



# KEFIR

Ces boissons ancestrales, faciles à réaliser soi-même, vous permettront d'allier Plaisir et Santé.

## Recette du Kéfir de fruits

Dans un récipient semi fermé, mélanger :

- 2 cuillères à soupe (en bois de préférence) de Levure-mère de Kéfir pour fruits
- 4 Cuillères à soupe de Sucre Bio (Blanc de préférence)
- 1/2 Citron
- 4 Figues séchées entières
- 2 Litres d'eau

Laisser reposer et fermenter naturellement 24 à 48h. Remuer doucement 1 fois.

Après 24 à 48h : retirer les fruits d'un coté qui ne seront pas réutilisés, et les grains de kéfir qui seront rincés à l'eau claire de l'autre coté

Placer la boisson obtenue dans des bouteilles à fermeture mécanique (type Limonade)

Laisser reposer (Seconde Fermentation) à Température ambiante une demi journée (en été) à 24h (en hiver). Vous pouvez à cette étape aromatiser votre kéfir selon vos goûts, et y incorporer des fruits, herbes, épices, fleurs, jus de fruits...

Conserver vos bouteilles au réfrigérateur et consommer sous 48h.

## Les Bienfaits du Kéfir de fruits

Par son action régulatrice de l'acidité de l'estomac, et surtout sur le microbiote intestinal, les bienfaits se mesurent notamment sur l'immunité, le transit, l'élimination, les allergies et intolérances alimentaires, mais également sur la peau, l'eczéma.

Des études ont également démontré des bénéfices envers le risque cardiovasculaire (baisse du taux de mauvais cholestérol), et des propriétés antioxydantes qui laissent présager une action préventive anti-tumorale.

Les fermentations courtes (24h) sans 2<sup>o</sup> fermentation développent plutôt les propriétés laxatives douces, tandis que les fermentations longues (plus de 48H et seconde fermentation favoriseront un effet anti-diarrhéique.

*Nota : pour réguler votre microbiote en douceur, démarrez votre consommation de manière progressive, avec 1 verre/jour la 1ere semaine, jusqu'à 1/2L par jours après 2 ou 3 semaines.*

| Action                                       | Consommation Printemps Été Automne.<br>Diviser par 2 en hiver                            |
|--|--|
| Troubles nerveux, Dystonies                  | 1 litre par jour, 1 à 2 mois   |
| Ulcères Gastriques, Hyperchlorhydrie, Reflux | 1 litre par jour, 2 mois   |
| Asthme, Bronchiolites                        | 1 litre par jour, 1 à 2 mois   |
| Anémie, troubles du sang                     | 1 litre par jour, en cas grave 2 litres par jour, pendant 2 mois                         |
| Eczema, psoriasis, dermatites allergiques    | Boire 1/2 litre par jour, et cataplasme à l'argile verte et au Kéfir, 2 semaines minimum |
| Troubles de la Vésicule Biliaire             | 1 litre par jour, 1 à 2 mois   |
| Troubles rénaux                              | 1 litre par jour, 1 à 2 mois   |

**Les contre-indications :** aucune. Seules quelques précautions sont recommandées

|  |  |
|--|--|
| Intestin Irritable (SII, MICI, Crohn)                          | Limiter à 1 verre/jr, hors pic inflammatoire   |
| Candidoses, dermatites mycosiques, mycoses, « pied d'athlète » | A éviter pendant les premières phases du traitement. Sera un allié précieux pour rétablir ensuite un microbiote de qualité |
| Constitutions Neuro-arthritiques (en Naturopathie)             | En Hiver : 2 verres / sem. A éviter en cas de maladie ou de déséquilibres  |
| Profil Vata (en médecine ayurvédique)                          | En Hiver : 2 verres / sem. A éviter en cas de maladie ou de déséquilibres  |

Sources :

<http://andre.nasi.free.fr/divers/kefir.htm>

<https://www.chaudron-pastel.fr/>