

## Navalite na ove namirnice i pobijedite kandidu!

Autor Agro Servis  
Ponedjeljak, 06 Juli 2015 00:00

---



**Riješite se gljivica na najjednostavniji način - namirnicama sa vaše trpeze. Ubacite ove namirnice u ishranu i dosadna gljivica će se povući.**

Većina ovih gljivica svakodnevno imaju kontakt sa čovjekom, ali ako dospiju na pogrešno mjesto, mogu izazvati infekciju, među kojom je najzastupljenija "Candida albicans". Ona se nalazi u koži, u probavnom i genitalnom traktu, ustima i u grlu.

Gljivice, među kojima je i kandida, smatraju se uobičajenim stanovnikom ljudskog organizma, odnosno spadaju u njegovu "fiziološku floru". Uravnotežene su s ostalim mikroorganizmima, te u određenim simbiozama imaju čak i povoljno dejstvo. Problemi se javljaju u trenutku kada se naruši spomenuta ravnoteža, a rezultat je prekomjerni rast i razmnožavanje gljivica u organizmu.

Dokazano je da se vaginalna infekcija gljivicama "Candidae albicans" može javiti i zbog nedostatka željeza, cinka, folne kiseline i vitamina B12. Liječenje kandidijaze najčešće podrazumijeva medikamente, ali je praksa pokazala se ona efiksno može liječiti i namirnicama.



Bijeli luk, cimet i origano pokazali su se kao efikasne namirnice u borbi protiv kandidate. Pomenute namirnice treba svakodnevno unositi u organizam. Npr. bijeli luk imat će bolji efekat ako ga jedete svježeg nego u kuhanim jelima. Preporuka nutricionista je jedan češanj dnevno. Cimet je odličan začin ne samo u kolačima nego i u toplim napicima, piše leptaiizdravlje.rs. Stavite ga u kafu, čaj, imat će dvostruko dejstvo – poboljšava ukus i uništva kandidu. Origano je idealan ne samo kao dodatak za razne pice nego se odlično uklapa i sa mesom i sa varivom.

### Salatom u borbi protiv kandidate

Do infekcije, tačnije prekomjernog razmnožavanja i širenja gljivica najčešće dolazi usljed poremećene ravnoteže između gljivica i bakterijske flore koja reguliše njeno razmnožavanje. U slučaju da ste vi jedni od onih koji imaju ovakav problem sa zdravljem, jedinstveni lijek imate upravo u svojoj kuhinji.

Potrebno vam je:

- 1 čaša jogurta
- 2 češanj bijelog luka
- 1 mrkva
- pola kašičice đumbira
- pola kašičice cimeta

Pomiješajte izrendanu mrkvu, bijeli luk i đumbir pa u dobijenu smjesu dodajte jogurt i cimet. Dobro promiješajte, ostavite malo da odstoji i jedite kao salatu jednom dnevno.