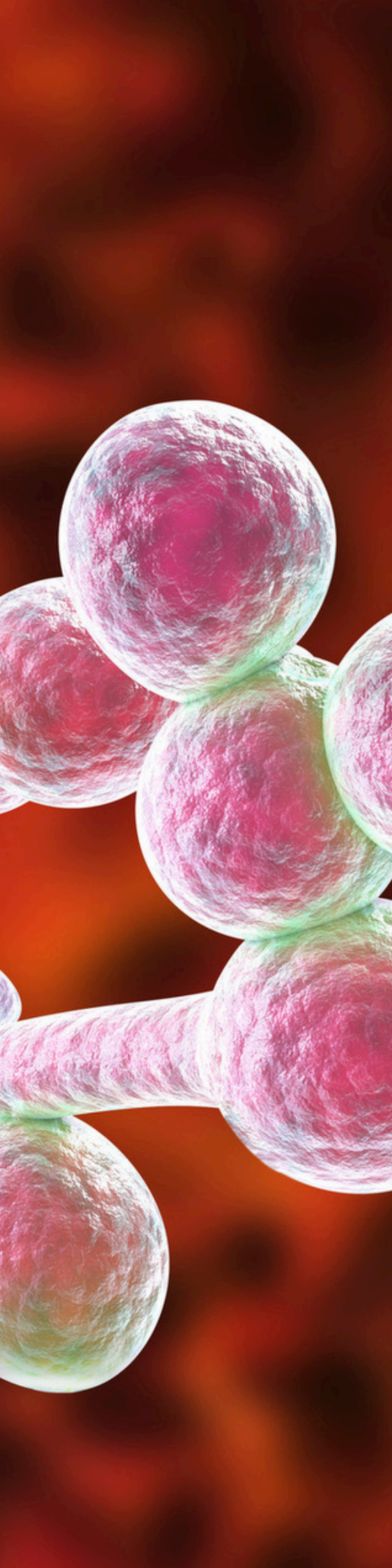




CARNIUM BOTANICALS CANDIDA

Quel est le point commun des
infections fongiques, des
ballonnements et des
flatulences après les repas, de
la fatigue chronique et des
difficultés à perdre du poids ?

SOMMAIRE

Qu'est-ce que le Candida ?

- Candida et infections intimes
- Candida et troubles digestifs
- Candida et kilos en trop
- Candida et brouillard mental

Principales raisons de la prolifération de Candida

3 commandements d'un régime anti-Candida

Fibres – nourriture pour les bonnes bactéries

Recommandations nutritionnelles

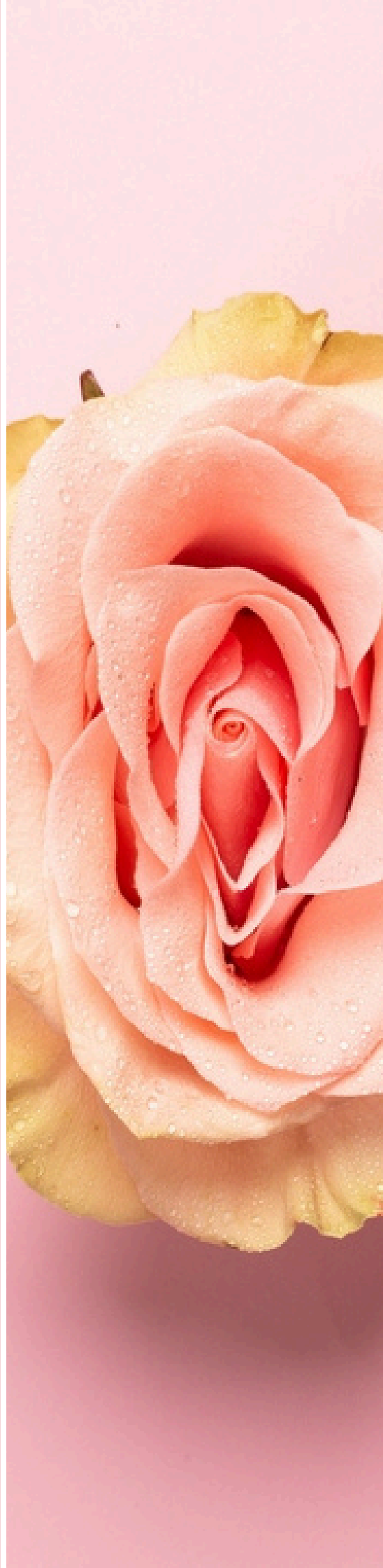
- Aliments - absolument à ÉVITER
- Aliments - en quantités limitées
- Aliments - absolument à CONSOMMER

Recettes

- Petit-déjeuner
- Déjeuner
- Dîner

Complément alimentaire Her Biotic

Offre



Qu'est-ce que le Candida ?

Candida est un champignon naturellement présent dans le microbiote intestinal, buccal et vaginal, et peut également être trouvé sur la peau.

Candida, avec tes bactéries « bonnes » et « mauvaises » (pour simplifier), forme un écosystème dans ton corps qui aide à la digestion des aliments, à la réponse du système immunitaire et à d'autres fonctions essentielles. **Le rapport normal entre bactéries et champignons dans le tractus digestif est de 10:1.**

Les problèmes surviennent lorsque cet équilibre est perturbé par des antibiotiques, des changements hormonaux, le stress, une baisse du système immunitaire ou une alimentation inappropriée. À ce moment-là, Candida trouve une excellente opportunité pour se proliférer de manière incontrôlée et provoquer des problèmes.

La candidose est une maladie insidieuse qui touche presque 70 % de la population.

L'ampleur des problèmes causés par ce champignon tenace est énorme.

Voyons quelques zones de ton corps où le Candida peut créer le chaos.



Candida et infections intimes

(infections des zones intimes)

Une prolifération excessive de Candida peut entraîner une mycose vaginale. Jusqu'à l'âge de 25 ans, jusqu'à 50 % des femmes rencontrent ce problème. Environ 75 % des femmes développent une infection fongique au moins une fois dans leur vie, et la moitié d'entre elles connaissent au moins une récurrence.

Les mycoses apparaissent fréquemment chez :

- les femmes enceintes ;
- les femmes atteintes de diabète ;
- celles qui prennent une contraception hormonale orale ;
- ou qui suivent un traitement hormonal de substitution ;
- les patientes avec un système immunitaire affaibli.
-



75 %

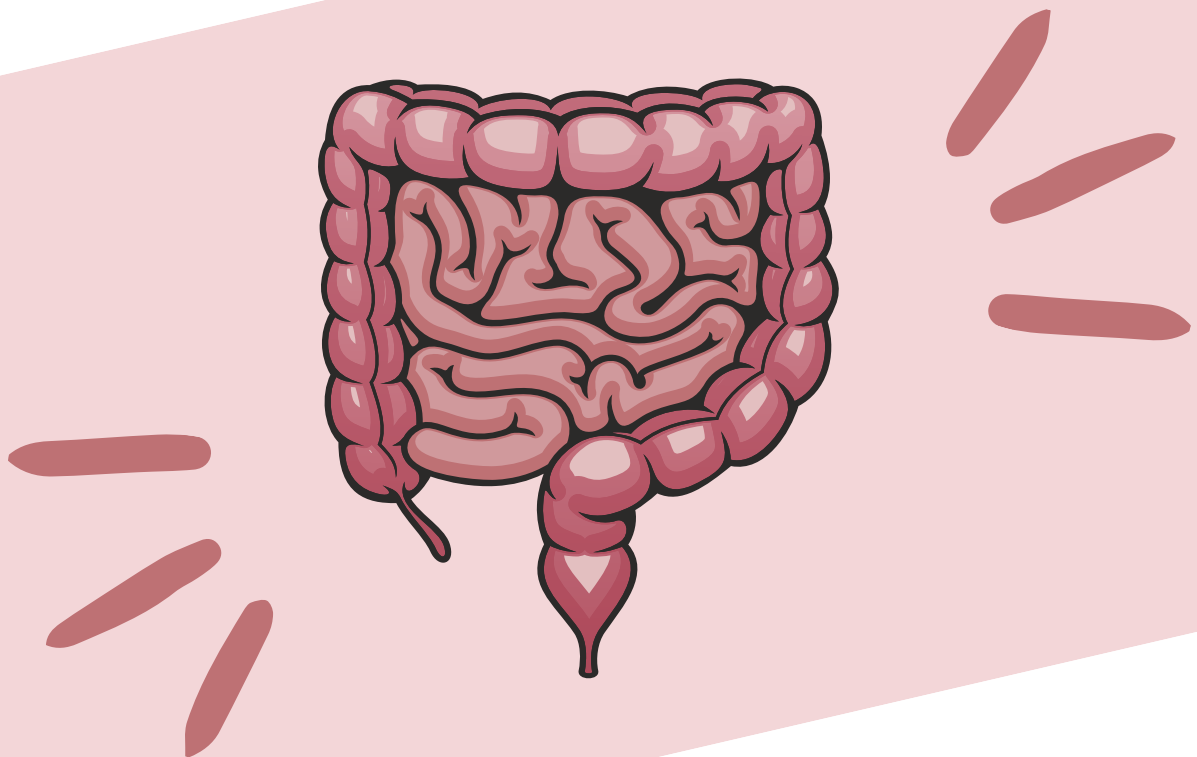
DES FEMMES RENCONTRENT
UNE INFECTION FONGIQUE
AU MOINS UNE FOIS DANS
LEUR VIE

Candida et troubles digestifs

(ballonnements, flatulences, douleurs abdominales)

Une prolifération excessive de Candida peut entraîner des processus de fermentation dans ton microbiote intestinal. En termes simples, c'est comme le levage de la pâte à pain. Avec le processus de fermentation, elle gonfle. Mais cette fois-ci, cela se passe dans ton ventre et ce n'est pas agréable.

Ainsi, après chaque repas riche en fibres, tu peux ressentir des douleurs abdominales inconfortables et souffrir des flatulences gênantes qui te mettent dans l'embarras.



Candida et kilos en trop

(métabolisme lent, envie de nourriture malsaine, suralimentation)

Candida se nourrit de tous les types de sucre. Pas seulement de celui que l'on trouve dans les biscuits, les chocolats et les gâteaux, mais aussi des sucres simples présents dans les pâtes, les produits de boulangerie, les fruits, l'alcool, etc.

Tu ne croiras peut-être pas, mais toutes ces envies folles de pâtes sont en fait orchestrées par les bactéries et Candida dans ton corps.

Tout cela crée un cercle vicieux. Plus de Candida – plus de besoin de sucre – plus d'apport en sucre.

Ton corps stocke les excès de sucre en graisse.

C'est seulement un aspect expliquant pourquoi tu ne peux pas perdre ces kilos en trop.

Un autre aspect est que Candida inhibe l'absorption des nutriments (vitamines et minéraux) et est liée à l'intestin perméable. *Un intestin perméable signifie exactement cela – une perméabilité de la paroi intestinale, permettant à de plus grandes molécules alimentaires de pénétrer dans la circulation sanguine, ce qui provoque des inflammations et des réactions du système immunitaire.*

Avec tous ces processus en jeu, il devient tout simplement impossible pour ton corps de remplir normalement ses fonctions métaboliques et de t'aider à perdre du poids





Candida et brouillard mental

(fatigue, maux de tête, manque de concentration)

Candida produit des substances toxiques lorsqu'elle prolifère, empoisonnant ainsi ton corps. L'acétaldéhyde n'est qu'une des nombreuses toxines qu'il produit (il y en a au moins 79 autres). L'acétaldéhyde est un poison pour ton système nerveux et un perturbateur hormonal (affectant les glandes surrénales, la thyroïde et l'hypophyse).

L'acétaldéhyde a probablement le plus grand impact sur ton bien-être, tes capacités mentales et cognitives, ta concentration au travail, etc. Ces processus expliquent pourquoi un déséquilibre de la flore intestinale dû à Candida peut indéniablement causer le brouillard mental et des difficultés de concentration.

En même temps, la prolifération de Candida entrave la production et le métabolisme de la sérotonine, le « hormone du bonheur ».

Il n'est donc pas exagéré de dire que les personnes dépressives devraient également envisager un traitement pour contrer le Candida et rétablir l'équilibre de leur flore intestinale.

Maintenant, tu te demandes probablement déjà ce qui cause cette prolifération désagréable de Candida ?

Principales raisons de la prolifération de Candida

Hormones

Les changements hormonaux pendant la grossesse, la ménopause ou la prise de toute forme de contraception entraînent des modifications de ta flore vaginale.

Alimentation inadéquate

La prolifération de Candida est favorisée par une alimentation riche en sucre, en glucides raffinés (produits de boulangerie, biscuits, glace, chocolats au lait avec du sucre raffiné) et en alcool (attention : chimiquement, ton corps perçoit l'alcool comme du sucre !).

Humidité et lingerie synthétique

Porter des sous-vêtements qui ne laissent pas passer suffisamment d'air et donc d'oxygène crée des conditions anaérobies, favorisant ainsi l'apparition de la vaginose bactérienne. Ce type de sous-vêtements peut également rendre ces zones du corps plus humides, ce qui est extrêmement favorable au développement des champignons.

Diabète et déséquilibre glycémique

Si tu ne maintiens pas le taux de sucre dans le sang, l'excès de sucre dans ton corps peut nourrir le Candida et favoriser sa prolifération.

Antibiotiques

De nombreux experts confirment déjà que la prolifération de Candida est également favorisée par les antibiotiques, car ils éliminent les bonnes bactéries qui, normalement, contrôlent et maintiennent le Candida sous contrôle.

Produits cosmétiques

Les savons agressifs ne sont pas convenables pour les zones intimes ! Ils modifient le pH de la zone intime, créant ainsi des conditions idéales pour la prolifération de Candida.

Stress

La relation entre Candida et le stress est liée au fonctionnement du cortisol, l'hormone du stress. Quand tu es stressée pendant une période prolongée, le cortisol est en excès, ce qui augmente ta glycémie. Ce sucre dans le sang nourrit ton Candida. Comme c'est pratique pour elle !

“

Maintenant que tu sais ce qu'est le Candida et les problèmes qu'il peut causer, il est temps de se concentrer sur les solutions.

Il est essentiel de commencer à traiter les problèmes liés au Candida à la racine, *c'est-à-dire en prenant soin de ta flore intestinale, et cela commence par une alimentation saine.*

3 commandements d'un régime anti-Candida



Faible teneur en sucre

Candida se nourrit de sucres, se colonise (prolifère) dans les intestins et se protège avec un biofilm contre le système immunitaire, rendant difficile son attaque.

Imagine un roi intouchable derrière des murailles, protégé par une armée hautement équipée. C'est ainsi que Candida se comporte dans tes intestins.

Il est donc crucial de retirer le sucre de ton alimentation — d'abord le sucre raffiné, les sirops et le miel. Ensuite, évite les fruits pendant un certain temps, car ils contiennent beaucoup de sucre ! Peu importe si tu consommes du sucre blanc, du sucre de canne ou du sucre de coco — tout cela nourrit le Candida intouchable.

Adopte un régime sans sucre pendant au moins 30 jours, et je t'assure que tes problèmes seront réduits d'au moins 50 %, et éventuellement disparaîtront complètement !

POUR LA SANTÉ, CE N'EST PAS CE QUE TU FAIS DE TEMPS EN TEMPS QUI COMPTE.

CE QUI EST IMPORTANT, C'EST CE QUE TU FAIS CHAQUE JOUR.

Alimentation anti-inflammatoire

Une alimentation anti-inflammatoire peut être différente pour chaque personne. Il est essentiel de trouver les aliments auxquels ton corps est intolérant.

Les recherches ont montré que l'intolérance alimentaire est liée aux anticorps du système immunitaire ; lorsqu'on consomme certains aliments, cela provoque des inflammations.

Tu peux être allergique au gluten sans le savoir.

Les tests médicaux détectent la cœliaque uniquement lorsque l'intolérance a évolué en une maladie auto-immune.

De même, la sensibilité aux produits laitiers peut provoquer des inflammations dans l'intestin et ainsi une irritation et une perméabilité des parois intestinales.

En outre, le lait de vache contient une protéine appelée caséine A1, qui endommage notre intestin.

Si tu n'es pas trop attachée à un de ces aliments (gluten ou produits laitiers), je te recommande d'éliminer les deux pendant au moins 30 jours.



Remplace les produits par des aliments

Si tu prépares tes repas en te basant sur des aliments réels, comme les légumes, les fruits, les produits végétaux, les céréales et le poisson, tu feras un énorme changement positif pour toi et pour ton intestin.

Toute nourriture transformée, emballée ou en conserve est en réalité nuisible à la santé. Il ne s'agit pas seulement de la qualité des produits, la nourriture emballée est surtout problématique en raison de tous les additifs, conservateurs, pesticides, édulcorants et autres substances artificielles.

Nous avons pris l'habitude d'acheter des produits (jolis emballages, produits constamment promus par les multinationales), mais il est temps de changer notre mentalité et de remettre de vrais aliments dans nos assiettes. Des aliments qui guérissent, nous remplissent d'énergie, nous redonnent de la force et de la santé.



EN PLUS DE CES 3 COMMANDEMENTS, JE TE RECOMMANDE ÉGALEMENT DE VEILLER À CONSOMMER SUFFISAMMENT D'ALIMENTS QUI NOURRISSENT LES BONNES BACTÉRIES.

Fibres – nourriture pour les bonnes bactéries

Les fibres sont cruciales pour la santé de notre intestin, mais elles sont souvent négligées dans notre alimentation. **Elles nourrissent les bonnes bactéries.**

Les fibres alimentaires sont des glucides complexes que l'on trouve principalement dans les fruits, les légumes, les céréales complètes et les légumineuses. Elles sont surtout connues pour leur capacité à soulager et à prévenir la constipation.

Cependant, les aliments riches en fibres offrent également d'autres bienfaits pour la santé, comme l'aide à maintenir un poids corporel sain, la réduction du risque de diabète et de maladies cardiaques. Une des fonctions importantes des fibres est de nourrir les bonnes bactéries dans tes intestins (*responsables du bien-être, de la santé et de la digestion !*).

Pour rappeler les faits...

Le sucre dans l'alimentation nourrit la « mauvaise levure Candida », tandis que les fibres provenant des légumes, des légumineuses et des céréales complètes nourrissent les bonnes bactéries qui apportent la santé. Ce que tu choisis de nourrir et comment tu te sentiras est donc ta décision quotidienne !!



Deux types de fibres alimentaires (les deux sont nécessaires !)



Fibres solubles

Ce type de fibres se dissout dans l'eau et, au contact de l'eau, agit comme une éponge qui absorbe les toxines circulant dans le tractus digestif. Ces fibres sont également associées à une amélioration du métabolisme, à la perte de poids et à la régulation du taux de sucre dans le sang.

Fibres insolubles

Ces fibres accélèrent le passage des aliments dans notre système digestif et augmentent le volume des selles. Elles sont particulièrement recommandées pour ceux qui souffrent de constipation ou de selles irrégulières. Les fibres insolubles sont également un excellent soutien en cas de hémorroïdes.

Un adulte devrait consommer entre 30 et 40 grammes de fibres par jour.

Parmi les sources les plus riches en fibres, on trouve le quinoa, les pois chiches, l'orge, les flocons d'avoine, les amandes, les noix, les noisettes, le chou frisé, les framboises, les mûres, le sarrasin, les pois, les lentilles et le riz rouge.

Assure-toi que ces aliments figurent aussi souvent que possible dans ton assiette, car ils enrichiront ton microbiote intestinal et neutraliseront le Candida.

Pour t'aider à adapter ton régime alimentaire afin de renforcer ton microbiote intestinal, nourrir les bonnes bactéries et prévenir la prolifération excessive de Candida, j'ai préparé une liste d'aliments à absolument ÉVITER et d'aliments à absolument PRIVILÉGIER dans un régime anti-Candida.

Aliments à ÉVITER ABSOLUMENT

SUCRE

Sucre dans les biscuits, les chocolats, les pâtisseries et les produits de boulangerie. Évite absolument tout cela.

Même si tu trouves le label « BIO » et « SANS GLUTEN » sur les biscuits « sains », cela ne signifie pas qu'ils ne contiennent pas beaucoup de sucre.

Bien sûr, tu n'as pas besoin de te priver de ces plaisirs pour toujours, mais si tu veux éliminer le Candida, il est crucial d'éviter le sucre sous toutes ses formes.



ALCOOL

Le corps perçoit l'alcool comme du sucre et le transforme également en sucre. **Lorsque tu bois de l'alcool, Candida a de nouveau sa fête sucrée et se multiplie de plus en plus.**

ALIMENTS MODIFIÉS

Parmi ceux-ci, on trouve les gras trans et les huiles hydrogénées. Ce sont des substances parmi les plus nuisibles qui ne devraient en réalité avoir aucune place dans l'alimentation humaine.

On les trouve dans la margarine (*les méthodes de production plus récentes de la margarine sont supposées être plus favorables à la santé*), tous les aliments frits, les en-cas malsains, les frites, la restauration rapide, les produits de boulangerie de moindre qualité et dans d'autres aliments qui, *à l'exception de leur valeur calorique*, pourraient difficilement être qualifiés de nourriture.



ALIMENTS RICHE EN AMIDON, PAUVRES EN FIBRES

Au cours des 30 premiers jours, je te déconseille absolument les aliments suivants : pommes de terre, riz blanc, pain blanc et pâtes.

Ces aliments ne contiennent pas eux-mêmes de vitamines, de minéraux, de fibres ou de quoi que ce soit d'essentiel pour ta santé. Ils sont cependant riches en amidon et en gluten, ce qui ralentit le fonctionnement de l'intestin et complique le travail des bonnes bactéries en mission.



PRODUITS LAITIERS AFFINÉS



Tous les produits laitiers, notamment les « fromages affinés » et les « fromages à pâte persillée », sont **très nocifs** en cas d'intestin irrité ou perméable. Ils provoquent des inflammations et augmentent l'excrétion d'acide gastrique, ce qui aggrave les lésions de la paroi intestinale.

TOUS LES PRODUITS CONTENANT DE LA LEVURE

Cela inclut tous les produits de boulangerie contenant de la levure, le pain, ainsi que la levure de bière sous forme de complément alimentaire, qui est pourtant une riche source de vitamines du groupe B. **Pendant le traitement de Candida, il est essentiel de renoncer à tous les produits contenant de la levure.**



FRUITS SECS



Les figues, les dattes, les abricots, les canneberges, les raisins secs et les fruits confits sont strictement déconseillés pendant un régime anti-Candida, car ils constituent une nourriture idéale pour le champignon Candida.

Aliments à consommer EN QUANTITÉS LIMITÉES

PRODUITS LAITIERS

Les fromages frais, tels que la mozzarella, le fromage de chèvre ou de brebis jeunes, sont acceptables de temps en temps (2 fois par semaine). Tu peux également consommer du yaourt à base de lait de brebis ou de chèvre, et te permettre du kéfir de manière occasionnelle.

ŒUFS



Lors de la digestion des œufs, l'ammoniaque est également produit en tant que sous-produit. En cas de présence excessive de Candida, il est conseillé d'éviter de consommer des œufs après 18 heures. **Privilégie les œufs pour le petit-déjeuner ou dans une salade pendant la journée.**

FRUITS

Consomme les fruits en quantités vraiment minimales. Je te recommande de manger un fruit par jour ou une petite poignée quotidienne.

Privilégie des fruits comme les framboises plutôt que les bananes, et les mûres plutôt que la pastèque. Plus un fruit contient de sucres, plus il attirera le Candida. **Opte donc pour des fruits riches en vitamine C et faibles en sucres.**



Aliments À CONSOMMER ABSOLUMENT

HUILE DE COCO

L'huile de coco contient de l'acide laurique et de l'acide caprique, qui agissent directement contre les champignons, **réduisent le Candida et n'affectent pas les bactéries lactiques.**

Tu peux utiliser l'huile de coco (*attention ! vérifie l'étiquette pour qu'elle soit non raffinée*) pour la cuisson, l'ajouter à ta bouillie de millet du matin, assaisonner tes salades avec elle ou même la consommer directement à la cuillère à café.



BAIES (une poignée par jour)

En plus des fibres (*les framboises sont des championnes en teneur en fibres*), les baies contiennent de nombreux antioxydants et peu de sucres.

PAMPLEMOUSSE

Il n'est pas nécessaire de souligner que le pamplemousse est plus connu pour son goût amer que pour son goût sucré. **Ce fruit alcalinise tes cellules et soutient le foie ainsi que l'ensemble du système digestif dans l'élimination des toxines.**



CÉRÉALES ET GRAINS

Opte pour le millet, le sarrasin et le quinoa, mais sans excès. Si tu prends du millet pour le petit-déjeuner, privilégie ensuite un filet de poisson avec des légumes grillés et une salade pour le déjeuner.

LÉGUMINEUSES

L'orge, les pois chiches, les lentilles et les haricots verts sont riches en fibres. Ils sont excellents dans les soupes, les salades, les risottos, les tartinades et les boulettes.

Il est crucial de les faire tremper pendant 24 heures avant la cuisson ou de les fermenter jusqu'à 48 heures.

Cela aide à décomposer l'acide phytique naturellement présent dans la plupart des céréales et légumineuses, qui entrave l'absorption des minéraux dans l'intestin.



LÉGUMES AVEC PEU D'AMIDON ET BEAUCOUP DE FIBRES

Tous les légumes foncés (*chou frisé, blette, épinards, pissenlit, ortie*) est plus que bienvenue dans ton alimentation. Remplace les pommes de terre ordinaires par des patates douces et consomme une bonne portion de brocoli, chou-fleur, céleri-branche, fenouil et asperges.

CHOCOLAT NOIR SANS SUCRE OU CACAO NATUREL

Le cacao naturel est une précieuse source d'antioxydants et de polyphénols et élève considérablement le taux de sérotonine (le « hormone du bonheur »). Il aide à gérer les envies de sucre tout en étant bénéfique pour ton intestin et l'ensemble de ton corps.

Lorsque tu cherches du chocolat en magasin, lis attentivement les étiquettes. Opte pour du chocolat contenant **au moins 80 % de cacao** et sans sucre ou sirops ajoutés.



HERBES POUR PARFAIRE TES PLATS

Toutes les herbes sont plus que bienvenues, mais particulièrement les clous de girofle, l'origan, la menthe poivrée, le thym, la marjolaine, les pépins de raisin, la menthe, le curcuma et le cumin !



Recettes simples et saines

PETIT DÉJEUNER





#1 Omelette aux épinards et fromage feta

Ingrédients

- 2 œufs
- Un bouquet d'épinards frais
- 30 g de fromage feta, coupé en dés
- Une pincée de sel et de poivre

Préparation

Bat les œufs dans un bol, puis ajoute le sel et le poivre selon ton goût. Dans une poêle chaude avec un peu d'huile d'olive, fais revenir les épinards jusqu'à ce qu'ils soient flétris.

Ajoute le mélange d'œufs et laisse cuire à feu doux. Quand l'omelette est presque cuite, ajoute les dés de fromage feta.

Plie l'omelette en deux et sers-la chaude.

#2 Kasha de sarrasin avec pommes au four

Ingrédients

- 1 tasse de kasha (sarrasin)
- 2 tasses d'eau
- 2 pommes, coupées en tranches
- 1 cuillère à café de cannelle

Préparation

Fais cuire le kasha dans l'eau selon les instructions sur l'emballage. Dispose les tranches de pommes sur un moule, saupoudre-les de cannelle, puis fais-les cuire au four à 180°C pendant environ 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres.

Sers la kasha de sarrasin dans un bol, en ajoutant les pommes au four par-dessus.

Tu peux ajouter une cuillère de yaourt si tu le souhaites.



#3 Poivrons grillés au thon et à l'avocat

Ingrédients

- 2 poivrons rouges
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 avocat mûr, coupé en tranches
- Une pincée de sel et de poivre

Préparation

Coupe les poivrons en deux et enlève les graines. Place une tranche d'avocat dans chaque moitié de poivron, puis ajoute du thon par-dessus.

Saupoudre-les de sel et de poivre, et ajoute d'autres épices selon tes goûts.

Fais cuire les poivrons au four à 200°C pendant environ 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



Recettes simples et saines

DÉJEUNER



#1 Soupe au quinoa et légumes

Ingrédients

- 1 tasse de quinoa, bien rincée
- 2 tasses d'eau
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 carottes, coupées en rondelles
- 2 branches de céleri, coupées en dés
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 tasse de brocoli, coupé en morceaux
- 4 tasses de bouillon de légumes (sans sucre ajouté)
- Une pincée de sel et de poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Herbes fraîches au goût (par exemple, persil, thym)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

Préparation

Dans une grande casserole, fais chauffer l'huile d'olive et fais revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.

Ajoute les carottes, le céleri, le poivron et le brocoli coupés, et fais revenir le tout pendant quelques minutes pour que les légumes commencent à ramollir.

Ajoute ensuite le quinoa bien rincé et verse le bouillon de légumes.

Assaisonne avec du sel, du poivre, et ajoute les herbes fraîches selon ton goût.

Laisse mijoter la soupe à feu moyen pendant environ 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le quinoa soit cuit et les légumes bien tendres.

Avant de servir, arrose la soupe de jus de citron pour rehausser les saveurs. Sers chaud et décore avec des herbes fraîches si tu le souhaites.

#2 Quiche aux légumes



Ingrédients

- 1 pâte feuilletée (achetée ou faite maison)
- 4 œufs
- 1 tasse de lait (ou lait d'amande ou autre lait végétal)
- 1 tasse de légumes coupés au choix (par ex. épinards, poivron rouge, oignon, courgettes)
- 1/2 tasse de haricots verts cuits
- 1/2 tasse d'oignon rouge coupé
- 1 tasse de fromage râpé (par ex. cheddar, feta, parmesan)
- Une pincée de sel et de poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Herbes fraîches au goût (par ex. persil, basilic)

Préparation

Préchauffe le four à 180°C.

Étale la pâte feuilletée dans un moule à tarte recouvert de papier cuisson, en pressant doucement sur le fond et les bords.

Dans une poêle, chauffe l'huile d'olive et fais revenir les légumes coupés et les haricots verts cuits jusqu'à ce que les légumes ramollissent.

Dans un bol, bats les œufs, ajoute le lait, le sel, le poivre, et les herbes fraîches, puis mélange bien.

Répartis uniformément les légumes sautés et les haricots verts sur le fond de la pâte. Verse le mélange d'œufs par-dessus. Saupoudre de fromage râpé sur le dessus.

Fais cuire dans le four préchauffé pendant environ 25-30 minutes, ou jusqu'à ce que le quiche soit doré.

Une fois cuit, sors le quiche du four et laisse-le refroidir légèrement avant de le couper en portions.



#3 Risotto complet aux épinards, champignons et fromage

Ingrédients

- 1 tasse de riz brun
- 4 tasses de bouillon de légumes (sans sucre ajouté)
- 1 oignon, finement haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 200 g de champignons, tranchés
- 2 tasses d'épinards frais, grossièrement hachés
- 1/2 tasse de fromage râpé (par ex. parmesan, cheddar)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Une pincée de sel et de poivre
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- Herbes fraîches au goût (par ex. persil, basilic)

Préparation

Dans une grande casserole, chauffe l'huile d'olive et fais revenir l'oignon finement haché et l'ail haché jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Ajoute les champignons tranchés et fais-les sauter jusqu'à ce qu'ils libèrent leur eau et deviennent tendres. Incorpore le riz brun et mélange bien pour que le riz s'imprègne des saveurs de l'oignon et des champignons.

Ajoute progressivement le bouillon de légumes, une tasse à la fois, et fais mijoter à feu moyen. Remue de temps en temps. Quand le riz est presque cuit, ajoute les épinards frais hachés et mélange jusqu'à ce qu'ils soient fanés.

Assaisonne avec du sel, du poivre et du cumin moulu, puis ajoute les herbes fraîches au goût.

Lorsque le risotto est cuit, retire la casserole du feu et saupoudre de fromage râpé. Couvre et laisse reposer quelques minutes pour que le fromage fonde, puis sers chaud.

Recettes simples et saines

DÎNER



#1 Soupe de chou-fleur et céleri-rave

ingrédients

- 1/2 chou-fleur (env. 400 g)
- Moins de 1/2 céleri-rave (env. 170-200 g)
- 2 échalotes
- 800 ml d'eau (utiliser 600 ml pour la cuisson, les 200 ml restants pour le mixage)
- Cumin en poudre
- Ail en poudre
- Poivre en poudre
- Sel de l'Himalaya
- Graines de courge
- Chili en poudre
- Huile de courge



Préparation

Fais chauffer 800 ml d'eau dans une bouilloire (ou une autre méthode de chauffage). Pendant ce temps, épluche et coupe les échalotes. Fais-les revenir quelques minutes dans l'huile de ton choix. Ajoute un peu de cumin et d'ail en poudre, puis fais revenir encore une minute. Ajoute le chou-fleur et le céleri-rave lavés et coupés.

Fais revenir encore une à deux minutes. Verse 600 ml d'eau (ou assez pour couvrir les légumes) et ajoute éventuellement un cube de bouillon de légumes. Si tu utilises du bouillon fait maison, c'est encore mieux. Laisse cuire environ 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Sale en cours de cuisson, puis ajoute du poivre au goût à la fin.

Retire du feu et commence à mixer avec un mixeur plongeant. Ajoute progressivement les 200 ml d'eau restants pour obtenir la consistance désirée. Pour la garniture, choisis de l'huile de courge et des graines de courge que tu auras légèrement toastées à la poêle avec du chili en poudre.



#2 Salade d'été au saumon

Ingrédients

- Couscous complet
- Roquette
- Radicchio
- Radis
- Graines de courge
- Graines de sésame
- Orange
- Saumon
- Sel de l'Himalaya, Huile de courge

Préparation

Ajoute un peu de sel au couscous et couvre-le d'eau. Couvre et laisse reposer 10-15 minutes. Laisse refroidir.

Prépare le saumon selon les instructions. Commence par le cuire du côté de la peau, puis retourne-le et termine la cuisson.

Lave et coupe la roquette et les autres ingrédients de la salade.

Assaisonne avec du sel, de l'huile d'olive ou de courge, et un peu de lime ou de vinaigre balsamique. Incorpore le couscous refroidi à la salade. Serre la salade avec le filet de saumon à côté.

#3 Aubergines farcies au pois chiches

Ingrédients

- Aubergines
- Pois chiches
- Tomates
- Oignon
- Ail
- Carottes
- Huile d'olive
- Épices (ex. : cumin, curcuma, coriandre)
- Sel
- Poivre

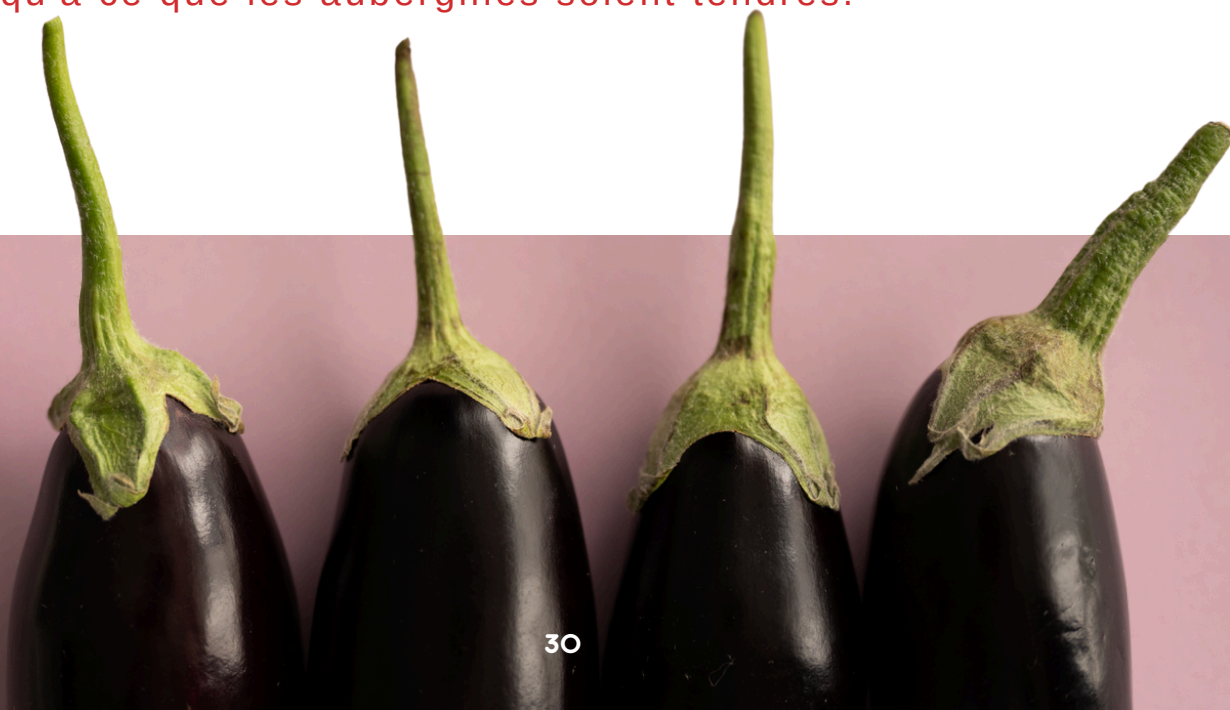
Préparation

Coupe les aubergines en deux dans le sens de la longueur et évide le centre.

Dans une poêle, fais chauffer de l'huile d'olive et fais-y revenir l'oignon et l'ail émincés. Ajoute les tomates coupées en dés, les carottes, les pois chiches et les épices, puis fais cuire quelques minutes.

Farcis les aubergines évidées avec ce mélange.

Dispose-les dans un plat allant au four, arrose d'huile d'olive et fais cuire au four à 180°C pendant environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que les aubergines soient tendres.



Comment peux-tu encore assurer l'équilibre du microbiote intestinal ?

Comme je te l'ai déjà mentionné au début, il est essentiel de s'attaquer à Candida de manière systématique et en traitant la cause sous-jacente.

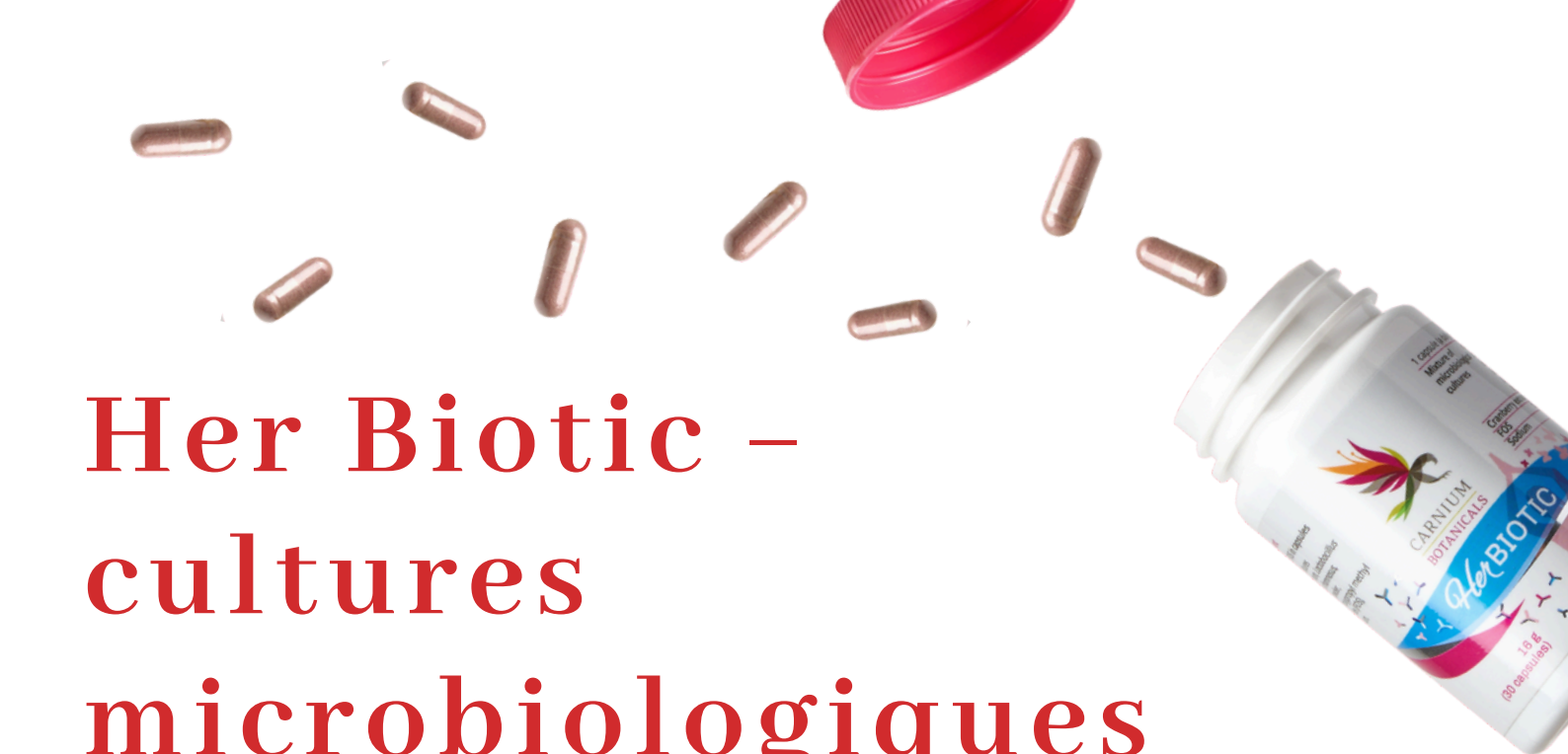
Il est primordial de renforcer la santé intestinale et de veiller à l'équilibre du microbiote intestinal.

En plus de suivre les recommandations alimentaires mentionnées ci-dessus, je te recommande également **la cure de probiotiques**.

Le concept thérapeutique des probiotiques a été développé au début du XXe siècle par le scientifique russe et lauréat du prix Nobel Elie Metchnikoff, qui croyait que la consommation quotidienne d'une boisson obtenue par fermentation du lait était responsable de la longue et bonne santé des paysans bulgares. Les bactéries présentes dans ces boissons avaient un effet bénéfique sur le microbiote et empêchaient la toxicité (l'intoxication) du microbiote.

Cependant, la consommation de lait n'est pas le moyen le plus efficace d'apporter à ton corps une dose adéquate de probiotiques (le lactose, sucre du lait, peut même aggraver la situation !). C'est pourquoi HERBIOTIC est là.





Her Biotic – cultures microbiologiques pour femmes

Her Biotic est un mélange unique de six probiotiques, d'extrait de canneberge et de D-mannose.

Choisis-le si tu as des problèmes d'infections intimes, d'inflammations de la vessie et de digestion.

Ce mélange a été spécialement conçu pour les femmes, car il agit directement sur le microbiote intestinal ainsi que sur le microbiote vaginal. Il aide à la digestion et au métabolisme des aliments, élimine les bactéries dans les voies urogénitales responsables des inflammations de la vessie et de la zone intime, et régule le Candida.

Ta digestion sera régulée, les crampes menstruelles seront réduites, ta peau sera plus belle, et surtout, tu te sentiras à nouveau confiante dans ta peau et dans ta culotte (sans infections des zones intimes).

Les cultures microbiologiques se sont avérées restaurer la flore intestinale et uro-génitale et avoir un effet antimicrobien.

Assure-toi une nouvelle réserve de gélules Her Biotic dans notre offre spéciale !

Les cultures microbiologiques sont les plus efficaces si tu les prends pendant **au moins 3 mois** et si tu fais des cures régulièrement tout au long de l'année. Les gélules Her Biotic peuvent également être prises sans pause.

Pour ton prochain achat, utilise le code

CLIENTFIDÈLE

et économise 10 %.

