

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.