ARNI CENTAR
BUDUĆNOST UPISANA U POKRETU

CANDIDA DIJETA

Ishrana koja smanjuje broj Candide i podržava oporavak crijevne flore

Candida je gljivica koja živi u crijevnom traktu kao normalan stanovnik zajedno sa probiotskim bakterijama. Povećan broj Candide u crijevima se javlja kod upotrebe kortikosteroidne, antibiotske ili kontraceptivne terapije, ishrane bogate slatkišima, tjesteninom, hljebom, gaziranim pićem i pod uticajem stresa.

ŠTA JESTI, A ŠTA IZBJEGAVATI

ZABRANJENO	DOZVOLJENO
• Pšenica i svi proizvodi od pšenice (dizana tijesta, pite, kolači) • Kvasac • Bijeli i smeđi šećer, fruktoza, saharin, med, maltex, dekstroza, stevija, agava i sve vrste zaslađivača • Svinjetina i proizvodi od svinjetine • Slatko voće (banana, narandža, jabuka, grožđe, breskva...) i voćni sokovi • Koštunjavo voće (orah, badem, lješnjak, kikiriki) • Alkohol, sokovi i voda sa ukusima	• Mlijeko i mliječni proizvodi • Jaja, sva mesa osim svinjetine • Kiselo voće (zelena jabuka, grejp, limun, kivi, svježe ananas, višnje, trešnje, jagode, maline, kupine, borovnice, mandarina, klementina, nar) • Sve vrste povrća • Žitarice (sve osim pšenice) • Kafa, čaj bez šećera

Savjetuje se od prvog dana uzimati preporučeni probiotik Acidophilus Calivita u trajanju od 3 mjeseca.

Ukoliko imate namirnicu koja je na listi dozvoljenih, a pozitivna je na Vašem testu intolerancije na hranu, morate tu namirnicu izbaciti iz ishrane. Npr. ako Vam je jaje pozitivno na testu intolerancije, a kod Candide je jaje dozvoljeno, jaje se ipak ne jede.

NA ŠTA JOŠ OBRATITI PAŽNJU

Skriveni šećeri: obratite pažnju na sosove, dresinge i gotove/pripremljene proizvode - čitajte deklaraciju. I "100% prirodni" voćni sokovi spadaju u zabranjeno zbog visokog sadržaja šećera.

"Die-off" faza: kada Candida počne izumirati, simptomi poput umora ili glavobolje mogu se privremeno pojačati. Ovo je uobičajena, prolazna reakcija organizma - nastavite sa dijetom prema uputama.

051 434 460 · 066 942 620 · info@arnicentar.com · arnicentar.com