

Ev Yapımı Probiyotik Yoğurt Mayası Hakkında Herşey



Önemli Bilgiler

Probiyotik yoğurt mayasının buzdolabında saklanması tavsiye edilir. Paketi açtıktan sonra mayanın tamamını tüketiniz.

Doğal Maya

Probiyotik Yoğurt Mayası, doğal probiyotik yoğurdun kurutulması ile elde edilmiştir. %100 doğaldır. GDO içermez. Hiçbir katkı maddesi ve koruyucu yoktur.

Güçlü Maya

Probiyotik Yoğurt Mayası, güçlü yapısı ile sütü mayalamada etkin sonuç alınmasını sağlar. İçeriğindeki aktif ve güçlü probiyotik bakteriler ile mayalanmada kaygı ve endişeleri ortadan kaldırır.

Sağlıklı Maya

Probiyotik yoğurt mayası hijyenik ve sağlıklı üretim ortamında, TS EN 22000 Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi, Helal Sertifikası, TR-34-K-010236 İşletme kayıt no'su ile Gıda kodeksine uygun olarak üretilmiş ve paketlenmiştir.

Pratik Maya

Evde probiyotik yoğurt mayalamak artık çok kolay, çok pratik. Buzdolabınızda saklamanız koşuluyla istediğiniz zaman probiyotik yoğurt mayasını kullanabilirsiniz.

Ekonomik Maya

Piyasadaki ticari probiyotik yoğurtlara nazaran evde probiyotik yoğurt yaparak ekonomik olarak daha kazançlı olacaksınız. Probiyotik Yoğurt Mayası ile hem sağlıklı hem de ekonomik probiyotik yoğurt tüketebilirsiniz.

Probiyotik Yoğurt

Normal yoğurt ile probiyotik yoğurt arasındaki fark nedir? Elbetteki fark probiyotiklerdir.! Tıp dünyası dost bakterilere "probiyotik" adını vermiştir.

100 Trilyon Dost Bakteri

Dost bakteriler olan probiyotikler nerede bulunur? Yetişkin bir insan vücudunda bağırsaklar 4 oda 1 salon kadar geniş. Tam 300 metrekarelik bir alan. Bu kadar büyük bir alanda 100 trilyon bakteri yaşamaktadır. Toplam hücre sayımızın 10 katı, tam 100 trilyon. Bağışıklık sisteminin kurucusu ve koruyucusu probiyotik bakterilerdir. Adeta sağlam bir kale duvarı gibi hastalık yapan mikropların, zararlı ve zehirli maddelerin önünde durarak vücudumuzun hastalanmasını engelliyorlar.

Büyük Savaş

Bu savaş bizim sağlığımız için yapılan bir savaştır. Probiyotikler galip gelirse biz hasta olmuyoruz. Yenildiklerinde ise hemen hastalanıyoruz. Probiyotiklerin olmadığı bir bağışıklık sistemi çöker ve hastalıkların önü alınmaz. Önlene-mediyinde hemen saldırıya geçerler ve iltihaplar oluştururlar. Son hızla çoğalarak sayılarını arttırırlar. Bağırsak duvarına yapışan mikroplar hücrelerin açılmasını sağlayarak kana karışacak tüneller açarak iltihap oluştururlar.

Bağıışıklık sistemi zayıfladığında normal çalışmadığı gibi hatta tersine de çalışmaya başlıyor. İyi sindirilmiş bir protein kana karıştığında bağıışıklık sistemi neyin dost veya düşman olduğunu algılayamıyor, proteinleri düşman kabul edip onları tahrip edip dışarı atıyor. Buda yemek yenildiği halde hızlı zayıflamaya yol açıyor. Hem beslenme olmuyor hem de iltihap hızla çoğalarak artıyor.

Probiyotikler Nasıl Oluşur?

Doğum anında, bebeğin bağırsaklarında bir tane bile bakteri bulunmaz. Yani tamamen sterildir. Bebek annenin doğum kanalından geçerken hemen burdan aldığı bakteriler ile bağırsaklarında probiyotikler oluşmaya başlar. Bu ilk beslenmedir. Bağırsak florasının oluşumu başlar. Sezaryanla doğan bebekler bundan mahrum kalır. Sezaryanla doğanların bağırsaklarına ilk yerleşenler ise hastanedeki mikroplardır. Normal doğum ile doğanlar hastalıklara karşı daha dirençli olurlar; sezeryanla doğanlar ise daha dirençsiz...

Bağıışıklık Sistemi

Anne sütü; probiyotik bakterilerin çoğalması, zenginleşmesi ve güçlenmesi için ideal ortam hazırlar. Emzirmek sadece bebeğin karnını doyurmak için değil, onun hastalıklara karşı direncini arttırmak açısından önemlidir. Probiyotikler bağırsak duvarına yapışarak burada koloni halinde yaşarlar. Mideden başlayarak, ince ve kalın bağırsaktan kolona kadar ulaşırlar. Vücuda beslenme yollarından gelen hastalık yapan bulaşıcı mikroplar, virüs, mantarlar ve toksin olan zararlı-zehirli maddelerin emilim esnasında kana karışmasını engeller. Mikropların bağırsak duvarına yapışmalarına, sayıca çok fazla olan probiyotikler izin vermezler. Onları bağırsaklardan kovarak dışarı atılmasını sağlar.

2.Beyin

Sağlığımızın en kritik ve stratejik alanı bağırsaklar, bu yüzden 2. beyin olarak adlandırılıyor. Probiyotiklerin savunma görevi yanısıra sindirim sisteminin dengeli ve uyumlu çalışmasını sağlarlar. Yiyeceklerin hazmını kolaylaştırmak için enzimleri ve asitleri salgılamakta onların işi. Kanamaları durduran, yara ve yanıkların iyileşmesini sağlayan K vitaminini, saçların ve tırnakların güçlenmesini sağlayan H vitaminini (biyotin) üretmek, vücut için hayati derecede önemli olan B12 vitamininin sentezini yapmak yine probiyotiklerin görevlerinden birkaçı. Uzun ve sağlıklı yaşamın yolu hücrelerin yenilenmesinden geçmektedir. Hücrelerin paslanmasını yani okside olmasını engelleyen yine probiyotiklerdir. Sürekli sağlıklı ve dinç kalmak, hastalanmamak ve hastalıkların hızla iyileşmesine katkıda bulunmakta probiyotiklerin işi...

Ruh Sağlığımız

Beden sağlığının yanı sıra ruh sağlığımızda bağırsaklardan geçiyor. Özellikle korku, sevinç ve üzüntü gibi duygularda büyük rolleri var. Serotonin (mutluluk) ve adrenalin (heyecan) gibi hormon salgıları ile vücudun her yeri ile iletişim kuran sinir sisteminin merkezi yine bağırsaklardır. Tüm uyarıcı hormonların, koruyucu salgıların üretilmesi, dengelenmesi ve kontrolü, probiyotikler sayesinde gerçekleşmektedir. Hergün aldığımız besinlerde yüzlerce zehirli ve zararlı madde ile ölümcül organizmalar bulunmaktadır. Bağırsaklar daha beyin bunları algılamadan ilk olarak hisseder, genetik kodlarını algılar. Yüksek savunma merkezini harekete geçirerek alarm verir.

Alarm..!

Bu alarm sinyallerini sinirler vasıtasıyla tüm vücuda yayar. Hazırlanın! Düşmanlar geliyor. Saldırıya geçtiler... "Koruyucu kalkanlarınızı hazırlayın"... diye seslenir. Bağırsaktaki hücreler daha önce arşivledikleri düşman genetik kodlarını, kimlik bilgilerini araştırırlar. Gelen düşman daha önce yendikleri ise önceki savaşın tüm takdiklerini verirler. Daha önce kazandıkları deneyimleri tekrar aktarırlar. Psikolojik durumumuzun aldığımız besinler ile, sindirim ve bağıışıklık sistemi ile doğrudan bağlantısı vardır. Daha bebeklikten itibaren kişilik ve karakter oluşumu, bilinç altı kayıtları ve sezgiler bağırsaklarda oluşuyor.

Biyolojik Şifremiz

Yani biyolojik şifrelerimiz bağırsaklarımızda 1.beyin gözlem yaparken, 2.beyin olan bağırsaklar harekete geçip karar alabiliyorlar ve çözümler üretebiliyor. Vücudun biyolojik karar mekanizmasının kaptanları bağırsaklardaki probiyotik bakterilerdir. Probiyotik bakterilerin sezgisel gücü bir hazine değerinde. Probiyotiklerimiz zayıf ise cansız, güçsüz, moral-siz, depresyonlu, öz güveni yıkılmış, cesareti kırılmış, korkak ve ürkek oluyoruz. Hayata, karşı öfke dolu ve ümitsiz oluyoruz. Probiyotiklerimiz aktif, canlı ve güçlü ise bunların tam tersi oluyor ve enerjimiz artıyor. Başta Tıp dünyası olmak üzere bilim çevreleri sürekli probiyotikler üzerindeki araştırmalar ve incelemelerini yoğunlaştırmaktadır.