

CARNIUM
BOTANICALS

KANDIDA

Što je zajedničko gljivičnim
infekcijama, nadutosti,
vjetrovima nakon obroka,
kroničnom umoru i
problemima s mršavljenjem?

SADRŽAJ

Što je kandida?

- Kandida i intimne infekcije
- Kandida i probavni problemi
- Kandida i višak kilograma
- Kandida i magla u glavi

Glavni razlozi za rast i razmnožavanje kandidate

3 zapovjedi anti-kandidne prehrane

Vlakna - hrana za dobre bakterije

Prehranske smjernice

- Namirnice - apsolutno NE
- Namirnice - ograničene količine
- Namirnice - apsolutno DA

Recepti

- Doručak
- Ručak
- Večera

Dodatak prehrani Her Biotic

Ponuda



Što je kandida?

Gljivica roda Candida je gljivica koja je prirodno prisutna u crijevnoj, oralnoj i intimnoj mikrobioti. Nalazi se i u koži.

Kandida zajedno s vašim (laički rečeno) dobrim i lošim bakterijama u tijelu čini ekosustav koji pomaže u razgradnji hrane, odgovoru imunološkog sustava i drugim osnovnim funkcijama. **Regulirani omjer između bakterija i gljivica u probavnom traktu je 10:1.**

Problemi nastaju čim se ravnoteža u vašem bakterijskom ekosustavu poremeti zbog antibiotika, hormonalnih promjena, stresa, pada imunološkog sustava ili pogrešne prehrane. Tada kandida dobiva savršenu priliku da počne nekontrolirano rasti i stvarati vam probleme.

Kandida je podmukla bolest od koje boluje gotovo 70% ljudi.

Razmjeri problema koje uzrokuje ova podmukla gljivica su ogromni.

Pogledajmo samo nekoliko područja u kojima kandida pustoši u vašem tijelu.



Kandida i intimne infekcije

(infekcije intimnog područja)

Prekomjerni rast kandidate može dovesti do gljivične intimne infekcije. Čak 50% žena iskusi ovaj problem do svoje 25. godine. Čak 75% žena barem se jednom u životu susreće s gljivičnom infekcijom, a polovici se barem jednom ponovi.

Gljivične infekcije se često javljaju kod:

- trudnica
- osoba s dijabetesom
- žena koje koriste oralnu hormonsku kontracepciju
- žena koje koriste hormonsku terapiju
- osoba s oslabljenim imunološkim sustavom.



75%

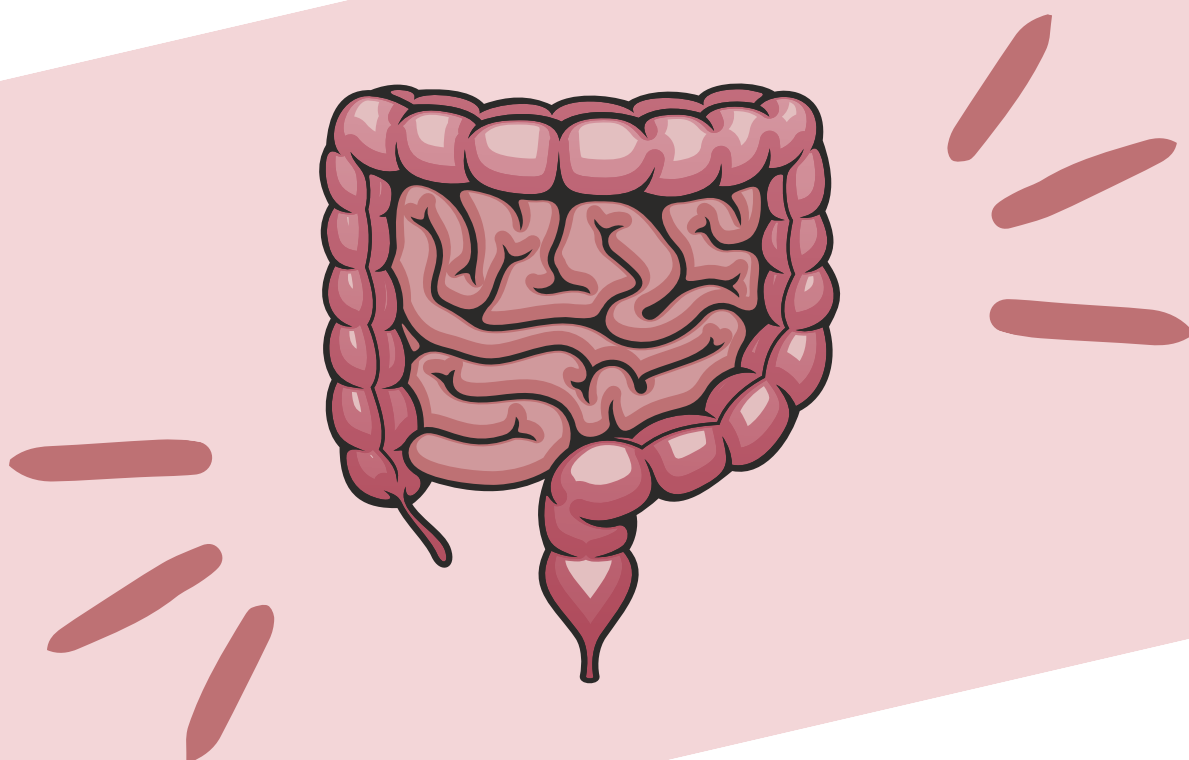
ŽENA ĆE SE BAREM JEDNOM
U ŽIVOTU SUSRESTI S
GLJIVIČNOM INFEKCIJOM

Kandida i probavne tegobe

(nadutost, vjetrovi, bolovi u trbuhu)

Prekomjerni rast kandidate može uzrokovati proces fermentacije u vašoj crijevnoj mikrobioti. Laički rečeno, to je kao dizano tijesto za kruh. Raste procesom fermentacije. Osim što se ovaj put događa u želucu i nije ugodno.

Tako nakon svakog obroka bogatog vlaknima možete osjetiti neugodne bolove u želucu i doživjeti odvratnu nadutost od koje vam je neugodno.



Kandida i višak kilograma

(metabolizam, žudnja za brzom hranom, prejedanje)

Kandida se hrani svim oblicima šećera. Ne samo s onim u keksima, čokoladi i kolačima. Štoviše, i jednostavnim šećerima, koji se nalaze u tjestenini, pekarskim proizvodima, voću, alkoholu itd.

Nećete vjerovati, ali sve te lude želje za tjesteninom zapravo su orkestrirane od strane bakterija i kandidate u vašem tijelu.

Sve to stvara začarani krug. Više kandidate – veća potreba za šećerom – veći unos šećera.

Vaše tijelo, međutim, pohranjuje višak šećera i pohranjuje ga kao mast.

Ovo je samo jedan aspekt zašto ne možete izgubiti višak kilograma.

Drugi aspekt je da kandida inhibira apsorpciju hranjivih tvari (vitamina i minerala) i povezana je s propusnim crijevima. *Propusna crijeva znače upravo to - propusnost crijevne stijenke, kroz koju veće molekule hrane prolaze u krvotok, uzrokujući upalna stanja i reakcije imunološkog sustava.* U svim ovim procesima jednostavno je nemoguće da vaše tijelo normalno funkcionira te normalno obavlja metaboličke funkcije koje vas podržavaju kod skidanja kilograma.





Kandida i magla u glavi

(umor, glavobolja, nedostatak koncentracije)

Prekomjerni rast kandide proizvodi otrovne kemikalije koje truju vaše tijelo. Acetaldehid je samo jedna od mnogih kemikalija koje proizvodi kandida (postoji ih najmanje 79). Acetaldehid je otrov za vaš živčani sustav i hormonski disruptor (utječe na nadbubrežne žlijezde, štitnjaču i hipofizu).

Ali acetaldehid vjerojatno ima najveći učinak na vaše blagostanje i mentalne/kognitivne sposobnosti, fokus na poslu itd. Ovi procesi su razlog zašto se može reći da kandida nedvojbeno uzrokuje maglu u glavi i zašto možemo imati problema s koncentracijom.

Istovremeno, pretjerano razrasla kandida sprječava proizvodnju i metabolizam serotonina – tj. hormona sreće.

Stoga nije pretjerano reći da i depresivnim osobama treba propisati terapiju za kontrolu kandide i uspostavljanje ravnoteže u crijevima.

Sad se vjerojatno pitate što, dovraga, uzrokuje ovo neugodno prekomjerno bujanje kandide?

Glavni razlozi za rast i razmnožavanje kandidate

Hormoni

Hormonske promjene tijekom trudnoće, menopauze ili tijekom uzimanja bilo kojeg oblika kontracepcije uzrokuju promjene u vašoj intimnoj mikrobioti.

Nepravilna prehrana

Pretjerani rast kandidate uzrokuje prehrana bogata šećerom, rafiniranim ugljikohidratima (pekarski proizvodi, kolačići, sladoled, mliječne čokolade s rafiniranim šećerom) i alkoholom (budite oprezni: vaše tijelo alkohol kemijski doživljava kao šećer!).

Vlaga i sintetičko rublje

Nosite li donje rublje koje ne propušta dovoljno zraka, a time ni kisika, stvaraju se anaerobni uvjeti i može doći do bakterijske upale. Takvo rublje može uzrokovati veću vlažnost ovih dijelova tijela, što je izuzetno povoljno za razvoj gljivica.

Dijabetes i neuravnotežen šećer u krvi

Ako nemate kontrolu nad šećerom u krvi, višak šećera u vašem tijelu može biti hrana za kandidu i njen kasniji rast.

Antibiotici

Mnogi stručnjaci već potvrđuju činjenicu da čak i antibiotici prkose razvoju kandidate jer ubijaju zdrave bakterije koje su inače odgovorne za suzbijanje i držanje kandidate pod kontrolom.

Kozmetika

Agresivni sapuni nisu prikladni za intimna područja! To uzrokuje promjenu pH vrijednosti intimnog područja, a time i izvrsne uvjete za razvoj kandidate.

Stres

Povezanost kandidate sa stresom nalazi se u djelovanju kortizola – hormona stresa. Kada ste dulje vrijeme pod stresom, kortizol je u višku i posljedično raste šećer u krvi. Time se vaša kandida hrani. Oh, kako prikladno za nju!



Sada kada znate što je kandida i kakve probleme vam može uzrokovati, vrijeme je da se usredotočite na rješenja.

U otklanjanju problema s kandidom važno je krenuti od temelja – *brige o zdravoj crijevnoj mikrobioti koja počinje s prehranom.*

3 zapovjedi anti-kandida prehrane



Nizak sadržaj šećera

Kandida se hrani šećerima, kolonizira (raste) u crijevima i pritom se biofilmom štiti od imunološkog sustava kako ga ne bi mogao napasti.

Zamislite nedodirljivog kralja na tronu, zaštićenog najbolje naoružanom vojskom. Ovako izgleda kandida u vašem crijevu.

Zato je bitno izbaciti šećer iz prehrane – prije svega rafinirani šećer, sirupe i med. Zatim dolazi vrijeme za dijetu bez voća, jer ima visok udio šećera! Svejedno jedete li bijeli šećer, šećer od trske, kokosov šećer – svi su oni hrana za nedodirljivu gljivicu kandidu.

Držite se režima bez šećera najmanje 30 dana i garantiram vam da će vaši problemi biti barem 50% manji, a nakon nekog vremena i nestati!

ZA VAŠE ZDRAVLJE NIJE VAŽNO ONO ŠTO RADITE S VREMENA NA VRIJEME.

VAŽNO JE ONO ŠTO RADITE SVAKI DAN.

Protuupalna dijeta

Protuupalna dijeta može biti drugačija za svaku osobu. Najvažnije je pronaći namirnice koje odgovaraju vašem organizmu.

Istraživanja su pokazala da su intolerancije na hranu povezane s antitijelima imunološkog sustava kada jedemo određenu hranu, a koja uzrokuju upalu.

Možete imati alergiju na gluten, a da toga niste ni svjesni.

Medicinske pretrage pokazuju celijakiju kada je osjetljivost već prerasla u autoimunu bolest.

Osjetljivost na mliječne proizvode također može uzrokovati upalna stanja u crijevima, a time i razdražljivost i propusnost crijevnih stijenki.

Između ostalog, kravlje mlijeko sadrži protein A1, zvan kazein, koji šteti našim crijevima.

Ako niste pretjerano vezani ni za jedno ni za drugo (gluten i mliječne proizvode), preporučujem da ih izbacite iz svoje prehrane na barem 30 dana.



Zamijenite proizvode namirnicama

Kada bi se priprema vaših obroka temeljila na pravim namirnicama, poput povrća, voća, biljnih proizvoda, žitarica, ribe; napravili biste veliku pozitivnu promjenu za sebe i svoja crijeva.

Sva prerađena, pakirana, konzervirana hrana je štetna za zdravlje. Ne radi se samo o kvaliteti proizvoda, već je pakirana hrana problematična ponajviše zbog svih aditiva, konzervansa, pesticida, zaslađivača i ostalih umjetnih tvari.

Ljudi su se navikli kupovati proizvode (lijepo zapakirane, ustrajno promovirane proizvode multinacionalnih kompanija), ali sada je vrijeme da promijenimo način razmišljanja i vratimo pravu hranu na tanjure. Hrana koja liječi, puni energijom, vraća snagu i zdravlje.



OSIM OVE 3 ZAPOVIJEDI, PREPORUČUJEM DA OBRATITE POSEBNU POZORNOST NA SVOJU PREHRANU KAKO BISTE BILI SIGURNI DA JEDETE DOVOLJNO HRANE KOJA MOŽE HRANITI DOBRE BAKTERIJE.

Vlakna – hrana za dobre bakterije

Vlakna su toliko važna za zdravlje naših crijeva, ali su u isto vrijeme toliko zanemarena u našoj prehrani. **Ona su hrana za zdrave bakterije.**

Dijetalna vlakna su složeni ugljikohidrati koji se uglavnom nalaze u voću, povrću, cjelovitim žitaricama i mahunarkama - najpoznatiji po svom potencijalu za ublažavanje i sprječavanje zatvora.

Hrana koja sadrži vlakna također pruža druge zdravstvene prednosti: pomaže u održavanju zdrave tjelesne težine, smanjuje rizik od razvoja dijabetesa i bolesti srca. Važna uloga koju vlakna igraju u tijelu jest hraniti zdrave bakterije u vašim crijevima (*odgovorne za dobrobit, zdravlje i probavu!*).

Samo da osvježimo činjenice...

Šećer u prehrani hrani “zlu gljivicu kandidu”, dok vlakna u povrću, mahunarkama i cjelovitim žitaricama hrane dobre bakterije koje nam donose zdravlje. Čime ćete se hraniti i kako ćete se osjećati je vaš svakodnevni izbor!



2 vrste dijetalnih vlakana (*trebaju nam obje!*)



Topiva vlakna

Ova vrsta vlakana otapa se u vodi, a u dodiru s vodom ponaša se poput spužve upijajući otrovne tvari koje putuju probavnim traktom. Ova vrsta vlakana povezuje se i s poboljšanim metabolizmom, mršavljenjem, regulacijom šećera u krvi...

Netopiva vlakna

Ova vrsta vlakana ubrzavaju protok hrane kroz naš probavni sustav i povećavaju volumen stolice. Posebno ih preporučujemo onima koji se susreću sa zatvorom ili neredovitim pražnjenjem crijeva. Netopiva vlakna također su odlična pomoć kod problema s hemoroidima.

Odrasla osoba trebala bi unositi između 30-40 grama vlakana dnevno.

Najluksuzniji izvori vlakana su kvinoja, slanetak, ječam, zobene pahuljice, bademi, lješnjaci, kelj, maline, kupine, heljda, grašak, leća i crvena riža.

Neka vam se ove namirnice što češće nađu na tanjuru jer ćete njima obogatiti crijevnu mikrobiotu i onesposobiti kandidu.

Kako bih vam olakšala prilagođavanje jelovnika na način da ojačate crijevnu mikrobiotu, nahranite dobre bakterije i spriječite pretjerano razmnožavanje kandidate, pripremila sam popis namirnica koje su apsolutno NE u antikandida dijeti i popis onih koji su apsolutno DA.

Hrana koju APSOLUTNO NE PREPORUČUJEM

ŠEĆER

Šećer u keksima, čokoladama, kolačima i pecivima. Izbjegavajte sve navedeno.

Iako ćete na etiketi "zdravih" kolačića pronaći oznake EKO i BEZ GLUTENA, to ne znači da ti kolačići ne sadrže puno šećera.

Naravno, nemojte odustati od ovih grijeha doživotno, ali ako želite uništiti kandidu, izbjegavanje šećera u svim oblicima je bitno.



ALKOHOL

Tijelo doživljava alkohol kao šećer i pretvara ga u šećer. **Kada pijete alkohol, kandida opet ima svoju šećernu zabavu i postaje sve brojnija.**

MODIFICIRANA HRANA

To uključuje trans masti i hidrogenirana ulja. Riječ je o jednoj od najštetnijih tvari kojoj zaista ne bi trebalo biti mjesta u ljudskoj prehrani.

Možete ih pronaći u margarinu, prženoj hrani, nezdravim grickalicama, pomfritu, brzoj hrani, pekarskim pecivima slabije kvalitete i u drugoj hrani zbog čijih je nutritivnih vrijednosti (*osim toga da sadrže kalorije*) teško uopće nazvati hranom.



ŠKROBNA HRANA OBOGAĆENA VLAKNIMA

U prvih 30 dana apsolutno ne savjetujem sljedeće namirnice: krumpir, bijelu rižu, bijeli kruh i tjesteninu.

Sve navedeno samo po sebi ne sadrži vitamine, minerale, vlakna ili bilo što potrebno za vaše zdravlje. Ali sadrži mnogo škroba i glutena, koji usporavaju rad crijeva i time kompliciraju rad dobrih bakterija.



ODLEŽANI MLIJEČNI PROIZVODI



Svi mliječni proizvodi koji spadaju u kategoriju "odležanih sireva" i "plemenitih sireva" vrlo su štetni u slučaju nadraženog/propusnog crijeva, jer uzrokuju upalna stanja, a ujedno uzrokuju prekomjerno lučenje želučane kiseline, što pogoršava eroziju stijenke crijeva.

SVI PROIZVODI SA KVASCEM

Tu spadaju sva peciva s kvascem, kruh te pivski kvasac u obliku dodatka prehrani koji je inače bogat izvor vitamina skupine B. **Tijekom liječenja kandidate odrekните se svih proizvoda s kvascem.**



SUŠENO VOĆE



Smokve, datulje, marelice, brusnice, groždice i kandirano voće strogo se ne preporučuju tijekom dijete protiv kandidate jer su idealna hrana za gljivicu kandidu.

Namirnice koje vam preporučujem u OGRANIČENIM KOLIČINAMA

MLIJEČNI PROIZVODI

Mladi sirevi poput mozzarelle, mladog kozjeg ili ovčjeg sira su dobri povremeno (dva puta tjedno). Možete jesti i jogurt od ovčjeg ili kozjeg mlijeka te se s vremena na vrijeme počastiti kefirom.

JAJA



Amonijak je također nusprodukt razgradnje jaja. Kod povišene razine kandidate ne preporučujemo jesti jaja nakon 18 sati. **Počastite se jajima za doručak ili uz salatu tijekom dana.**

VOĆE

Jedite stvarno minimalne količine voća. Preporučujem voćku dnevno ili šaku bobičastog voća dnevno.

Posegnite za malinama umjesto banana, jedite kupine umjesto lubenice. Što je više šećera u voću, to će se više svidjeti kandidi. **Stoga potražite voće s visokim udjelom vitamina C i niskim udjelom šećera.**



Namirnice koje APSOLUTNO PREPORUČUJEM

KOKOSOVA MAST

Kokosova mast sadrži laurinsku i kaprinsku kiselinu te djeluje izravno protiv gljivica, smanjuje kandidu i **ne utječe na bakterije mliječne kiseline.**

Možete peći s kokosovom masnoćom (*pozor! pogledajte etiketu na proizvodu - nerafinirano*), možete ga dodati u jutarnju provenu kašu, njime možete začiniti salate ili ga možete jesti na "suho", pola žličice.

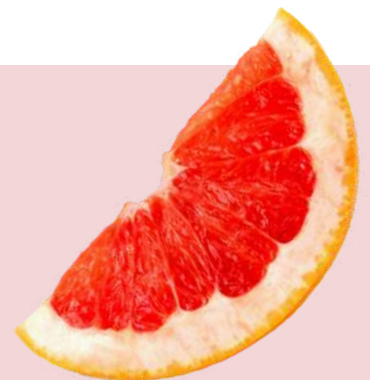


BOBIČASTO VOĆE (šaka dnevno)

Osim vlakana (*maline su pobjednice po sadržaju vlakana*), bobičasto voće sadrži puno antioksidansa i malo šećera.

GREJP

Nije potrebno spominjati da je grejp poznat više po svom gorkom nego slatkom okusu. **Ovo voće će alkalizirati vaše stanice i podržati jetru i cijeli probavni sustav u eliminaciji toksina.**



KAŠE I ŽITARICE

Počastite se prosenom kašom, heljdinom kašom i kvinojom – ali nemojte pretjerivati. Ako za doručak jedete provenu kašu, onda bi na tanjuru za ručak trebali biti riblji file i pečeno povrće uz zdjelu salate.

MAHUNARKE

Ječam, slanutak, leća i mahune poznati su po vlaknima. Dobro će poslužiti u juhama, salatama, rižotima, namazima, pljeskavicama. **Mahunarke se moraju namakati 24 sata prije kuhanja ili fermentirati do 48 sati.** Razlog korisnosti navedene aktivnosti je razgradnja fitinske kiseline koja je prirodno prisutna u većini žitarica i mahunarki te svojom prisutnošću u crijevima sprječava apsorpciju minerala.



POVRĆE S NISKIM UDJELOM ŠKROBA I VIŠE VLAKANA

Tamnozeleno povrće (*kelj, blitva, špinat, maslačak, kopriva*) više je nego dobrodošlo u vašoj prehrani. Zamijenite obični krumpir slatkim krumpirom i uzmite dobru dozu brokule, cvjetače, mladog luka, komorača i šparoga.

TAMNA ČOKOLADA BEZ ŠEĆERA ili PRAVI KAKAO

Pravi kakao vrijedan je izvor antioksidansa i polifenola te značajno podiže razinu serotonina (tzv. hormona sreće). Pomaže vam kontrolirati želju za slatkim, a istovremeno je zdrav za vaša crijeva i cijelo tijelo. Ako tražite čokoladu u trgovini, samo pažljivo pročitajte deklaracije. Zanima vas čokolada koja sadrži **najmanje 80% kakaa** i nema dodanog šećera ili sirupa.



BILJE ZA TOČKU NA I

Začinsko bilje je više nego dobrodošlo, ali posebno su dobrodošli klinčići, origano, paprena metvica, majčina dušica, mažuran, sjemenke grožđa, menta, kurkuma, kumin!



Jednostavni i zdravi recepti

DORUČAK





#1 Omlet sa špinatom i feta sirom

Sastojci

- 2 jaja
- Svježi špinat
- 30 g feta sira, narezanog na kocke
- Prstohvat soli in papra

Priprema

Razbijte jaja u zdjelu i dodajte sol i papar po ukusu. U zagrijanoj tavi na malo maslinova ulja popržite špinat dok ne povene.

Dodajte smjesu od jaja i pustite da se peče na laganoj vatri. Kad je omlet skoro pečen, dodajte feta sir narezan na kockice.

Omlet preklopite na pola i poslužite toplo.

#2 Heljdina kaša s pečenim jabukama

Sastojci

- 1 šalica heljdine kaše
- 2 šalice vode
- 2 jabuke, narezane na kriške
- žličica cimeta

Priprema

Skuhajte heljdinu kašu u vodi prema uputama na pakiranju. Jabuke posložite u lim za pečenje, pospite cimetom i pecite u pećnici na 180°C oko 15-20 minuta, odnosno dok ne omekšaju.

Heljdinu kašu poslužite u zdjelici, a na vrh dodajte pečene jabuke.

Po želji možete dodati žlicu jogurta.



#3 Pečene paprike s tunom i avokadom

Sastojci

- 2 crvene paprike
- 1 konzerva tune u vlastitom soku
- 1 zreli avokado, narezan na kriške
- Prstohvat soli i papra

Priprema

Paprike prerežite na pola i izvadite im sjemenke. Na svaku polovicu paprike stavite krišku avokada, pa na vrh dodajte tunjevinu.

Pospite solju i paprom, a po želji i ostalim začinima.

Pecite paprike u pećnici na 200°C oko 15-20 minuta, odnosno dok ne omekšaju.



Jednostavni i zdravi recepti

RUČAK



#1 Varivo od kvinoje i povrća

Sastojci

- 1 šalica kvinoje, dobro oprane
- 2 šalice vode
- 1 luk, usitnjen
- 2 režnja češnjaka, usitnjena
- 2 mrkve, narezane na kolutiće
- 2 stabljike celera, narezane na kočke
- 1 crvena paprika, narezana na kočke
- 1 šalica narezane brokule
- 4 šalice jušnega temeljca od povrća (bez dodanog šećera)
- Prstohvat soli i papra
- Žlica maslinovog ulja
- Svježe začinsko bilje po ukusu (npr. peršin, majčina dušica)
- Žlica soka od limuna

Priprema

U velikom loncu zagrijte maslinovo ulje i popržite luk i češnjak dok ne omekšaju.

Dodati narezanu mrkvu, celer, papriku i brokulu te pržiti nekoliko minuta da povrće malo omekša.

U lonac dodajte dobro opranu kvinoju i podlijte jušnim temeljcem od povrća.

Posolite, popaprite i dodajte svježeg začinskog bilja po ukusu. Kuhajte varivo na srednje jakoj vatri oko 15-20 minuta, odnosno dok kvinoja ne bude kuhana, a povrće omekša.

Prije posluživanja, varivo poškropite limunovim sokom za dodatni okus.

Poslužite toplo i po želji ukasite svježim začinskim biljem.

#2 Quiche od povrća



Sastojci

- 1 lisnato tijesto (kupovno ili domaće)
- 4 jaja
- 1 šalica mlijeka (može bademovo ili drugo biljno mlijeko)
- 1 šalica nasjeckanog povrća po izboru (npr. špinat, crvena paprika, luk, tikvice)
- 1/2 šalice kuhanih mahuna
- 1/2 šalice narezanog crvenog luka
- 1 šalica ribanog sira (npr. cheddar, feta, parmezan)
- Prstohvat soli i papra
- 1 žlica maslinovog ulja
- Svježe začinsko bilje po ukusu (npr. peršin, bosiljak)

Priprema

Zagrijte pećnicu na 180°C.

Lisnato tijesto stavite u kalup za pitu obložen papirom za pečenje i nježno ga pritisnite uz dno i rubove.

U tavi zagrijte maslinovo ulje i pržite nasjeckano povrće i kuhane mahune dok povrće ne povene.

Jaja razbijte u zdjelu, dodajte mlijeko, sol, papar i svježe začinsko bilje te dobro promiješajte.

Prženo povrće i mahune ravnomjerno rasporedite po dnu lisnatog tijesta. Smjesu jaja prelijte preko povrća u posudi za pečenje. Odozgo pospite naribani sir.

Pecite u prethodno zagrijanoj pećnici oko 25-30 minuta, odnosno dok quiche ne porumeni.

Kada je quiche pečen, izvadite ga iz pećnice i ostavite da se malo ohladi pa ga narežite na porcije.



#3 Zdravi rižoto sa špinatom, gljivama i sirom

Sastojci

- 1 šalica smeđe riže
- 4 šalice jušnega temeljca od povrća (bez dodanog šećera)
- 1 luk, usitnjen
- 2 režnja češnjaka, usitnjena
- 200 g šampinjona narezanih na ploške
- 2 šalice svježeg špinata, grubo nasjeckanog
- 1/2 šalice ribanog sira (npr. parmezan, cheddar)
- 2 žlice maslinovog ulja
- Prstohvat soli in papra
- Žličica mljevenog kima
- Svježe začinsko bilje po ukusu (npr. peršin, bosiljak)

Priprema

U loncu zagrijte maslinovo ulje i popržite sitno nasjeckani luk i češnjak dok ne omekšaju. Dodajte narezane gljive i pržite dok ne puste vodu i omekšaju. Dodajte smeđu rižu i promiješajte da se riža prekrije lukom i gljivama.

Postupno dodajte povrtni temeljac, šalicu po šalicu, i kuhajte rižoto na srednje jakoj vatri. Povremeno promiješajte.

Kad je rižoto gotovo kuhan, dodajte svježe nasjeckani špinat i miješajte dok ne uvene.

Rižoto začinite solju, paprom i mljevenim kimom te dodajte svježeg začinskog bilja po ukusu.

Kad je rižoto kuhan, maknite ga sa štednjaka i po vrhu pospite naribani sir. Poklopite lonac i ostavite nekoliko minuta da se sir otopi, a zatim poslužite toplo.

Jednostavni i zdravi recepti

VEČERA



#1 Juha od cvjetače i celera

Sastojci

- pola cvjetače (cca 400 g)
- manje od pola celera (cca 170-200 g)
- 2 ljutike
- 800 ml vode (preliti sa 600 ml, pa pri miješanju dodati 200 ml)
- kumin u prahu
- češnjak u prahu
- papar u prahu
- himalajska sol
- sjemenke bundeve
- čili prah
- bučino ulje



Priprema

Posebno prokuhajte 800 ml vode. U međuvremenu ogulite i nasjeckajte ljutiku. Pržite je nekoliko minuta na odabranom ulju. Zatim dodajte malo kumina i češnjaka u prahu te pržite još minutu. Zatim dodajte opranu i narezanu cvjetaču i celer.

Pržiti još *minutu-dvije* pa podliti sa 600 ml vode, odnosno toliko *da* povrće dobro prekrije. Možete dodati i kocku temeljca za juhu od povrća. Ako je domaće, tim bolje. Kuhajte oko 15 do maksimalno 20 minuta dok povrće ne omekša.

Posolimo, a na kraju malo popaprmo.

Ostavite sa strane i počnite miješati štapnim mikserom. Postupno dodajte preostalu vodu kako biste postigli željenu gustoću.

Kao dodatak sam odabrala sam bučino ulje i bučine sjemenke koje sam na brzinu popržila na tavi i dodala čili.



#2 Ljetna salata s lososom

Sastojci

- kus-kus od cijelog zrna
- rikula
- rotkvice
- sjemenke bundeve
- sezam
- naranča
- losos
- himalajska sol, bučino ulje

Priprema

Kus-kus malo posolite i podlijte vodom. Pokrijte i pričekajte 10-15 minuta. Ohladite ga.

Pecite losos prema uputama. Pecite prvo na strani s kožom, zatim okrenite i pecite do kraja.

Rikolu i ostale sastojke za salatu operite i narežite.

Posolite, dodajte maslinovo ili bučino ulje i malo limete ili balzamičnog octa. Ohlađeni kus-kus umiješajte u salatu. Zatim servirajte file lososa.

#3 Patlidžan punjen slanutkom

Sastojci

- Patlidžan
- Slanutak
- Rajčica
- Luk
- Češnjak
- Mrkva
- Maslinovo ulje
- Začini (npr. kumin, kurkuma, korijander)
- Sol
- Papar

Priprema

Patlidžan prerežite na pola i izdubite mu jezgru.

U tavi zagrijte maslinovo ulje i na njemu popržite nasjeckani luk i češnjak. Dodajte narezanu rajčicu, mrkvu, slanutak i začine te kuhajte nekoliko minuta.

Ovom smjesom punite izdubljene patlidžane.

Stavite ih u lim za pečenje, poštipite maslinovim uljem i pecite u pećnici oko 30 minuta na temperaturi od 180°C, odnosno dok patlidžan ne omekša.



Kako se još možete pobrinuti za ravnotežu u crijevnoj mikrobioti?

Kao što sam spomenula na početku, kandidu morate rješavati sustavno i krenuti od pravog uzroka.

Najvažnije je ojačati zdravlje crijeva i osigurati ravnotežu u crijevnoj mikrobioti.

Osim uzimanja u obzir navedenih prehrambenih također preporučujem **probiotičku terapiju**.

Ljekoviti koncept probiotičke terapije su razvili Rusi početkom 20. stoljeća. Znanstvenik i nobelovac proučavao je živahne farmere iz Bugarske koji su svakodnevno pili jogurt te otkrio da bakterije u ovom napitku povoljno djeluju na mikrobiotu i sprječavaju toksičnost (trovanje) mikrobiote.

Jer konzumacija mlijeka nije najučinkovitiji način da svom tijelu osigurate odgovarajuće doze probiotika (laktoza - mliječni šećer u ovim situacijama čak i šteti!) tu je **HER BIOTIC**.





Her Biotic - probiotičke kulture za žene

Her Biotic je jedinstvena mješavina šest probiotičkih sojeva, ekstrakta brusnice i D-manoze.

Koristite ga ako imate problema s intimnim infekcijama, upalama mjehura i probavom.

Mješavina je stvorena samo za žene jer ciljano djeluje na crijevnu i intimnu mikrobiotu. Pomaže u probavi i metabolizmu hrane, uklanja bakterije u urogenitalnom traktu koje uzrokuju upalu mjehura i intimne infekcije te regulira kandidu.

Uredit će vam se probava, smanjiti menstrualni bolovi, koža će vam biti ljepša, a prije svega ponovno ćete se osjećati samouvjereno u svojoj koži i intimi (bez infekcija intimnog područja).

Probiotičke kulture dokazano obnavljaju crijevnu i urogenitalnu mikrofloru te djeluju antimikrobno.

Nabavite novu zalihu Her Biotic kapsula u posebnoj ponudi

Probiotičke kulture najučinkovitije su ako ih uzimate **najmanje 3 mjeseca**, a terapiju ponavljate redovito tijekom godine. **Her Biotic kapsule također se mogu konzumirati bez pauze.**

Iskoristite kod pri sljedećoj kupnji

LOJALNIKUPAC

i ostvarite čak 10% popusta.

