

# Kefir mucho mas que un alimento

Leyendo los manuales integrales y en concreto el de Mercedes Blasco, podemos ver en su contraportada que invita a conocer la citada bebida procedente del cáucaso destacando como virtudes:

- Depurar el organismo
- Regenerar la flora intestinal
- Actuar como antibiótico o antivírico
- Mejorar la absorción intestinal.
- Proporcionar un mejor aspecto vital y saludable.

No tengo ninguna reserva sobre lo que dicha autora señala, pero años de práctica con el kéfir me llevan a precisar muchas virtudes que lo convierte en una medicina con alto poder regenerador hepático, biliar e intestinal.

Es sabido hoy en día que las querellas suelen ser millonarias cuando se trata de señalar que algunos de los productos patentados como alimentos o ayudas a la nutrición empiezan a dar frutos en el ámbito médico. La industria farmacéutica es muy celosa a la hora de separar lo que son fármacos de lo que son alimentos, sometiendo a prohibición y castigo a aquellos que desde el campo alimentario tratan de especificar que algunos de los productos son curativos cuando se les ocurre divulgarlo.

Pero como yo personalmente no pertenezco a ninguna de las dos industrias ni la farmacéutica ni la naturópata, puedo decir lo que creo en función del uso y la practica de muchos años, ya que solo se trata de opiniones, sólo opiniones aunque contrastadas con un nutrido grupo de profesionales de distintas disciplinas.

Pero quiero dar importancia siguiendo las máximas que mis profesores chinos y en especial Hai Liang me enseñaron cuando estudiaba Medicina Tradicional China: “La comida es medicina” y solía añadir, “si puedes corregir por vía alimentaría no esperes a tener que dar fitoterapia”.

Pues bien el kéfir es uno de esos productos mágicos que ayudan en innumerables conflictos derivados de lo que en medicina china se podría encuadrar dentro de los siguientes apartados:

- Obstrucción y acumulación del QI hepático: sensación de opresión torácica que lleva al paciente a suspirar, trastornos emocionales, intolerancia, agresividad, irritabilidad, sensación de obstrucción faríngea, tumores, bocio simple, algia congestiva mamaria.
- Síndrome del fuego de hígado: enrojecimiento de la cara, boca amarga y deshidratada, olor fétido del aliento, pesadillas, confusión estreñimiento, orina oscura, acúfenos, hematemesis, epistaxis.
- Insuficiencia sanguínea del hígado: palidez de la cara, trofismo deficiente en las uñas, disminución de la visión, visión borrosa, espasmos musculares, distensión muscular o contracción muscular.
- Síndrome Yang de hígado: vértigo acompañado de acúfenos, cefalea tensiva, palpitaciones, trastornos de memoria, sensación de fatiga lumbar y de rodillas, sensación de pesadez en cabeza, vacilación excesiva, agitación con tartamudeo.

En la actualidad he visto en mis últimos viajes de formación tanto en el área de toxicología como en medicina integral, que el kéfir es tratado como una ayuda indispensable en los cuadros de irritabilidad y desesperación asuntos todos ellos derivados de un mal funcionamiento hepático-biliar. Pero además, es de gran ayuda en cuadros de colesterol y problemas con los triglicéridos, ayudando también convenientemente en la eliminación de alérgenos y disolviendo conglomerados de contaminantes. Trabaja por tanto en los adipositos.

Esta súper indicado en la cirrosis hepática, obesidad, y dislipidemias.

En muchos casos como no podemos importar algunos de los medicamentos homeopáticos registrados en América por falta de licencias en Europa, se nos indicaba en los cursos de formación la utilización del kéfir, como una respuesta medicamentosa en ausencia de aquellos.

### **Una las preguntas más frecuentes, es si se puede tomar en casos de intolerancia a la lactosa. LA RESPUESTA ES SI.**

Pues efectivamente sabemos, que el organismo va perdiendo la capacidad de digerir la leche ya que la enzima renina que es la encargada de dicha combustión y asimilación se produce con más dificultad a medida que nos hacemos adultos. Pero en el caso del kéfir no se presente esta dificultad, pues por ayuda de sus fermentos permite la asimilación inmediata incluso en cuadros de deficiencia de la renina.

La disminución de la renina no es igual en todas las personas, desde la infancia se va perdiendo esta capacidad enzimática, pero no todas las personas la pierden a la misma velocidad. Lo que hace la renina es dividir la lactosa en glucosa y galactosa, que como ya son azúcares simples pueden ser digeridos con más facilidad.

Las sustancias ya divididas en azúcares simples son analgésico potentes y potencian resultados notables en el sistema nervioso.

Los fermentos del kéfir ayudan a desdoblar la lactosa en glucosa y galactosa, evitando los trastornos de asimilación que se producían con la leche.

Por otro lado, explicado de manera simple de forma que todos podamos enterarnos, la leche en sí, debido a los tratamientos de pasteurización, tratamientos UHT, etc. no contiene moléculas de grasa completa, ya que todos los sistemas descritos rompen la molécula entera que supone la leche sin tratar. Esa molécula en si misma, como molécula gruesa, producía arrastre de toxinas de manera natural en el intestino, según me cuentan los nutriólogos con los que he compartido experiencias de México, EEUU o Venezuela. Pues bien, según sus opiniones, todo los métodos reseñados suponen romper la molécula entera y determinan que las nuevas moléculas resultantes de las leches tratadas no serán reconocidas en el intestino depositándose en las paredes e incluso dificultando la absorción de otros muchos alimentos.

Así que el kéfir y en especial el de [granja Noé](#) que es el que tomamos en la asociación nos ha dado increíbles resultados. Pues en principio se trata de leche entera, por otro lado existen dos modalidades el de vaca y el de cabra, y éste último resulta mucho más digestivo incluso que el anterior.

En dicha Granja y remitimos a las páginas de la misma, han añadido muchos de los fermentos más punteros en la industria láctea, varios tipos de bifidos y otros que funcionan como lacto bacilos contrastados.

Todo ello hace un incremento de la calidad que permite una absorción de nutrientes aconsejable que dan como resultado una sintetización de componentes imprescindibles para la nutrición como es el caso de la vitamina K, responsable de un buen estado de las articulaciones y del buen funcionamiento de la coagulación sanguínea entre otros, así como una mejora de la función vascular.

Hemos visto ayudas poderosas, en casos de alergias, eczemas, herpes, y otros de difícil resolución.

Por mi amistad con ucranianos en Madrid se que ellos los traen incluso desde sus países de origen, porque utilizan marcas de su confianza, resultando el mejor alimento para el destete de los bebés en sus primeros meses. En las tiendas ucranianas se pueden encontrar marcas adecuadas e incluso económicas.

Es altamente poderoso el tratamiento combinado de kéfir con alga chlorella aunque hemos visto que no es recomendable tomarlo en los mismos días, pues en un caso hace de arrastre incluso de metales pesados, y en el otro se añaden bacterias amigas poderosas, y tomados juntos pueden contrarrestar el uno la acción del otro.

Pero combinados de manera adecuada son altamente positivos. Evitando problemas crónicos de largo recorrido de estreñimiento.

\*Añadiremos páginas sobre dicha alga en los próximos días de nuestra experiencia sobre el particular. También de lo que se refiere a la utilización de leche y derivados.

Prieto

Virginia Fernández