



Kéfir de leche

Introducción

El kéfir es una curiosa y asombrosa asociación simbiótica de gran número de microorganismos activos que producen la biomasa del "Kéfir" y fermentan la leche en excelentes condiciones de higiene aportando propiedades conservadoras que frenan a los microbios responsables de la degradación. Inocula en el intercambio sus colonias de microbiota amiga al caldo de cultivo (en este caso la leche) que se agregan a la propia de nuestro organismo repoblando y reforzando esta biodiversidad tan benigna para la asimilación y filtrado de todo lo que tomamos.

Además es muy conveniente para hacer más digestiva y nutritiva a la tan manipulada y adulterada leche, sospechosa de ser mucho menos compatible de lo que nos muestran y desencadenar múltiples afecciones y enfermedades como por ejemplo la diabetes juvenil, alergias y los trastornos de la digestión, y del sistema reproductor femenino, entre ellos, tumores y quistes ováricos, secreciones, infecciones vaginales e incluso infertilidad. etc....

Es muy conveniente sobre todo en caso de enfermedades agudas o crónicas sustituir totalmente los lácteos por el kéfir de leche o al menos yogurt casero fresco siendo más recomendable para muchos hacerlo con leche desnatada, o mejor, utilizar el suero de leche kefirado o el kéfir de agua (Biomasa de estructura polisacárida cultivada en agua y azúcar a la que modifica absorbiendo la sacarosa y dejando glucosa mejor asimilable a la par que produce en su propio desarrollo un polisacárido dextrinado portador de sus nuevas colonias de microorganismos. El polisacárido previene la posibilidad de hipoglucemia, ya que se metaboliza lentamente liberando unidades de glucosa que pasan progresivamente a la sangre, y dan lugar a un pico de concentración de glucosa en sangre menos elevado y más extendido, "regulación")

La leche kefirada además de curativa es un alimento de elevado contenido proteico y grasa. Tener en cuenta que un vaso es una comida y no mezclar con otras proteínas o grasas es recomendable. Cualquier enfermedad debe ser atendida por médicos cualificados y competentes.

La ingestión regular de kéfir aunque muy buena para la salud no es una medicina mágica y se acompañara de una buena alimentación y cuidados adecuados. Además de revisar nuestra actitud ante los demás y para con nosotros mismos.



Mejorar el tono muscular y reducir el estrés todo lo posible. Antes de exponer que es y como actúa el yogurt de kéfir conviene saber un poco más sobre la leche y su consumo. Sobre las razones dietéticas a favor, creo que estamos de sobra informados, así que me centrare en las razones en contra del consumo indiscriminado de leche animal y en especial la de vaca. Por supuesto que hay otras muchas razones en contra del consumo de leche que apuntan a la explotación y expoliación de los recursos naturales. Que de ser utilizados de otra manera ofrecerían posibles soluciones para remediar el hambre que se sufre en otros lugares. Solo atender a la deforestación provocada para generar pasto y cereal para la cabaña ganadera y que solo con lo que come esta cabaña se paliaría el hambre en muchos sitios. Pero estas cuestiones socio políticas apuntan mas a los grandes consumidores de carne y lácteos. Es curioso como mientras unos mueren por inanición otros se enferman mortalmente por comer en exceso.

Una Polémica de la leche

La leche de vaca, al ser ingerida, neutraliza la acidez gástrica, impidiendo a las enzimas del estómago desdoblar sus proteínas para ser bien digeridas, pasando estas al intestino delgado, parcialmente, digeridas o fragmentadas.

Este problema es mucho mayor en el adulto que con la edad deja progresivamente de fabricar renina gástrica, enzima importante encargada de romper las grandes cadenas de la caseína. Cuando los fragmentos grandes no digeridos de la leche de vaca, sobre todo caseína, pasan al intestino, actúan como pegamento depositándose en los folículos linfáticos del intestino, entorpeciendo la absorción de los nutrientes y generando fatiga crónica e inflamación intestinal. En resumen las proteínas lácteas tienen un alto contenido en antígenos extraños que provocan en nuestro sistema inmunológico una reacción defensiva, y que con el tiempo lo debilitan, haciéndonos mucho más vulnerables a las enfermedades. La lactosa es un disacárido compuesto de (galactosa + glucosa), es el azúcar de la leche, un carbohidrato difícil de asimilar.

El organismo para su digestión y absorción tiene que desdoblarlo o hidrolizarlo para lo cual necesita de una enzima llamada lactasa. Con la edad se va disminuyendo la producción de lactasa.

Entre los consumidores de leche tenemos personas que dicen digerir bien la leche, en realidad, toleran la leche por mantener a estas edades suficiente producción de lactasa. También nos encontramos otros muchos consumidores de leche y lácteos, que digieren mal la leche y otros lácteos, o, que sufren de enfermedades como alergias, intolerancias, asma, problemas de la piel, trastornos digestivos, etc.... y que sus dolencias están directamente relacionadas con el consumo de leche y lácteos. En estas personas que tienen un nivel bajo de lactasa, su intestino no puede hidrolizar la lactosa y ésta es fermentada por distintas bacterias, generando un efecto hiperósmico en las paredes intestinales, causando meteorismo, inflamación e irritación intestinal, flatulencias, diarreas o estreñimiento, que no es otra cosa que la denominada intolerancia a la lactosa. Esta fermentación anómala de la lactosa genera un efecto acidificante del organismo, reflejado en un aumento del nitrógeno en individuos con poca cantidad de lactasa. Además se ha comprobado que la reactividad ante las proteínas lácteas, antes descrita, aument



EL MITO DE LA LECHE

La dietética oficial suele aconsejar que se tome leche y sus derivados debido a su alto contenido en calcio. De la misma forma que se añade sal al caldo cuando está soso, parece lógico que dado el caso de descalcificación, se subsane tomando calcio. Esta es la razón por la que muchas personas beben a diario uno o más vasos de leche, con la intención de compensar la pérdida de masa ósea. Pero el cuerpo humano no es un caldero, y una cosa es la cantidad de calcio que contenga un alimento y otra muy distinta la proporción de este calcio que se absorbe, se asimila y acaba depositada en los huesos. La leche de la madre es un excelente alimento para el bebé. Le basta para crecer con tal rapidez que casi es posible apreciar los cambios día a día. Pero que sea buena para el bebé no significa que sea adecuada en otras etapas de la vida. Al contrario, bastantes razones llevan a creer que la leche materna es sólo para los lactantes.

La misma naturaleza de la leche muestra que es una sustancia para ser mamada: es necesario consumirla a medida que se produce, ya que una vez ordeñada pronto se estropea. Para conservarla debe ser manipulada y transformada en yogur o queso, o hervirla y pasteurizarla, proceso que altera algunos de sus componentes. Con sólo una ojeada al reino animal, la naturaleza nos muestra que los animales adultos no maman.

Sólo el humano bebe la leche de otra especie normalmente. La leche de vaca es muy diferente a la nuestra en la cantidad de proteínas y grasas. Pero lo que sobre todo las diferencia son las sustancias químicas que tienen una intensa acción sobre el organismo del ternero: son las hormonas pituitarias, hipotalámicas, esteroideas, tiroideas, paratiroideas, pancreáticas, adrenales, sexuales... hormonas que son excelentes para regular el metabolismo del ternero, pero inadecuadas para otras especies: sólo mamando, el ternero dobla su peso en un mes y medio, mientras que el bebé humano necesita seis. La gran envergadura de algunas personas de los Estados Unidos rural puede tener que ver con que es un país en el que se bebe más leche que agua.

La leche de vaca no es un alimento sano. La leche facilita la producción de mucosidades, y su consumo en niños y adultos está relacionado con la rinitis, la sinusitis, el asma y con trastornos ginecológicos. La relación es tan evidente que en muchos casos estas enfermedades desaparecen después de dejar de tomar leche. Se debe prescindir de los lácteos cuando se sufre alguno de estos trastornos, consejo que podría hacerse extensible a todas aquellas personas con problemas de salud.

Por otro lado, no se puede obviar que la leche no es lo que era. Ni los mismos ganaderos beben la leche de sus vacas; prefieren la de tetrabrick, casi incorruptible y sin fecha de caducidad. El pienso da un sabor tan fuerte a la leche que nada tiene que ver con la de las vacas que pastan a su aire por los prados.

En las granjas, las vacas de ordeñar están todas juntas, normalmente casi inmovilizadas, y con esta existencia tan antinatural, deben ser protegidas y curadas continuamente con antibióticos, vacunas y otros medicamentos, parte de los cuales pasan a la leche, junto con los pesticidas y plaguicidas que las vacas ingieren con el pienso.



La leche es un alimento muy completo y específico que ata a la madre con el bebé y la vaca con el ternero. De la misma forma que la leche materna nos humaniza, puede ser que la de vaca nos haga ser un poco rumiantes, flemáticos y gregarios.

Por lo que a su supuesta acción preventiva de la osteoporosis se refiere Después de 25.000 análisis de sangre se concluyó que las personas que tomaban de tres a cinco vasos de leche diarios tenían los niveles más bajos de calcio en sangre. Los individuos chinos que han introducido la leche en su dieta sufren más osteoporosis, cuando en teoría tendría que ser al revés, ya que toman más calcio que los que siguen una dieta tradicional. También se ha observado que la osteoporosis es más acusada en aquellas personas que, sin haber tomado nunca, empiezan a beber leche animal.

La osteoporosis es una enfermedad de los países consumidores de productos lácticos, que supuestamente la previenen con estos alimentos. Estos países "adelantados" curiosamente tienden a recortar el tiempo de la lactancia y a suministrar leche de vaca durante el resto de la infancia y en edad adulta. Quizás debido a esta reducción de la lactancia materna, algunos de los consumidores de leche pueden ser considerados adictos; en este caso sería aconsejable sustituir la leche de vaca por otros líquidos blanquecinos más sanos como la leche de almendra, de avellana, de soja, de arroz, de avena, de chufa, de sésamo...

En cuanto al contenido en colesterol de la leche este es muy superior al de los alimentos que tienen fama de ser ricos en él. Una sola taza de leche entera tiene 34 mg de colesterol, mientras que una loncha de beicon sólo 3 mg. Al beber un litro de leche se ingiere el colesterol equivalente a 53 lonchas de beicon.

Con la pasteurización las grasas se hacen más saturadas, y la homogeneización facilita el paso a través de las paredes intestinales de las finísimas partículas de grasa sin previa digestión, lo que hace que se eleven los niveles de colesterol y de grasas saturadas en la sangre.

El término "bajo en grasa" pertenece al lenguaje del marketing. Cuando se dice que la leche contiene un 2% de grasa se refiere a que por cada 100 gramos de leche 2 son de grasa, pero no hay que olvidar que el 87% de la leche es agua, y que la leche entera contiene alrededor de un 3,5% de grasa. Este 2% supone entre el 22 y el 33% del total de las kilocalorías.



QUE ES EL KEFIR

El kéfir es una herramienta biológica procedente de la cultura que el ser humano tiene desde tiempos inmemorables con la modificación de la leche en queso y yogur por medio del cuajo extraído del estómago de los animales lactantes. En algún momento se empezó a utilizar un residuo vivo que quedaba en las paredes del recipiente al fermentar la leche repetidas veces sin lavar el cántaro para que la nueva tanda se hiciera más rápido y la posibilidad de fermentar la leche sin necesidad del cuajo del mamífero. Los nódulos de kéfir nacen de la adaptación de la propia microbiota amiga del estómago del animal lactante al medio exterior asociándose a otros microorganismos de la leche materna y del nuevo entorno y produciendo un soporte de polisacárido capaz de replicarse cuando es cultivado en leche. Este fermento madre es el cuerno de la abundancia a nivel microscópico.

El kéfir que en turco viene a decir "bendición", no es un hongo ni organismo concreto, sino una aglomeración de bacterias, bacilos y levaduras que forman una asombrosa biomasa con unas cualidades especiales y excepcionales. Hace más digestiva y nutritiva la leche además de conferirle sus propiedades medicinales. Una sustancia que libera, "Kefiran" además de tener muy buenas propiedades terapéuticas (es un buen conservador de los alimentos refrigerados y mejora los métodos de fermentación como el chocrut y los encurtidos haciendo prácticamente innecesaria la adición de sal) Con el intercambio que inicia el kéfir con la leche se produce una doble fermentación "alcohólica y acidular que descompone la indigesta lactosa, a la que transforma en ácido láctico, que impide que los alimentos se deterioren en los intestinos, depurando y ayudando a restablecer el equilibrio de la flora intestinal. También se transforman sus proteínas (albúmina y caseína) incrementando su valor biológico y haciéndose más asimilables. Se produce una peptonización en cuyo proceso se pierde cal y ácido fosfórico mientras que se origina una hidrólisis. Se forman además, diferentes sustancias, como ácidos láctico y carbónico, butírico y acético. La acidez propia en el kéfir no neutraliza la del estómago, consiguiendo coagular la caseína.

Sus proteínas lácticas no generan tantos antígenos como la leche. Pero si se consume diariamente es recomendable tomarlo tranquilamente y en pequeñas cantidades. Parte de sus principios medicinales se asimilan en el estómago y van directamente a la sangre, es un alimento predigerido a causa de la fermentación, mientras que otros alimentos tienen que ser digeridos produciéndose a veces indeseables fermentaciones intestinales. Puede reemplazar completamente a la leche materna de los bebés e impide las náuseas durante los embarazos. En el Cáucaso, donde el Kéfir se ha consumido frecuentemente por miles de años, la gente vive de 110 a 125 años y se mantienen con buena salud, no conocen la tuberculosis, el cáncer ni las enfermedades de los ojos. El Kéfir, cura las enfermedades del sistema respiratorio y los desarreglos del estómago, úlceras, infecciones intestinales crónicas, las enfermedades del hígado, la vesícula biliar y los riñones, así como otras muchas enfermedades y afecciones, además de ser preventivo contra el cáncer. Inicialmente el Kéfir lo elaboraban fermentando leche cruda de camella; luego se pasó a la leche de yegua, y posteriormente a la de cabra y vaca. La calidad y el buen estado de la leche son muy importantes a la hora de obtener buen kéfir, aunque también lo es la calidad de los nódulos. Si estas condiciones no se cumplen, se producirá una incorrecta fermentación obteniéndose una leche kefirada con menos propiedades.



Para realizar el cultivo en leche cruda sin hervirla previamente, es necesario que éste libre de antibióticos y pesticidas procedentes de la medicación y la alimentación del animal. Tendría que ser leche de ganadería ecológica o similar. Además de extremar la higiene y mantener en buen estado el nódulo. Cuando la procedencia de la leche es dudosa o el nódulo produce una fermentación poco ácida, de mal aspecto y olor, es aconsejable hervir la leche o cambiar el nódulo (podría estar muriendo) y empezar de nuevo, para evitar posibles contaminaciones. A pesar de que las propiedades del kéfir se verán mermadas, no debemos obsesionarnos con ello. Esto mismo ocurre con otros alimentos a los cuales es preciso quitarles una parte importante (la piel de la fruta por ejemplo) cuando se duda de su buena procedencia. Es necesario ser consciente de que no existen alimentos "panacea" y de que si se realiza una alimentación correcta en todos sus aspectos, ésta no dejará de serlo por suprimir algunos de confuso origen. De que esta hecho el kéfir

Los nódulos de Kéfir tienen forma de masa semisólida elástica y amarillenta, con una textura rugosa que recuerda al cerebro, a la coliflor y algunos corales. Es una aglomeración de gránulos que contienen bacterias y levaduras, no patógenas, unidas por una matriz de polisacárido blanca, producida por los microorganismos que viven en estrecha simbiosis (biomasa) adaptándose constantemente a los cambios ambientales y manteniendo un equilibrio constante.

Cada gránulo de Kéfir contiene:

- LACTOBACILOS Bacterias del ácido láctico
- ACETOBACTERIAS Bacterias del ácido acético.
- Levaduras y otros microorganismos responsables de la formación del polisacárido.

En el intercambio entre la leche y el kéfir se produce una doble fermentación en la que se transforman los azúcares y proteínas de la leche en:

- Gas carbónico "Co2" y Etanol (gracias a la acción de las levaduras)
- Ácido acético. Muchos bacilos producen diacetilo, un aroma deseable en gran variedad de productos de fermentación. El diacetilo es el responsable del refrescante sabor de la leche fermentada con kéfir.
- Ácido láctico; (Producido por la acción de las bacterias lácticas que reducen y transforman la indigesta lactosa (El azúcar de la leche), en ácido láctico, responsable de su acidez (De 4'2 a 4'6 ph); Esto hace al kéfir mucho más asimilable que la leche y que puedan tomarlo los intolerantes a la lactosa



-Coagulación de las proteínas. Transforma la albúmina y la caseína (fermentación hidroalcohólica) Haciéndolas mucho más digeribles.

El *Lactobacillus bulgaricus* Degrada las proteínas de la leche

El *Streptococcus thermophilus* Produce CO₂ y ácido fórmico

Las bacterias utilizan la lactosa como fuente de energía y la transforman,

produciendo ácido láctico, diacetileno, acetaldehído por la fermentación y la degradación de proteínas. Todas estas sustancias contribuyen en algún grado al sabor y aroma del producto siendo el más importante, el acetaldehído producido

La leche kefirada tiene un sabor efervescente natural, refrescante, ácido y ligeramente agrio, con un suave aroma que recuerda a la levadura fresca. Para edondear esto, contiene entre 0.08 a 2% de alcohol. Además de otros compuestos aromáticos que contribuyen a su sabor único y aroma agradable, especial del kéfir.

El polisacárido forma un gel soluble (Kefiran) de textura fangosa que puede confundirse por su aspecto con algo que parece estar malo o pasado. De hecho, esto no debe ser confundido con los productos de alimentación que se han pasado, y que pueden tener un aspecto similar y una textura fangosa sobre ellos. Esta sustancia es normal y sana. (Experimentos realizados "con ratones" (contra ratones realmente), revelaron que Kefiran tiene propiedades antitumorales. En estos experimentos, fue administrado oralmente, reduciendo el tamaño de los tumores, induciendo una respuesta auto inmune en los ratones)

La formación ligeramente mucosa en el nódulo de kéfir, que transmite a la leche, tiene una calidad "limpia" que crea condiciones ideales para la colonización de bacterias amistosas en la flora intestinal. Usando menos proporción de leche en la elaboración, esta sustancia estará más concentrada. Este componente es el que da al kéfir su particular textura única, rica y cremosa y sólo los nódulos de kéfir pueden producirlo ¡Si estás acostumbrado a hacer la leche kefirada con arrancadores comerciales parecidos al kéfir (Sucedáneos)! Es aconsejable que consigas los nódulos de kéfir para conocer esta sustancia asombrosa.



PREPARACIÓN

Nos encontramos ante un cultivo muy particular y un método totalmente casero y artesanal, que no dará siempre los mismos resultados, aunque sí parecidos. El cultivo puede variar en función de la calidad de la leche, La salud del hongo y la relación de cantidad entre estos. Además de otros factores como la temperatura ambiente la climatología y posiblemente los ciclos lunares. (mientras mas fresca sea la leche mejor y si es envasada una vez abierto el envase es recomendable usarla toda aunque luego haya que guardarla en la nevera después de fermentada. Así se conserva mejor y se evita que se contamine. Se puede ir tomando durante los cuatro días siguientes. Esto también es mejor para el nódulo de kéfir)

El método es bastante sencillo, solo requiere de constancia y mimo para mantener vivo y en buen estado al kéfir. A cambio obtendremos, de un alimento incompatible para el ser humano, un derivado muy asimilable, con muy buenas propiedades nutritivas y medicinales, a la vez que entramos en una relación simbiótica con una multitud de diminutos seres vivos que mantienen un equilibrio en constante adaptación y que forman una biomasa asombrosa y peculiar. Lo que llamamos nódulos o gránulos de kéfir. Para la preparación se debe esmerar la higiene ya que se trata de un proceso de fermentación donde no deben estar presentes otros gérmenes ni bacterias ajenas al cultivo de kéfir. Así es que lo primero será realizar una limpieza total, sobre todo de los recipientes e instrumentos que vamos a utilizar.

Para comenzar con el cultivo en leche, se ponen 2 cucharadas soperas de los nódulos de kéfir dentro de un recipiente limpio, preferentemente de cristal, o cerámica vitrificada de algo más de medio litro. Se llena con medio litro de leche a temperatura ambiente, se cubre con un paño y se deja fermentar preferiblemente dentro de un armario o tapado sobre la encimera lejos de la luz directa del sol. Ya que algunas vitaminas “A y B2” de la leche pueden verse afectadas por la luz.

En la fermentación intervienen la temperatura de la leche y también la temperatura ambiental. La leche no debe nunca sobrepasar los 35° C ni bajar de 18° C. La temperatura ambiente ideal esta entre 20 a 25° C. Si la temperatura ambiente es superior se acelera el proceso de fermentación y si es inferior se retarda. Si lo dejamos fermentar de 24 a 36 horas se obtiene una leche ácida suavemente laxante y de 36 a 48 horas el resultado es de sabor más acentuado; siendo astringente para algunas personas mientras que para otras es un buen regulador intestinal. (Esto puede variar a razón de la temperatura y de la relación de cantidad entre nódulos y leche. A medida que crece es necesario retirar parte de los nódulos o aumentar la cantidad de leche para conseguir siempre un resultado parecido.

Una vez que obtengamos una leche fermentada a nuestro gusto mantendremos las proporciones para tener siempre un resultado similar) Es normal que a veces encontremos un corte en la leche. Remover suavemente el tarro para mezclar las cuajadas con la capa de suero, antes de filtrarlo. Durante la fermentación es conveniente remover suavemente el tarro de vez en cuando. Por ejemplo cada 6 u 8 horas, oscilando unos segundos a intervalos regulares. Esto alimenta la microflora atrayendo leche más fresca a los nódulos, mientras que inocula porciones de leche con los microorganismos que salen de la superficie de los nódulos. Y activa la fermentación acelerando la transformación de la leche.



Una vez pasado el tiempo de fermentación se remueve y se filtra utilizando un colador para separar los nódulos. Si éstos son grandes, se pueden separar con un tenedor de madera. Algunas veces es necesario oscilar el colador de arriba a bajo frenándolo de golpe para que las cuajadas pasen por el entramado del tamiz. Hay que tener cuidado si se usa el clásico colador de tamiz metálico, de no oscilar hacia los lados o en círculo ya que el entramado es en la mayoría de los casos realmente agudo y escalonado y podría cortar o desgranar la superficie rugosa y delicada de los nódulos. Ahora podemos repetir la experiencia o guardar los nódulos cubiertos con agua en un bote tapado durante unos días lejos del calor (Perderá algo de vigor que recuperará de nuevo con el intercambio en leche. Pero costará un poco más de tiempo hacer la leche kefirada en las primeras tandas) Otra forma de tenerlo poco activo es con leche en la nevera durante 2 o 3 días.

Una vez preparado, si no se bebe de inmediato hay que guardarlo refrigerado, pero no más de tres o cuatro días, por lo tanto no es recomendable comprar leche kefirada en el comercio a menos que se tenga la plena seguridad de que sea reciente.

También se puede seguir fermentando la leche después de separar los nódulos. Consiste en dejar la leche kefirada en un tarro tapado (Dejando espacio para el aire) dentro del armario durante tres días e incluso una semana, removiéndolo una vez al día para mezclar las cuajadas con el suero. No se estropeará mientras siga fermentando. De esta manera se consigue transformar aún más la lactosa, aumentando así su digestibilidad.

La formación de espuma en la superficie cuando lleva muchos días se debe a la actividad de las colonias de levaduras que siguen transformando la leche, bastará con removerlo para que se mezcle. Un corte en la leche con separación del suero es normal encontrar. Bastara con removerlo. También pueden aparecer coágulos blanquecinos que se disuelven presionando. Es la caseína finamente dividida y cuajada en granillos. La aparición de líquido espumoso con coágulos de caseína es normal si la fermentación es fuerte, debido a una larga exposición o a una temperatura elevada o mucha cantidad de nódulos que aceleran el proceso de transformación de la leche.

También se podría ocurrir hacer una segunda fermentación sin el nódulo, añadiendo una porción de leche kefirada en leche fresca. De esta manera es posible hacer mayores cantidades sin necesidad de tener grandes cantidades de kéfir. Sin embargo una segunda fermentación en una base continuada y al ser este un cultivo casero, a la larga puede degenerar perdiendo algunos de sus ejemplares microbianos y cualidades tanto terapéuticas como conservadoras y adquiriendo otros microorganismos intrusos no deseados con el consiguiente peligro de afecciones como gastroenteritis, cólicos etc. Lo recomendable sería hacerlo siempre con los nódulos de kéfir, y si son escasos para la cantidad de leche, añadir una parte de la anterior tanda de leche fermentada junto a los nódulos para acelerar la fermentación. De esta manera tenemos mayor seguridad de que el kéfir acabe con los antígenos de la leche y ponga a raya a los intrusos. Es obvio que a menor volumen de kéfir y mayor de leche las sustancias terapéuticas y la microbiota amiga procedente del nódulo de kéfir estarán en menor concentración. También la lactosa y proteínas se verán menos modificadas.



Como tomarlo

Para beneficiarse mejor de las cualidades terapéuticas de esta bebida, es recomendable tomarla sola y en pequeñas cantidades (un vaso diario), sin que se mezcle en el estómago con otros alimentos que puedan provocar ácidos para su digestión, como proteínas, grasas y azúcar, que modificarán el equilibrio ácido en el estómago y neutralizarán la capacidad reguladora de la leche kefirada. Combina mejor con cereales, frutas dulces y desecadas, miel, melazas y manzana.

Recordar que la digestión empieza en la boca con la salivación y el sentido del gusto que avisa al estómago de lo que le va a llegar, dándole la oportunidad de prepararse y segregar el tipo de jugos gástricos más adecuado. Por eso es conveniente tomarlo despacio. Si mezclamos el kéfir con otras sustancias de sabores muy diferenciados, como demasiado dulce o batidos de chocolate, café etc. O con otros ácidos, estaremos creando un conflicto entre paladar y estómago, reduciendo considerablemente la capacidad de digerir correctamente.

Algo a probar para los que no soportan su sabor natural (esto ya es un síntoma. Como con otras curas, por ejemplo el jugo de hierva de trigo, mientras más rechazo más toxicidad en el cuerpo y mayor necesidad de tomarlo) sería endulzar la leche kefirada y seguir fermentándola sin el nódulo, de esta manera el edulcorante es sometido a la fermentación haciéndose más asimilable (Todo lo que se fermente fuera será mejor a que lo haga en nuestro aparato digestivo)

El kéfir se puede tomar solo. Al principio puede resultar muy extraño al olfato y al paladar, sobre todo para quien no está familiarizado con los sabores propios de los alimentos fermentados, como el yogur natural, pues tiene un sabor a la vez ácido y agrio. Con el uso llega a gustar su sabor y aroma peculiares y el paladar se puede acostumbrar. Esto es más fácil si se baja la cantidad de edulcorante paulatinamente.

Hay gente que cuando comienza a tomarlo se tapa la nariz. Esto parece que ayuda a soportar el sabor hasta acostumbrarse. Aunque mejor es degustarlo tanto para la digestión como a nivel terapéutico. Si no podemos tomarlo tal cual podemos usar azúcar panela de venta en establecimientos de Comercio Justo

U otro edulcorante natural como; melazas, Siropes, miel o la stevia una buena alternativa al azúcar y a los edulcorantes sintéticos como la sacarina un subproducto del petróleo, o el aspártame un veneno legal de consecuencias nefastas para los diabéticos, estos pueden ser mucho peores que el azúcar en grandes cantidades y a largo plazo. La fructosa industrial siendo mejor que el azúcar refinado o el mal llamado integral no queda fuera de polémica. No así la fructosa natural que contienen las frutas.



CÓMO REEMPLAZAR EL AZÚCAR

La miel pura, sin aditivos y la melaza de cebada, sin calentarlas más de 40° C son edulcorantes excelentes.

Utilizar la fructosa natural (azúcar de la fruta). Para ello hervir frutas secas (ciruelas o uvas) son las más adecuadas. Retirar las frutas y concentrar el jarabe. Se puede usar para dar sabor dulce a tortas y postres y como no al kéfir.

Otras maneras de restituirnos con las colonias del kéfir para recuperar y mantener nuestra microbiota. Para beneficiarse de gran parte de las propiedades probióticas de las colonias de kéfir presentes en el nódulo podemos adoptar una pauta que además de aliviar una tarea diaria es conveniente para mantener cierto equilibrio del nódulo en el intercambio con la leche.

Prueba a beneficiarte de la sustancia (Kefiran)

de la siguiente manera.

1. No laves el hongo con agua a diario. Pero mantén el tarro escrupulosamente limpio (con agua caliente en vez de jabones. No hay necesidad de esterilizar pues el kéfir se encarga de neutralizar cualquier microorganismo nocivo)
2. Cuando pase una semana pones la madre lavada en agua sin cloro o en agua de manantial durante unas 12 horas en lugar fresco.
3. Separas el kéfir del agua lo exprimes con suavidad con los dedos bien limpios y lo devuelves a la leche como de costumbre.
4. Ya puedes tomar el agua donde se encuentra disuelto el polisacárido

Kefiran, responsable de gran parte de las propiedades terapéuticas del kéfir. Esto se puede hacer así de continuo una vez a la semana o cada 15 días. Puede que el primer día después de devolverlo a la leche le cueste un poquito masfermentar.

Incluso si al final decides que el cultivo de kéfir no es para ti y si alguien de tu entorno lo toma podrías beneficiarte de Kefiran de esta manera.

Irrigación de colón subir Otra manera para repoblar el intestino con las colonias del kéfir es practicar una irrigación de colón utilizando una solución diluida de Kefiran [cuya obtencion esta descrita un poco mas arriba] con una bolsa especial "Irrigador o Enteroclisma" de venta en farmacias (económico) que consiste en un deposito de material plástico con una escala graduada que indica el volumen de liquido y un tubo flexible que termina en una cánula con un pequeño grifo.

Después de haber efectuado el procedimiento detallado mas abajo para limpiar el colón. Posiblemente la utilización de kéfir para el líquido de la hidroterapia sea para mucha gente la única manera de que las colonias del kéfir se instalen y regeneren la dañada microflora intestinal una vez que el intestino se halle libre de la capa de moco y



de toxinas que se adhieren a esta, provocando la proliferación de microorganismos dañinos y una pésima absorción de los nutrientes.

¿CÓMO SE HACE EL LAVADO INTESTINAL?

El depósito se llena con líquido apropiado y se cuelga de manera que este más alto que el cuerpo acostado. Se abre el grifo de la cánula para expulsar el aire contenido en el tubo. Luego se introduce la cánula en el recto con cuidado, estando acostado sobre el lado izquierdo. Se aplica primero un enema de unos tres cuartos de litro a continuación, sentado en el retrete se expulsa. Es recomendable entonces aplicarse un segundo enema de hasta litro y medio. Para este se usa la misma posición descrita o la genupectoral: de rodillas e inclinado el tronco hasta apoyarse en codos y antebrazos. Después de retenerlo unos minutos, se evacua.

¿CON QUE SE PREPARA EL LIQUIDO DEL ENEMA?

Hay muchas variantes posibles, desde el agua natural hasta la recomendada por aquellos padres de la medicina que fueron Hipócrates y Galeno. Ambos sugerían una mezcla de agua natural con miel (50g de miel casera y natural por litro de agua) a la que se añadían cuatro o cinco cucharadas de aceite de oliva. Otra alternativa es el enema de café (mejor si es de cultivo biológico "la ocasión lo merece"). Se prepara hirviendo en el agua una o dos cucharadas de café molido de forma que quede una infusión suave, como agua sucia. El enema de café crea condiciones idóneas para el desarrollo de la flora bacteriana amiga y cumple perfectamente su misión limpiadora. Es interesante pasar el líquido, justo antes de ir a utilizarlo, por un instrumento magnetizador.

¿A QUE TEMPERATURA?

En estos enemas destinados a efectuar una buena limpieza intestinal se recomienda en general, que se introduzca el líquido a temperatura corporal (37°/38°). Hay, sin embargo, situaciones en las que estará indicado el enema frío o caliente.

ENEMA FRÍO: a temperatura ambiente o entre 15 o 20° C. Especialmente indicado en el estreñimiento por atonía de la musculatura intestinal, lo mismo que si se padece hemorroides; se recomienda añadir dos cucharadas de aceite. Tiene además el efecto de despejar la cabeza cuando esta se encuentra congestionada. En caso de fiebre acompañada de estreñimiento se pueden aplicar dos o más de estos enemas fríos a lo largo de un día. ENEMA CALIENTE: el líquido estará entre 40 o 50 grados centígrados. Se usará en casos de estreñimientos con espasmos, dolor de riñones etc.

La hidroterapia de colon limpiará y diluirá la carga de toxinas en el intestino grueso, obteniendo como resultado una menor carga tóxica para el hígado. Restaurará también el equilibrio interno (homeostasis) y mejorará el estado de salud general del individuo, al reforzar los diversos órganos eliminativos y rejuvenecer el sistema inmunológico.



¿Lavar o no lavar los nódulos? he aquí el sistema.

En principio no es necesario lavarlos. Además, ¿que se supone que hay que lavar? Las cuajadas adheridas sobre los nódulos actúan sobre este protegiéndolo del exterior ante posibles microorganismos extraños y alimentándolo. Favoreciendo de este modo su propio crecimiento y a la vez acelerando el proceso de fermentación. Cambiamos la leche cada uno o dos días así que el kéfir está continuamente renovándose. Si tenemos cuidado de que no coja polvo o le entren insectos etc. No será necesario lavarlo con frecuencia. Conviene dejarlo en reposo en un recipiente tapado durante 12 a 24 horas cada cierto tiempo (de 15 días a un mes) en agua sin cloro después de lavarlo con agua fresca. Cuando se filtre para devolverlo a la leche se puede aprovechar el agua, ya que contiene el polisacárido soluble (Kefiran) trasferido por el kéfir y responsable de muchas de sus virtudes medicinales.

Hay quien lo lava cada semana en verano y cada 15 días en invierno. Hay quien no lo lava nunca y otros lo hacen a diario. Cada cual buscara la manera mas apropiada. Lo importante es que el kéfir esté sano y no se debilite y que la leche sea de la mejor calidad que podamos conseguir. Ojo con el cloro. Este puede ser un factor debilitante en extremo. Cuidado si se usa agua directamente del grifo. El agua caliente en exceso puede matar al kéfir (Superior a 35° C) Dejar correr el grifo y testar con la mano que tienda a fría. Es recomendable aclarar bien la madre con agua a temperatura ambiente y sin cloro (si no disponemos de agua de manantial o mineral).

Como el cloro se evapora antes que el oxígeno, se puede dejar reposar agua del grifo durante un par de días en recipientes cubiertos con un paño, como jarras o botellas de cristal y mejor si son de color azul (La vibración de este color confiere al agua sus cualidades estabilizadoras evaporando el cloro más rápidamente) Si veis que algunos nódulos amarillean o adquieren tonos rosáceos, extendedlos en una mesa o recipiente ancho, y seleccionad los gránulos blancos, con los cuales podréis empezar un nuevo cultivo sano de kéfir. (Cualquier gránulo amarillo, amarillo-rosado, marrón o que no tenga una buena elasticidad se debe quitar)

Es conveniente extremar la limpieza de los utensilios utilizados, lavándolos con agua muy caliente o con un detergente natural que no deje residuos químicos y aclararlos muy bien, o con vinagre pasteurizado y agua tibia (El vinagre casero tiene su propia madre, distinta a la del kéfir y podrían mezclarse. Lo cual no ocurre si se hierve con el agua) Es recomendable asignar ciertos utensilios exclusivamente a la elaboración del kéfir y no utilizarlos si se han usando para otros cultivos como por ejemplo los germinados, chucrut etc. A no ser que estén escrupulosamente limpios.

Con un poco de atención se puede tener siempre kéfir, ya que el nódulo de kéfir cultivado en leche se reproduce muy rápido. Cuando sobre una parte, una buena manera de completar el vínculo simbiótico entre nosotros y el kéfir es regalarlo entre los familiares y amigos o a quien le haga falta. (También es una forma de tenerlo en reserva. Alguien adoptará la costumbre de cultivarlo)

De esta manera ayudamos a extender este preciado bien.



Por qué no usar objetos de metal

Tanto los nódulos del kéfir como la leche kefirada son ácidos, siendo propensos a reaccionar con metales. La exposición a largo plazo a cantidades ínfimas de ciertos elementos metálicos se puede acumular en el cuerpo. También, bajo ciertas condiciones, algunos metales pueden reaccionar con los ácidos para producir una corriente eléctrica. Éste es el mismo principio del funcionamiento de la electrolisis.

¿Alguna vez has notado al meter un tenedor o una cuchara de metal en la boca, una corriente eléctrica (gusto metálico)? Se han medido cantidades pequeñas de corriente eléctrica colocando kéfir en envases de metal [1 litro de kéfir colocado en un tazón de acero inoxidable produjo 150 Mv-30 microampers] ¡De hecho, los nódulos de kéfir produjeron incluso mayor corriente eléctrica al colocarlos en un tamiz de metal [100 g colocados en un tamiz grande de acero inoxidable, produjeron 250 Mv-50 microampers! Bajo estas condiciones, este fluido eléctrico producido podría trastornar el equilibrio de la microflora del kéfir.

Por no mencionar los efectos de la electrólisis, que puede liberar iones de los

objetos de metal. Estos elementos metálicos pueden ser ingeridos y acumularse en

el cuerpo "a largo plazo" Para los miles de años que el kéfir ha sido preparado en la región del Cáucaso, nunca estuvo en contacto con utensilios de metal. Recordar que grandes reacciones químicas pueden empezar con pequeños estímulos bioquímicos, eléctricos, magnéticos etc... que también se producen con nuestros estados emocionales y que nosotros vistos desde una observación orgánica somos unos laboratorios y centros alquímicos andantes donde se desarrolla la gran obra. La vida Nefasto sería usar contenedores de metal para hacer el kéfir aunque los de plástico también tienen sus contraindicaciones ya que son susceptibles de liberar parte de los compuestos químicos de que están formados, durante la fermentación y a determinadas temperaturas (calor)

En este sistema tan consumista y agresivo es difícil zafarse de los compuestos contaminantes usados sin ninguna ética. El vidrio también puede liberar compuestos químicos y metales al estar los recipientes fabricados con moldes de aleaciones metálicas. Hasta los utensilios de componentes naturales pueden contener restos de pesticidas, fungicidas etc. Por lo que habría que lavarlos con un buen detergente natural o hervirlos en vinagre con agua y dejarlos en remojo unas horas.

Esta información es muy buena mientras no nos obsesione, nadie a muerto por comerse una manzana no biológica con cáscara por ejemplo. Más bien se trata de que nuestro organismo no sobrepase su capacidad para eliminar las toxinas; además hay sustancias que no se eliminan y que se van acumulando en el organismo, la cuestión con el kéfir es conseguir las mejores cualidades alimenticias y terapéuticas que podamos, sin que ello sea una pesada carga ni para la labor de hacerlo ni para nuestro organismo.



Propiedades

La principal virtud de este alimento, se centra en que es capaz de regenerar la flora intestinal y convertir los alimentos mal digeridos y en estado de putrefacción en asimilables (En un régimen carnívoro se pueden tener en el colon hasta 2,5 Kg. de carne en estado de putrefacción) Parte de sus propiedades se asimilan en el estómago, al que estimula con una enérgica acción enzimática y antitóxica. La acción fermentadora de las bacterias y levaduras del Kéfir; Incrementa el valor biológico de las proteínas de la leche, produce la síntesis de vitaminas del complejo B, siendo una fuente importante de potasio, fósforo, calcio y vitaminas.

Restablece y equilibra la flora intestinal, siendo un alimento probiótico que previene gran número de enfermedades. Sintetiza ácido láctico, desdobra la lactosa y forma ácido pirúvico, elemento perfectamente digerible. El kéfir tiene una tensión de cuajo muy baja. La leche kefirada es menos densa que el yogurt. Esto quiere decir que la cuajada se fragmenta muy fácilmente en partículas muy pequeñas. (Mientras que el cuajo del yogurt se mantiene cohesionado, o bien se deshace en pedazos). EL pequeño tamaño de las partículas en la cuajada de kéfir facilita su digestión, al presentar ante los agentes de la digestión una mayor superficie sobre la cual actuar. La facilidad para ser digerido ha hecho que muchos investigadores recomienden el kéfir como un alimento particularmente benéfico para los niños las personas convalecientes y o con insuficiencia gástrica, o las de edad avanzada.

Facilita la secreción salivar y aumenta la de los jugos digestivos, favoreciendo la digestión, estimula el peristaltismo y está indicado en la úlcera de estómago, colitis ulcerosa, estreñimiento e intolerancia láctica.

Previene y cura el herpes. Se usa en el tratamiento de la anemia, problemas renales, nefrolitiasis, la hipertrofia prostática, el artritis reumático y los procesos infecciosos respiratorios (asma, bronquitis, catarros...) Se aconseja en la cirrosis, colecistitis, colelitiasis y problemas hepáticos. Ha sido utilizado en algunos sanatorios para el tratamiento de la tuberculosis. Es una buena fuente de minerales, vitaminas y grasas naturales que posee cualidades antisépticas y estimulantes de las secreciones gástricas, pancreáticas e intestinales, e impide el desarrollo de muchas bacterias nocivas, como las que producen la candida la salmonelosis y la disentería. Además contiene los aminoácidos esenciales que ayudan al cuerpo en sus funciones de mantenimiento y regeneración.

Las proteínas completas en el kéfir están predigeridas y por lo tanto son fácilmente asimiladas. Triptófano "Tryptophan", uno de los aminoácidos esenciales abundantes en el kéfir, es conocido por su efecto relajante sobre el sistema nervioso.



Kéfir y enfermos

El kéfir en la dieta puede tener un efecto profundamente calmante sobre los nervios. El contenido del Kéfir en fósforo, el segundo mineral más abundante en nuestros cuerpos, ayuda a utilizar los carbohidratos, grasas, y proteínas para el crecimiento el mantenimiento y la energía de las células.

El kéfir es rico en Vitamina B12, B1, y Vitamina K. es una fuente excelente de biotín, una Vitamina del grupo B que ayuda en la asimilación del cuerpo de otras vitaminas del grupo B, como el ácido fólico, el ácido pantothenico, y la vitamina B12.

Las numerosas ventajas de mantener una tasa de entrada de vitaminas del grupo B adecuada beneficia la regulación de los riñones, el hígado y el sistema nervioso a la vez que solventa desórdenes de la piel, aumentando la energía y promoviendo la longevidad. Hay una relación entre el consumo de leche de vaca y la diabetes juvenil. Y otras enfermedades que en su mayoría se pueden evitar tomando kéfir con moderación y regularidad, suprimiendo el consumo de leche y llevando una alimentación sensata.

Las personas muy enfermas y delicadas, al ser muy inconveniente la excesiva ingestión de grasas por su difícil digestión, deberían tomar preferentemente el suero de la leche kefirada, el cual ha sido desprovisto de toda grasa. De esta forma se digiere en dos horas y media o tres a lo sumo, mientras que si contiene grasa necesita cinco horas. Este suero debe consumirse fresco (recién filtrado u obtenido, antes de que se transformen sus ácidos lácticos y se haga poco digerible) suero de leche