

BENEFITIAL Easy Pro

JOGURTOVAČ

Záleží Vám na Vašem zdraví a přitom rádi mlsáte?

Nyní máte jedinečnou možnost spojit příjemné s užitečným, využijte naši jedinečnou příležitost a kupte si náš jogurtovač **Easy Pro**.

Vytvoříte si v něm vlastní jogurt.

Základním předpokladem zdraví je zdravé zažívání. Posiluje imunitní systém a zaručuje optimální výkonnost.



„Správné množství a kombinace **PROBIOTIK** a **PREBIOTIK** jsou základem zdravé a vitální střevní mikroflóry.“



PROBIOTICKÉ + PREBIOTICKÉ = SYMBIOTICKÉ

Probiotikami (z řeck. pro bios = pro život) se označují určité živé bakterie, které dokáží v pozitivním smyslu ovlivnit zdraví člověka.

- normalizují a stabilizují střevní mikroflóru
- zlepšují trávení
- zlepšují snášenlivost mléčného cukru

Co jsou **prebiotika**?

Zjednodušeně by se dalo říci, že jsou potravou probiotik ve střevu.

- dokáží zabránit rozmnožování škodlivých bakterií ve střevu
- pozitivně ovlivňují rovnováhu střevní mikroflóry
- snižují hladinu škodlivých látek látkové výměny
- dokáží zabránit potížím s trávením



Dobry probiotický jogurt obsahuje 60 – 100 miliónů mikroorganismů/ml!



Symbiotické znamená, že pokud jogurt obsahuje probiotické i prebiotické přísady, je to symbiotický produkt, jehož úlohou je na jedné straně dodat lidskému organismu zdraví podporující mikroorganismy a na druhé straně je aktivovat, stejně tak jako jiné bakterie.

Jogurt, který si připravíte v našem jogurtovači Easy Pro obsahuje velké množství živých kultur, je bez konzervačních látek a železovacích prostředků, má nízké množství kalorií a je prakticky bez tuku, neobsahuje umělá barviva ani aromatické přísady.

Příprava: 1 balíček jogurtu (á 10,4 g) a cca 1 litr nízkotučného mléka (může být i bez laktózy, pro alergiky sojové mléko).

V čem se liší probiotický jogurt od obyčejného, který si koupíte v obchodu? I ten obyčejný obsahuje bakterie, z nichž však většina nepřežije cestu žaludkem a zničí je žaludeční a žlučové šťávy. **Kultury v probiotickém jogurtu jsou speciálně vypěstované, proto projdou žaludkem bez větší újmy a mohou se krátkodobě usadit v tlustém střevu***, kde dokáží zabránit usídlení cizích mikroorganismů.

V trávicím traktu dokáží přežít a krátký čas vytvářet kolonie tyto bakterie: 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 BAKTERIE

I když to ještě není dokázáno, jogurtovým kulturám se připisují účinky snižování cholesterolu a posilování imunity. Co si však získává stále větší uznání, je pozitivní vliv jogurtových kultur na choroboplodné zárodky ve střevu a podporují trávení laktózy, to znamená, že zvláště profitují z probiotických jogurtů osoby, které mají laktózovou intoleranci.

Probiotické bakterie prokazatelně pomáhají i při průjmu, který vzniká při užívání léků. Kultury jakými jsou například *Lactobacillus* a nebo *Streptococcus thermophilus* vyrovnávají ztrátu přirozených bakterií ve střevu s tím zabraňují průjmu.



Důležité je ještě poznamenat, že probiotické produkty jsou jen doplňkem vyvážené a hodnotné stravy.



Aby se však dosáhlo pozitivních účinků, měly by se tyto mikroorganismy do organismu dostávat pravidelně, protože na jedné straně se pozitivní účinek začíná projevovat až při požití 100 - 1000 miliard bakterií denně a na druhé straně tyto mikroorganismy vydrží v těle jen několik dní.



Při pravidelném užívání je třeba dodržovat důležité pravidlo. Probiotický jogurt patří do ledničky a měl by se jíst jen čerstvý. Je třeba mít na paměti, že teplo kultury zabíjí. A právě velké množství mikroorganismů vytváří probiotický jogurt tak zvláštním.

Dobrý probiotický jogurt obsahuje 60 – 100 miliard mikroorganismů/ml!