

BENEFICIOS DEL KEFIR





¿Qué es el kéfir de agua?

El kéfir de agua es una bebida muy saludable de fácil preparación.

Por el proceso de fermentación sabe como a una limonada pero con gas.

Su ventaja respecto al kéfir de leche es que pueden tomarlo aquellas personas alérgicas a la leche o quienes no pueden o no quieren tomarla.

¿De donde proviene el Kéfir?

Se comenta que proviene del Cáucaso, siendo heredado entre varias generaciones de tribus y secretamente protegido y que poco a poco se fue expandiendo debido a los grandes beneficios que de él se obtienen.

¿Cuánto tiempo tardaré en notar los efectos del kéfir?

El kéfir es natural y como la mayoría de productos naturales, van regulando el cuerpo poco a poco y ayudándolo a estar mejor con su consumo disciplinado y constante.

¿Pueden tomarlo los bebés, las embarazadas, madres lactantes y animales?

Sí.. si es bueno para nosotros, también lo es para ellos. El Kéfir es un alimento que no tiene ninguna contraindicación.



Preparación de Kefir de agua:

Colocamos los nódulos deshidratados en un frasco mediano, previamente lavado.

Como norma, dos cucharadas soperas para un litro de agua mas el zumo de un limón y un pedazo de panela o si lo prefieres tres cucharadas de miel de abeja pura. (De esta manera la pueden consumir también pacientes diabéticos).

Al cabo de 12 horas veremos que los nódulos se han hidratado y han aumentado su tamaño.

El tiempo estándar de maduración es de 24 horas, después de este tiempo irá tomando un sabor más agrio, para arreglar esto puedes agregar más agua para reducir el nivel de concentración.

Finalmente se pasa por colador plástico, separando los gránulos obteniendo la limonada kefirada lista para su consumo o refrigeración.



¿Cuál es la temperatura beneficiosa para no matar el kéfir?

La temperatura normal de casa (ni mucho frío ni mucho calor). Se puede dejar en cualquier sitio (estantería o alacena) y no le afecta la luz.

¿Puedo meter el kéfir en la nevera?

Se puede refrigerar la limonada kefirada, lista para el consumo pero los gránulos, se deben mantener a temperatura ambiente. Los gránulos se pueden congelar si se desea conservarlos durante largo tiempo sin usarlos.

Cómo secarlos?

Los gránulos se extienden sobre un plato. Se cubren con una servilleta de papel y se colocan en un lugar ventilado. Cada día se remueven los gránulos, para ir despegándolos del plato, con cuidado de no romperlos. Se sabrá si están completamente secos, cuando se los note como cristalizados y nada pegajosos. (Pueden durar hasta 3 meses secos).



¿Qué beneficios consigo tomando kéfir?

La ventaja principal es que ayuda a reforzar el Sistema Inmune elevando el nivel de las defensas del cuerpo, no obstante, hay una larga lista de enfermedades en las que el kéfir actúa beneficiosamente.

- * Afecciones nerviosas. 1 litro diario
- * Úlceras. 1 litro diario
(desaparecen después de 2 meses)
- * Catarro bronquial. 1 litro diario
- * Asma. 1 litro diario (durante más tiempo)
- * Leucemia, Anemia, Cáncer. 1 litro diario.
2 litros diarios en casos graves.
(Comprobar después de 3 meses con análisis)
- * Esclerosis. 1 litro diario
- * Alergias, Dermatitis, Eczemas.- Medio litro diario
Aplicación sobre la parte afectada dejándolo secar.
Después de la aplicación lavarse cara y manos.
(de 2 a 4 semanas desaparece la alergia)
- * Cistitis.- 1 litro diario
- * Problemas renales. 1 litro diario
- * Afecciones vesícula biliar. 1 litro diario
(después de 2 a 6 meses los problemas desaparecen)
- * Regular presión arterial.- Medio litro diario
Y otras más relacionadas con el Sistema Inmune



Tengo exceso de peso!

¿Me ayudará el kéfir a perder peso?

El Kefir, tiene la propiedad de ayudarte a mejorar la funcionalidad del tracto digestivo y hacer que funcione a un nivel óptimo.

Hay investigaciones que sugieren que el kefir regula los niveles de colesterol en el cuerpo.

En consecuencia ayuda a lograr un vientre plano debido a que favorece la digestión y evita el estreñimiento, gracias a su poder desintoxicante y regenerador de la flora intestinal.

Los médicos dicen que hay unos miles de millones de bacterias buenas y amistosas en esta bebida adelgazante.



¿Cómo puedo identificar si los gránulos están sanos o si están muriendo?

Los granos sanos los que son propagables son granos blancos o ligeramente acaramelados. Son elásticos, transparentes con un aspecto como de goma, rebotan cuando caen sobre una superficie.

Los granos muertos o no-propagables, son los que no crecerán y se desintegrarán.

Son de apariencia oscura y pastosa. Cuando son exprimidos entre los dedos limpios, se desintegran y tienen la textura similar a un queso de Cheddar.

Se deben quitar preferiblemente después de que pase una semana.



Cuidados y recomendaciones durante la elaboración del Kefir

❖ No utilizar envases de metal ni plásticos.

El kéfir es ácido y puede reaccionar con elementos metálicos o plásticos desprendiendo pequeñas partículas que se pueden acumular en nuestro cuerpo.

❖ No se debe dejar pasar granulos de kefir por la cañería.

El kefir se reproduce facilmente y podria obstruir las tuberias si no se tiene cuidado al momento de colarlo.

❖ No llenar el recipiente hasta el borde.

Se debe tener en cuenta que la limonada que se genera es carbonatada y se requiere de cierto espacio para dejar circular el gas.



KEFIR

Es una bebida altamente poderosa.
Tiene una capacidad curativa de al menos cien enfermedades.
Ha revolucionado al mundo desde 1907
y hoy está disponible para ti...

Bendiciones!

Isabel López