

Probiotique signifie “pour la vie”. Il s’agit des bonnes bactéries à l’origine de notre bien être général. Les kéfirs et autres boissons que je vous propose visent à vous donner des probiotiques vivants capables d’améliorer votre santé intestinale et donc votre bien être général.

Les probiotiques ont divers rôles dans le système digestif. Ils :

- augmentent la production de vitamines B
- protègent contre les toxines externes
- améliorent l’efficacité de l’appareil digestif
- stimulent le système immunitaire
- améliorent le transit
- aident à la digestion et à l’absorption des nutriments présents dans la nourriture

Pour obtenir de “bonnes bactéries” :

- consommer boissons et aliments fermentés
- prendre des compléments alimentaires probiotiques
- nourrir vos probiotiques de prébiotiques sous forme d’aliments riches en fibres.

Boire des boissons probiotiques s’avère un moyen délicieux d’aider à réparer et renforcer notre système digestif. La fermentation employée pour produire ces boissons augmente le profil nutritionnel de leurs ingrédients et les rend plus absorbables.

Dans le kéfir

On peut retrouver près de 70 variétés de micro-organismes dans les grains de kéfir de fruits. Les études montrent qu’un verre de kéfir de 250 ml peut contenir jusqu’à 2,5 milliards de bons microorganismes. Levures (*Saccharomyces cerevisiae*, *S.florentinus*, *S.pretoriensis*, etc), bactéries lactiques (*Lactobacillus casei*, *paracasei*, *L.b harbinensis*, *L.b hilgardii*, etc...), Bactéries acétiques (*A.orientalis*, *A.lovaniensis* et *A.fabarium*, etc...).

Dans les boissons fermentées

On pratique des fermentations spontanées avec les levures et bactéries présentes dans l’air et sur la peau des fruits.

Le kvas de betterave est un formidable probiotique aux rôles multiples. Superbe coup de fouet matinal avant le petit déjeuner, il remplace le vinaigre dans la salade. Quelques gouttes dans un jus pressé pour en renforcer les probiotiques ou un filet sur une soupe. Le tepache à l’ananas est une merveilleuse boisson probiotique qui dépend des levures sauvages présentes sur sa peau.

La frenette est une ancienne boisson réalisée avec des feuilles de frêne.

