

HOWTHERP MEDICINA HOLÍSTICA

 (18) 99701-9106

CONHEÇA **os benefícios** **do Kefier** para sua saúde



HOWTHERP
Medicina Holística

Cursos Holísticos: - <https://linktr.ee/howthep>

HOWTHERP MEDICINA HOLÍSTICA



HOWTHERP
Medicina Holística



(18)

99701-9106

CONHEÇA os benefícios do Kefier

Precisando de uma ajudinha com o funcionamento do intestino?

O Kefier é um ótimo aliado que, além de possuir pouca ou nenhuma lactose, é um probiótico muito potente, rico em nutrientes e com ação antibacteriana, além de possuir inúmeros benefícios para outras áreas do nosso corpo.

O bom funcionamento do seu intestino, interfere até mesmo no seu estado de humor, por isso é um órgão que requer a nossa atenção.

Você já faz uso de kefier?

Percebeu melhorias na sua saúde?



HOWTHERP
Medicina Holística

Cursos Holísticos: - <https://linktr.ee/howthep>

HOWTHEP MEDICINA HOLÍSTICA

CONHEÇA

 (18)

99701-9106



os benefícios do Kefier

para sua saúde



CONTÉM MUITOS NUTRIENTES

Uma porção de 175ml de kefir de leite contém (2,3):

- Proteína: 6 gramas.
- Cálcio: 20% do VDR.
- Fósforo: 20% do VDR.
- Vitamina B12: 14% do VDR.
- Riboflavina (B2): 19% do VDR.
- Magnésio: 5% do VDR.
- Uma boa quantidade de vitamina D.

A bebida oferece também uma grande variedade de compostos bioativos, incluindo os ácidos orgânicos e peptídeos que contribuem para a saúde.



Cursos Holísticos: - <https://linktr.ee/howthep>

HOWTHEP MEDICINA HOLÍSTICA



99701-9106

CONHEÇA os benefícios do Kefier

para sua saúde



CUIDA DA SAÚDE DO INTESTINO E DA DIGESTÃO

O Kefier pode ajudar a restaurar o equilíbrio de bactérias amigas no intestino e é por isso que eles são altamente eficazes para diarreia.

Há também uma grande quantidade de provas que os probióticos e alimentos probióticos podem ajudar em vários outros tipos de problemas digestivos, incluindo a síndrome do intestino irritável (IBS), úlceras causadas por infecção por *H. pylori*.



HOWTHEP
Medicina Holística

Cursos Holísticos: - <https://linktr.ee/howthep>

CONHEÇA

os benefícios do Kefier

para sua saúde



HOWTHEP
Medicina Holística



AJUDA A PREVENIR A OSTEOPOROSE

Vários estudos mostram que uma ingestão adequada de cálcio é uma das maneiras mais eficazes para melhorar a saúde óssea e retardar a progressão da osteoporose.

O kefier feito a partir de produtos lácteos integrais não é apenas uma grande fonte de cálcio, mas também de vitamina K2. Esta desempenha um papel central no metabolismo do cálcio.

Pesquisas mostram que sua suplementação pode reduzir o risco de fraturas em até 81%.



HOWTHEP
Medicina Holística



CONHEÇA os benefícios do Kefier para sua saúde



TEM AÇÃO ANTIBACTERIANA

Alguns probióticos do kefir atuam contra infecções.

Entre esses está o *Lactobacillus kefir*, que é exclusivo do kefir.

E estudos mostram que este probiótico pode inibir o crescimento de várias bactérias, incluindo *Salmonella*, *Helicobacter Pylori*, e *E. coli*.

Da mesma forma, o Kefiran, um tipo de carboidrato presente no kefir, também possui propriedades antibacterianas.



HOWTHEP MEDICINA HOLÍSTICA



CONHEÇA os benefícios do Kefier

para sua saúde



É UM PROBIÓTICO MAIS
POTENTE QUE O IOGURTE

O iogurte é o alimento probiótico mais conhecido na dieta ocidental, mas, na verdade, o kefier é uma fonte muito mais potente desse ativo.

Isso porque as sementes do kefier contêm cerca de 30 tipos de bactérias e leveduras, tornando-se uma fonte de probióticos muito rica e diversificada.

Outros produtos lácteos fermentados são feitos a partir de uma menor variedade de bactérias, e não contêm quaisquer leveduras.



(18)

99701-9106

Cursos Holísticos: - <https://linktr.ee/howthep>



HOWTHEP
Medicina Holística

Curso OZONIOTERAPIA



HOWTHEP
Medicina Holística



culturasaber.com.br

Cursos Holísticos: - <https://linktr.ee/howthep>