

## Уникальные свойства кефира



Исследования подтверждают, что универсальных диет никогда не было и не будет. Одному человеку кусок говядины или одна чашка кофе, съеденные или выпитые в течение дня, действительно могут оказать благоприятное влияние, другому же – наоборот – только навредят. Обычно диеты только искажают натуральный обмен веществ и способны вызывать различные недомогания. Диеты, которые гласят, что сделают вас красивым и изящным человеком за очень короткое время, обычно заканчиваются быстрым накоплением жира и массы тела, или даже ухудшением здоровья. В таком случае, лучше все же, поступить иначе – остановиться на скромной и полезной диете, предназначенной для медленного похудения.

В частности, одна из таких диет – это диета из обычного кефира. Кефир – это поистине чудодейственная пища, которая помогла сократить вес уже многим людям без какого-либо жесткого ограничения в еде или тяжелых усилий. Также, регулярное употребление в свой рацион кефира, кроме эффекта с похуданием, еще и обеспечивает хорошее здоровье, избавление от различных недугов, вызывающих зачастую то самое ожирение. В результате, если вы остановитесь именно на этой диете с целью сбросить вес, то очень скоро избавитесь от колик в области печени и от болей в желудке.

Во-первых, нужно отметить, что кефир улучшает обмен веществ и способствует резкому выведению токсинов и шлаков, которые накапливаются в организме. Также, кефир способствует улучшению и облегчению очень многих функциональных органов.

За счет содержания низкого количества углеводов в кефире, а также, хорошо усваиваемых жиров, зачастую лишние килограммы не прибавляются, а наоборот – резко уменьшаются. Кроме того, при регулярном употреблении кефира из человеческого организма выводятся соли натрия и жидкости.

Натрий или просто - соль, обычно задерживает воду, что в свою очередь, вызывает отечность. Кефир же, является слабым мочегонным средством, поскольку вмещает большое количество калия, способствующий хорошему прогону жидкости и натрия из организма, таким образом, ликвидируя отечность. Кефир способствует улучшению микрофлоры благодаря содержанию молочнокислых бактерий, а также, регулирует функцию желудочного и кишечного тракта, что предотвращает запоры и различные недомогания. Все это придает человеку хорошего самочувствия и помогает предупредить полноту.



Применение кефирной диеты также помогает сбросить лишний вес, что в свою очередь, приносит большую пользу печени, сердечно-сосудистой системе и почкам. Кефир очень благоприятно воздействует на метаболизм (обмен веществ) и психику человека, обеспечивая его бодростью и улучшением памяти. В результате, можно с большой вероятностью говорить, что при регулярном употреблении кефира, исчезнут многие проблемы, или это лишние килограммы, или же какие-либо другие проблемы со здоровьем. Вы ощутите, как можно легко оздоровиться и похудеть. Также, немаловажно, что для этого не требуется очень больших денежных затрат.

Кефирная диета способна очистить человеческий организм от различных шлаков, решает важную проблему лишних килограммов, помогает увидеть смысл рационального питания.

От 70-ти до 80-ти процентах случаев лишний вес связан с нерациональной пищей и питанием. Человек толстеет по той причине, поскольку принимает столько калорийной пищи, что это превышает затраты организма в энергии. При употреблении очень большого количества углеводов, которые легко усваиваются, им свойственно трансформироваться в жировые накопления, что нарушают обмен веществ. В кефире же, содержится очень мало углеводов, он имеет небольшую калорийность и массу иных преимуществ, которые предотвращают полноту.

Однако надо помнить главное. Кефир должен быть всегда свежим. Идеальный вариант готовить его самому, в домашних условиях. Делать его очень просто, если у Вас уже имеется аппарат по приготовлению кефира, которые продаются в магазинах зарубежных развитых стран. В наших же магазинах я пока его не наблюдал. В той части страны где я живу. Буду весьма признателен, если кто-то поделится информацией, где эти аппараты обитают в РФ.