

BENEFITIAL Easy Pro

JOGURTOVAČ

Záleží Vám na Vašom zdraví a pritom radi maškrtíte?

Teraz máte jedinečnú možnosť spojiť príjemné s užitočným, ak využijete našu jedinečnú príležitosť a kúpите si náš jogurtovač **Easy Pro**. **V ňom si vytvoríte vlastný jogurt.**

„Základným predpokladom zdravia je zdravé zažívanie. Posilňuje imunitný systém a zaručuje optimálnu výkonnosť.“



"Správne množstvo a kombinácia PROBIOTÍK a PREBIOTÍK sú základom zdravej a vitálnej črevnej mikroflóry."



PROBIOTICKÉ + PREBIOTICKÉ = SYMBIOTICKÉ

Probiotikami (z gréc. pro bios = pre život) sa označujú určité živé baktérie, ktoré dokážu v pozitívnom zmysle ovplyvniť zdravie človeka.

- no rmalizujú a stabilizujú črevnú mikroflóru
- zlepšujú trávenie
- zlepšujú znášanlivosť mliečneho cukru

Čo sú **prebiotiká**?

Zjednodušene by sa dalo povedať, že sú potravou probiotík v čreve.

- dokážu zabrániť rozmnožovaniu škodlivých baktérií v čreve
- pozitívne ovplyvňujú rovnováhu črevnej mikroflóry
- znižujú hladinu škodlivých produktov látkovej premeny
- dokážu zabrániť problémom s trávením



Dobry probiotický jogurt obsahuje 60 – 100 miliónov mikroorganizmov/ml!



Symbiotické znamená, že ak jogurt obsahuje probiotické aj prebiotické prísady, je to symbiotický produkt., ktorého úlohou je na jednej strane dodať ľudskému organizmu zdravie podporujúce mikroorganizmy a na druhej strane ich aktivovať, rovnako ako aj iné baktérie.

Jogurt, ktorý si pripravíte v našom jogurtovači Easy Pro obsahuje veľké množstvo živých kultúr, je bez konzervačných látok a želirovacích prostriedkov, má nízke množstvo kalórií a je prakticky bez tuku, neobsahuje umelé farbivá ani aromatické prísady.

Príprava: 1 balíček jogurtu (á 10,4 g) a cca 1 liter odtučneného mlieka (môže byť aj bez laktózy, pre alergikov sójové mlieko).

V čom sa líši probiotický jogurt od obyčajného, ktorý si kúpíte v obchode? Aj ten obyčajný obsahuje baktérie, z nich však väčšina neprežije cestu žalúdkom a zničia ich žalúdočné a žlčové šťavy. **Kultúry v probiotickom jogurte sú špeciálne vypestované, preto prejdú žalúdkom bez väčšej ujmy a môžu sa krátkodobo usadiť v hrubom čreve***, kde dokážu zabrániť usídleniu cudzích mikroorganizmov.

* V tráviacom trakte dokážu prežiť a krátky čas vytvárať kolónie tieto baktérie: E.coli nissle 1917, lactobacillus rhamnosus GG, bifidobacterium digastivum essensis, L. reuteri DSM 12246, L. johnsonii LA1, bifidobacterium lactis Bb-12.

BENEFITIAL Easy Pro

PROBIOTICKÉ BAKTÉRIE

Aj keď to ešte nie je dokázané, jogurtovým kultúram sa pripisujú účinky znižovania cholesterolu a posilňovania imunity. Čo si však získava stále väčšie uznanie, je pozitívny vplyv jogurtových kultúr na choroboplodné zárodky v čreve a podporujú trávenie laktózy, čo znamená, že zvlášť profitujú z probiotických jogurtov osoby, ktoré majú laktózovú intoleranciu.

Probiotické baktérie prekázateľne pomáhajú aj pri hnačke, ktorá vzniká pri užívaní liekov. Kultúry akými sú napríklad *Lactobacillus* alebo *Streptococcus thermophilus* vyrovnávajú stratu prirodzených baktérií v čreve a tým zabraňujú hnačke.



Dôležité je ešte poznamenať, že probiotické produkty sú len doplnkom vyváženej a hodnotnej stravy.



Aby sa však dosiahol pozitívny účinok, mali by sa tieto mikroorganizmy do organizmu dostávať pravidelne, pretože na jednej strane sa pozitívny účinok začína prejavovať až pri požití 100 – 1000 miliónov baktérií denne a na druhej strane tieto mikroorganizmy vydržia v tele len niekoľko dní.



Pri pravidelnom užívaní treba zachovať dôležité pravidlo. Probiotický jogurt patrí do chladničky a mal by sa jesť len čerstvý. Treba mať na pamäti, že teplo kultúry zabíja. A práve veľké množstvo mikroorganizmov robí probiotický jogurt takým zvláštnym.

Dobrý probiotický jogurt obsahuje 60 – 100 miliónov mikroorganizmov/ml!