe aragaz și presărați brânza rasă deasupra. Acoperiți vasul și lăsați să stea câteva minute pentru a topi brânza, apoi serviți cald.

Rețete simple și sănătoase

CINA



#1 Supa de conopidă și țelină

Ingrediente

- o jumătate de conopidă (aproximativ 400 g)
- mai puțin de jumătate de țelină (aprox. 170-200 g)
- 2 șalote
- 800 ml de apă (600 ml pentru a acoperi, adăugați restul de 200 ml când amestecați)
- praf de chimen
- praf de usturoi
- praf de piper
- sare de Himalaya
- semințe de dovleac
- pudră de ardei iute
- ulei de semințe de dovleac



Mod de preparare

Se pun la fiert 800 ml de apă separat (eu folosesc un ibric). Între timp, se curăță și se taie ceapa. Prăjiți-o în ulei timp de câteva minute. Adăugați apoi puțin chimen și praf de usturoi și prăjiți încă un minut. Apoi adăugați conopida și țelina spălate și tocate.

Prăjiți încă un minut sau două, apoi turnați 600 ml de apă, sau suficient pentru a acoperi bine legumele. Puteți adăuga și un cub de bulion de legume. Dacă este făcut în casă, cu atât mai bine. Gătiți timp de 15-20 de minute maximum, până când legumele sunt moi.

Adăugați sare între timp, bineînțeles, și puțin piper la final.

Luați de pe foc și începeți să amestecați cu un blender cu băț. Adăugați treptat restul de apă, pentru a ajunge la consistența dorită.

Puteți adăuga ulei de dovleac și semințe de dovleac prăjite rapid într-o tigaie, cu ardei iute.



#2 Salată de vară cu somon

Ingrediente

- cuscus integral
- rucola
- varză roșie
- ridichi
- semințe de dovleac
- semințe de susan
- portocale
- somon
- sare de Himalaya, ulei de semințe de dovleac

Mod de preparare

Se adaugă puțină sare la cuscus și se acoperă cu apă. Se acoperă și se lasă să se odihnească timp de 10-15 minute. Se lasă să se răcească.

Coaceți somonul la cuptor conform instrucțiunilor. Se rumenește mai întâi pe partea cu pielea, apoi se întoarce și se rumenește până când este gata.

Spălați și tăiați rucola și celelalte ingrediente pentru salată.

Se azonează cu sare, ulei de măsline sau de dovleac și un strop de lămâie sau oțet balsamic. Amestecați cuscusul în salată. Se servește împreună cu fileul de somon.

#3 Vinete umplute cu năut

Ingrediente

- Vinete
- Năut
- Roșii
- Ceapă
- Usturoi
- Morcovi
- Ulei de măsline
- Condimente (de exemplu, chimen, turmeric, coriandru)
- Sare
- Piper

Mod de preparare

Se taie vinetele în două și se scoate miezul.

Se încălzește uleiul de măsline într-o tigaie și se prăjește ceapa și usturoiul tocate. Adăugați roșiile tocate, morcovii, năutul și condimentele și gătiți timp de câteva minute.

Umpleți vinetele scobite cu acest amestec.

Așezați-le într-o tavă de copt, stropiți-le cu ulei de măsline și coaceți-le în cuptor la 180°C timp de aproximativ 30 de minute, sau până când vinetele se înmoaie.



Cum mai poți asigura o microbiotă intestinală echilibrată?

După cum am menționat la început, candidoza trebuie abordată în mod sistematic și trebuie identificată cauza principală.

Cel mai important este să îți întărești sănătatea intestinală și să menții echilibrul microbiotei intestinale.

Pe lângă respectarea ghidurilor alimentare de mai sus, îți recomand și **terapia probiotică**.

Conceptul vindecător al terapiei probiotice a fost dezvoltat la începutul secolului al XX-lea de către omul de știință rus și laureat al Premiului Nobel Elie Metchnikoff, care credea că cei care consumă zilnic băutura fermentată din lapte, au o viață sănătoasă și lungă. Bacteriile din aceste băuturi acționau benefic asupra microbiotei și preveneau toxicitatea acesteia.

Deoarece consumul de lapte nu este cel mai eficient mod de a furniza organismului tău o doză adecvată de probiotice (lactoza - zahărul din lapte vă face rău în aceste situații!), aici este **HERBIOTIC**.





Her Biotic - culturi probiotice pentru femei

Her Biotic este un amestec unic de șase probiotice, extract de merișor și D-manoză.

Optează pentru el dacă ai probleme cu infecțiile zonei intime, infecțiile vezicii urinare și cu digestia.

Amestecul a fost creat special pentru femei, luând în considerare atât microbiota intestinală, cât și cea a zonei intime. Acesta ajută digestia și metabolismul alimentelor, elimină bacteriile din tractul urogenital care provoacă infecții urinare și a zonei intime și reglează nivelul candidiei.

Se va regla digestia, se vor reduce crampele menstruale, pielea va fi mai frumoasă și, mai presus de toate, veți avea din nou încredere în sine și vă veți simți bine în lenjeria intimă (fără infecții ale zonelor intime).

S-a dovedit contribuția culturilor probiotice la refacerea microflorei intestinale și urogenitale și că au proprietăți antimicrobiene.

Asigură-ți acum o nouă rezervă de capsule Her Biotic într-o ofertă specială.

Culturile probiotice sunt mai eficiente dacă sunt administrate timp de **cel puțin 3 luni**, iar în scop preventiv se vor face cure mai scurte în mod regulat pe parcursul anului. **Capsulele Her Biotic pot fi administrate și fără pauză.**

La următoarea comandă folosește codul:

CLIENTFIDEL

și economisește până la 10%.

