**BACILO DE KEFIR**



Os moradores de Cáucaso conheceram os efeitos de KEFIR. Desde crianças recebem como água e alcançam em média 110 anos de idade. É o único lugar do mundo onde os homens em total saúde alcançam esta idade.

Segundo o professor Menslikon, que pesquisou durante toda a sua vida sobre o KEFIR, os moradores de Cáucaso não conhecem tuberculose, câncer, doenças do estômago, etc.

Na Alemanha, o Dr. Drasck já afirmava o seu efeito antes da Segunda Guerra Mundial. Com KEFIR ele curava catarro dos órgãos respiratórios, câimbras no estômago, doenças crônicas do intestino, doenças do fígado, da bílis, da bexiga e nas convalescenças de doenças graves. Para a cura de crianças, o KEFIR serviu na substituição do leite materno e também em doenças de gestantes.

Já foi confirmada a cura pelo uso de KEFIR em doenças dos nervos, esclerose, doenças do estômago, substituição do sangue, cobreiros, herpes, infarto do miocárdio, tumores internos, intestino, diarréia, anemia, catarros dos brônquios, doenças da bílis, fígado e bexiga, icterícia, e erupção cutâneas diversas.

KEFIR DOSES MÍNIMAS

KEFIR evita depósito nos intestinos, por isso ele cura e prolonga a vida. Deve ser tomado diariamente. Não prejudica a digestão porque passa rápido para o sangue.

Em doenças sérias e prolongadas deve-se tomar abundantemente de manhã, ao meio dia, e à noite, meio litro de cada vez.

KEFIR fermentado em 12 horas age como laxante, devem ser tomadas duas semanas, em caso de dificuldade de ir ao banheiro. Com 40 horas de fermentação atua como normalizador. Quando fermentado mais de 48 horas ele estufa e endurece as fezes e não deve ser usado. O tempo melhor para uso será de 24 horas de fermentação.

DOSES  
Nervo, úlcera do estômago, asma, catarro dos brônquios, doenças da bexiga: tomar 1 litro por dia.

Anemia e purificação do sangue: tomar 1 litro por dia, em casos graves tomar 2 litros diários, em dois ou três meses deve estar normalizado.

Esclerose: tomar 1 litro por dia. Normaliza a pressão sanguínea e o peso do corpo.  
Doença da bílis e fígado: tomar 1 litro por dia, dentro de dois a seis meses deverá ocorrer a cura.

Epupções cutâneas: tomar meio litro por dia e usar externamente o KEFIR, friccionando e deixando-o secar na pele. Dentro de 1 mês, mesmo uma ferida resistente estará curada.

Depois que desaparecerem os sintomas, continuar tomando KEFIR, dois copos por dia.

COMO PREPARAR

Colocar em um recipiente de vidro de boca larga, 2 a 4 colheres de sopa de BACILO KEFIR em 1 litro de água fria e pura. Adicionar 3 colheres de melado ou açúcar mascavo e tampar com peneira. Deixar fermentar de 12 a 40 horas e coar com peneirinha de plástico. Tomar o líquido como refresco, de acordo com as indicações acima.

Não colocar na geladeira. O melhor tempo de fermentação é de 24 horas, fazendo-o numa manhã e coando-o na outra e, assim, tomando-o durante o dia segundo as indicações acima descritas.

O BACILO que ficou na peneirinha deve ser enxaguado com água filtrada e separado em doses para serem re-distribuídas entre amigos e pessoas necessitadas. Não deve ser jogado fora, pois é muito precioso. Cada pessoa terá sempre oportunidade de passar o KEFIR para outra, uma vez que o bacilo se multiplica com grande facilidade.

Caso se passe mais de 48 horas, você deve coar o cultivo, jogar o líquido fora, enxaguar o bacilo e então reiniciar o processo acima explicado.

A Cultura do Kefir

Existem dois tipo de kefir:



•Kefir de água, pequenos grãos transparentes que fermentam em água ligeiramente adoçada  
•Kefir de água, grãos brancos ou levemente beges, que se parecem um pouco com couve-flor amolecida e fermentam o leite  
O kefir é uma cultura viva, uma simbiose complexa de mais de 30 tipos de microflora que formam grãos ou estruturas parecidas com a flor da couve-flor no leite. Confome essas culturas fermentam o leite, essas estruturas crescem, criando novos grãos no processo. O verdadeiro kefir, de culturas vivas, é um processo infinito de auto-propagação.

Por conta da presença de tantos microorganismos benéficos, o kefir é considerados por muitos (inclusive por mim!) um antibiótico natural – povoando nosso organismo com bactérias do bem, não sobra espaço para bactérias causadoras de doenças, é uma equação fácil de entender!

Os microorganismos presentes no kefir incluem bactérias do ácido lático, Lactococcus lactis subsp. lactis, Streptococcus thermophilus, Lb delbrueckii subsp. bulgaricus, Lb helveticus, Lb casei subsp. pseudoplantarum, e Lb brevis, uma variedade de fermentos como Kluyveromyces, Torulopsis, e Saccharomyces, bactérias de ácido acético, entre outras. Eles dão ao kefir grandes qualidades, que impedem o leite de ser colonizado por bactérias nocivas. Já foi observado em testes de laboratório que os microorganismos do kefir têm o poder de inibir os patógenos da salmonella e do E.coli.

Kefir e Saúde  
O kefir temmuitos benefícios à saúde já conhecidos. Ele tem propriedades antivirais e antifúngicas. Tem sido usado como parte do tratamento de uma grande variedade de problemas, como desordens metabólicas, arteroesclerose, alergias, tuberculose, câncer, má digestão, candidíase, osteoposose, hipertensão, AIDS e problemas cardíacos. Você pode até achar esquisito que uma bebida contendo fermentos seja capaz de combater a candidíase, mas o kefir realmente ajuda no problema, restaurando a flora intestinal e porque alguns elementos de sua microflora matam a Candida Albicans. Nem fodos os produtos fermentados são realmente estragados e prejudiciais à saúde.

Além das bactérias benéficas, o kefir contém muitas vitaminas, minerais, aminoácidos e enzimas, principalmente o kefir preparado a partir do leite cru. O kefir é particularmente rico emcálcio, fósforo, magnésio, vitaminas B2 e B12, vitamina K, vitamina A e vitamina D. O triptofano, um aminoácido essencial, é abundante no kefor e é reconhecido por seusefeitos relaxantes do sistema nervoso. Também porque o kefir é rico em cálcio e magnésio, minerais importantes para a saúde neurológica, seu uso rotineiro na dieta pode ter efeitos calmantes.

A abundância de enzimas trás ainda mais benefícios, especialmente àqueles que possuem intolerância à lactose. Muitos que não conseguem tomar leite, conseguem consumir kefir e iogurte normalmente, desde que o kefir e o iogurte sejam preparados a partir de leite cru.

•O kefir é simples e barato de se preparar em casa  
•O kefir restaura de maneira eficiente a flora intestinal, principalmente após o uso de antibióticos  
•Você pode usar o kefir no preparo das mais deliciosas vitaminas, substituindo o leite. As crianças vão adorar!!  
•O consumo rotineiro do kefir melhora a imunidade  
•O kefir é um alimento excelente para grávidas e lactentes  
O kefir não é comercializado em supermercados e lojas de produtos naturais. Você ganha o kefir de quem já tem e você doa kefir quando o seu começa a crescer. No momento eu tenho kefir de água numa quantidade que poderia doar para umas poucas pessoas. O meu kefir de leite está bem pequeno, mas acredito que em poucas semanas poderei oferecer também!

Como introduzir o kefir na dieta de crianças e adultos?  
Algumas pessoas não acham dificuldade alguma em introduzir kefir e ouros alimentos fermentados em sua dieta, já outras pessoas preferem fazer a introdução de forma gradativa. Algumas pessoas também podem ter algum tipo de sensibilidade à produtos lácteos, mesmo os fermentados, então a introdução do kefir, principalmente o de leite, deve ser feita de forma lenta e gradativa.

Se você toma vitaminas no café da manhã ou na hora do lanche, uma boa idéia pode ser substituir o leite por kefir ou iogurte. Se para você a substituição total, de uma hora para outra, pode soar radical demais, comece usando pequenas partes de kefir ou iogurte para outras tantas partes de leite. Com o tempo o ideal é você diminuir a quantidade de leite e aumentar a proporção de iogurte ou kefir no preparo da vitamina, até que um dia o leite desaparece da receita.

Qual a diferença entre kefir e iogurte?  
Tanto o iogurte como o kefir são bebidas à base de leite fermentado por culturas lácteas, porém as culturas no iogurte e no kefir são diferentes. O iogurte tem o poder de manter “limpo” o sistema gastr-intestinal, enquanto o kefr vai além e coloniza de forma efetiva o sistema gastro-intestinal com bactérias benéficas.

No kefir você encontra uma variedade maior de lactobacilos benéficos, alguns dificilmente encontrados em iogurtes comuns. além de tudo o kefir é ainda mais fácil de digerir do que o iogurte, que já é tido como um excelente alimento no auxílio da digestão.

Como usar o kefir?  
É comum entre os “criadores” de kefir a doação de parte de seus grãos que vão crescendo. O crescimento dos grão é alimentado pelo leite. Você deve cultivar e cuidar dos grãos diariamente, em troca, a cada dia, você ganha uma bebida mágica, que inunda seu organismo de substâncias e microorganismos maravilhosos!

Quandovocê ganha grãos de kefir, sejam eles de água ou de leite, eles virão embebidos no líquido (água ou leite). A cada dia você deve peneirar esta mistura. O que cai da peneira será a sua bebida, o seu tônico da saúde diário. O que fica na peneira são os grãos de kefir, que você deve lavar em água corrente, colocar de volta num recipiente fundo de vidro e completar com leite. No caso do kefir de água, a água adicionada deve conter uma pequena pitada de mel ou rapadura ralada – é deste açúcar principalmente que os microorganismos se alimentarão.

Não tampe o recipiente do kefir, jamais! Apenas cubra-o com um guardanapo de pano ou uma redinha.