

Lo yogurt

di [Angel85](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Lo yogurt è un amico per il nostro intestino è un alimento naturale che lo aiuta.

Mentre è stato sviluppato nei laboratori francesi il Bifidus Actiregularis, contenuto in certi tipi di yogurt, appartiene alla famiglia dei probiotici.

Si tratta di speciali microrganismi che sopravvivono al passaggio attraverso lo stomaco e arrivano vivi e attivi nell'intestino.

Qui entrano a far parte della flora e la arricchiscono di batteri "buoni".

E' poi particolarmente efficace a stimolare il lavoro dell'intestino.

Il Bifidus Actiregularis ha la caratteristica di sopravvivere in quantità maggiore rispetto ad altri fermenti.

Proprio per questo è un vero toccasana per il nostro intestino: infatti ci aiuta a regolarizzare il transito intestinale (e cioè il tempo impiegato dal cibo per essere digerito) e a prevenire pesantezza e gonfiori addominali, classici sintomi della [stitichezza](#).

Uno yogurt al giorno a base di probiotici aiuta a regolare le funzioni dell'intestino.

Tra i vari tipi in commercio ne esiste anche un tipo che aiuta a ridurre il [colesterolo](#) in modo naturale, già dopo tre settimane, se ne vede il risultato grazie agli steroli vegetali.

Perchè basta berlo ogni giorno, insieme ad una vita attiva e a una [dieta](#) equilibrata, per vedere i risultati.

E perchè è una bevanda deliziosa, così può diventare un alleato prezioso!

Angel85