

## YAOURT BULGARE



Savez-vous que... ?

La bactérie **Lactobacillus bulgaricus** (Nom latin *Lactobacillus bulgaricus* = *Lactobacillus delbrueckii bulgaricus*) porte le nom de la Bulgarie – le pays dans lequel elle est découverte et utilisée. La bactérie fait partie de la nature de la Bulgarie.

Elle a été décrite pour la première fois en 1905 par l'étudiant bulgare Stamen Grigorov dans un rapport présenté à l'Institut Pasteur à Paris. Elle est l'ingrédient principal du yaourt bulgare et du fromage blanc bulgare, lesquels sont fabriqués à partir de lait, qui, lui, peut-être de vache, de brebis, de chèvre et de buffle ou mélange (de vache et de brebis ou de vache et de buffle). La culture initiale (levain) doit être isolée en Bulgarie, avec des bactéries vivantes / *Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus* / et **sans OGM**. Grâce à cette bactérie, le yaourt bulgare est un probiotique naturel, d'un effet énorme sur les gens. C'est sur la base de la bactérie qu'en Bulgarie est développé également l'un des premiers probiotiques dans le monde, grâce au professeur Nicholas Alexandrov dans les années 80 du XX-e siècle.

Laktobatsilus Bulgaricus possède d'autres facultés utiles, tel que:

- **régulateur de la flore gastro-intestinale**, elle inhibe la croissance des organismes pathogènes et la libération de produits toxiques;
- **activateur du système immunitaire ; limite le nombre d'infections**. Réduit le risque de tumeurs et contribue à créer des anticorps.
- **favorise l'absorption du lactose** (sucre du lait): convient à des personnes présentant un déficit en lactose et améliore l'absorption des protéines du lait, les désintègre à l'état d'acides aminés basiques;
- **Effet anti-cholestérol**, réduit le niveau de cholestérol dans le sang en empêchant la formation de plaques grasses;
- **stimule la reprise accélérée de l'hématopoïèse** et du corps dans son ensemble.