OS PODERES DO KEFIR, "UM PROBIÓTICO NATURAL"

Autores

SANDRA PRESTES LESSA FERNANDES DE OLIVEIRA *(7)*
CAMILA FREDERICO *(1)*

Categoria

Trabalho Acadêmico

Introdução

É um complemento e enriquecedor alimentar probiótico, com valores e empregos terapêuticos de relevante abrangência que vão além do mero uso na alimentação básica. Consiste em um conjunto de microorganismos vivos que condicionam uma cadeia de simbiose entre si e as células do organismo humano. São amigos da vida humana e grande aliado no combate de um número amplo de enfermidades e disfunções. Possuem a aparência de "grãos" que variam de tamanho, aproximadamente 3 a 7 milímetros e de textura plástica, opaca, ligeiramente transparente que pode ser de coloração branca ou amarelada.Trata-se de uma cultura de fácil utilização caseira, sua exploração industrial, não tem sido possível até o presente momento e as tentativas comerciais que se encontram no mercado e presentes em apenas alguns poucos países, colocam em circulação um similar com propriedades reduzidas e incompletas.

Objetivo

Este trabalho tem o objetivo de informar a população sobre um probiótico que traz consigo muitos benefícios para a saúde da população, promovendo a purificação do organismo, prevenindo e curando certas doenças.

Metodologia

Os métodos utilizados para realização do trabalho foram: pesquisa via Internet e alguns livros, contendo assuntos mais aprofundados sobre microrganismos probióticos, especificamente o kefir. As bases para o projeto foram fundamentadas em artigos e pesquisas de autores e profissionais que se dedicaram ao assunto, que ainda não é muito vasto, portanto com a apresentação deste trabalho espera-se mostrar ao publico a amplitude dos beneficios gerado por este.

Resultado

Os resultados positivos obtidos com a utilização do kefir para o tratamento ou prevenção de doenças são excelentes, como: Doenças do estômago (gastrite, úlceras, regulariza a digestão), distúrbios nervosos (ansiedade, insônia, síndrome de fadiga crônica), problemas intestinais (diarréias, intestino preguiçoso ou preso, hemorróidas), problemas de pele (dermatites, eczemas, lúpus, cândida, psoríase, herpes), diminuição de peso, pois causa sensação de saciedade.Pode ser utilizado para regularizar o processo digestivo, restaurando a microflora intestinal, o que é ótimo para quem se submeteu a longos tratamentos com antibióticos.

Conclusão

Pode-se concluir que o kefir é um alimento facilmente digerível e uma rica fonte de proteínas e cálcio, que pode ser incluído na dieta diária de qualquer pessoa.Em linhas gerais promove uma purificação orgânica que auxilia a saúde e conseqüentemente a longevidade.

Bibliografia

ALVES, Maria Leila. O papel equalizador do regime de colaboração estado-município na política de alfabetização. 1990. 283 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade de Campinas, Campinas, 1990. Disponível em: <http://www.inep.gov.br/cibec/bbe-online/>. Acesso em: 28 julho. 2009.

O que é o kefir. Disponível em: http://www.kefir.com.br. Acesso em 28 julho. 2009.

Os poderes do kefir. Disponível em: hptt://corpoacorpo.uol.com.br/Edicoes/220/artigo46812-1.asp. Acesso 28 julho. 2009.

Legenda

(7) Docente Unopar
(1) Aluno Graduação Unopar