

DR. JÖRG ZITTLAU

EL GRAN
LIBRO DEL
KÉFIR

3ª edición

EDICIONES OBELISCO

DR. JORG ZITTLAU

EL GRAN LIBRO DEL KÉFIR

Historia, elementos vitales, componentes curativos,
elaboración y uso, prevención y curación de
enfermedades, belleza y numerosas recetas
para aumentar su vitalidad y su belleza



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado ni la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Obelisco Salud

EL GRAN LIBRO DEL KÉFIR

Dr. Jörg Zistlau

1ª edición: febrero de 2003

Título original: *Gesund und schön mit kefir*

Traducción: *Cristina Casas*

Maquetación y diseño de portada: *Maria Rovira*

© 2000, Econ Ullstein List Verlag GmbH & Co. KG.

y publicado en 1998 por W. Ludwig Buchverlag
(Reservados todos los derechos)

© 2003 by Ediciones Obelisco, S.L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco S.L.

Pere IV, 78 (Edif. Pedro IV) 4ª planta 5ª puerta.

08005 Barcelona-España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

Castillo, 540 -1414 Buenos Aires (Argentina)

Tel y Fax 541 14 771 43 82

E-mail: obelisco@edicionesobelisco.com

ISBN: 84-7720-983-9

Depósito Legal: B-3.951-2003

Printed in Spain

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyá/Valls S.A.

Verdaguer, 1 - 08076 Capellades (Barcelona)

Ninguna parte de esta publicación, incluso el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Agradecimientos

Quiero darles las gracias de corazón a mi esposa, la señora Cornisa Zittlau, por su trabajo de búsqueda; al señor Diekmann del Instituto Alemán de Investigación de la Leche en Kiel, por haber examinado revistas y datos informáticos, así como a las iniciativas del consumidor en Bonn.

Prólogo

Todas las bebidas tienen asociada una imagen propia. Así, el té verde nos evoca la serenidad del budismo; el vino tino, un menú francés de cinco platos o un aperitivo antes de cenar a la luz de las velas; los refrescos de Cola nos hacen pensar en jóvenes dinámicos que calman su sed después de practicar deporte. Pero, ¿qué imagen tiene el kéfir en realidad?

Esta bebida evoca, en la mayoría de las personas, el Cáucaso y sus habitantes, que llevan un agitado ritmo de vida y que, a pesar de su avanzada edad, conservan todas sus aptitudes psíquicas y físicas. La imagen de este producto en

El agua de kéfir se elabora con agua azucarada, zumo de limón e higos secos. Sus efectos curativos no han sido probados y su contenido de alcohol es similar al de la cerveza.

conjunto se asemeja a la del ajo. Sin embargo, hay escépticos que no se sienten nada atraídos por las bebidas hechas con leche fermentada. Cuando oyen hablar del kéfir, piensan en suero de mantequilla y en su sabor, nada atractivo para su paladar.

Ambas posturas son bastante exageradas, ya que el kéfir es un alimento extraordinariamente saludable, sin ser en absoluto un alimento milagroso de importancia vital. Es muy adecuado como aperitivo, así como comida que contiene todas las propiedades necesarias. Se puede tomar con vino, fruta, verduras, alimentos integrales o carne o simplemente solo. En ello reside su singularidad. De hecho, en algunos casos incluso se utiliza para la prevención y la terapia de enfermedades. Y, además, tiene buen sabor.

El kéfir en las tiendas de alimentación

Desde hace algunos años el kéfir es elaborado por los grandes productores de alimentos lácteos. El volumen de ventas muestra, sin embargo, que el kéfir todavía no es tan apreciado como los demás productos lácteos de sabor ácido como el yogur o la leche cuajada. Los críticos hacen hincapié en que el kéfir elaborado industrialmente no tiene nada que ver con el producto original del Cáucaso.

Una bebida del Cáucaso de sabor agradable

Y, en realidad, los productos refrigerados contienen pocos hongos de levadura, los cuales conforman la singularidad del kéfir. Sin embargo, el kéfir elaborado de forma industrial es un producto saludable, aunque su sabor nos recuerde más bien al de la cuajada. Quienes deseen probar el sabor típico del kéfir y beneficiarse de sus propiedades medicinales deberían elaborarlo ellos mismos. Los consejos que se incluyen en este libro pretenden ser también una defensa de la elaboración propia del kéfir.

Atrévase a experimentar

Para la elaboración del kéfir sólo se necesita hongo de kéfir o fermento de kéfir congelado y seco, botellas con cierre rosca-do y unos cuantos litros de leche (lo más adecuado es la leche pasteurizada). El coste de todos estos ingredientes es relativamente bajo y la preparación es de lo más sencilla.

Experimentar con los diferentes sabores es divertido y ofrece la posibilidad de elaborar una receta de kéfir propia. Según el tiempo y la temperatura de fermentación, se consiguen sabores y consistencias tan variados que uno piensa que tiene ante sí bebidas diferentes. ¡Pruébalo alguna vez!

*El kéfir, un antiguo
alimento curativo*

UN ORIGEN ENVUELTO DE LEYENDAS

De entre todos los alimentos, son especialmente las bebidas las que tienen orígenes que permanecen en la sombra y están envueltos de numerosas leyendas. Tan sólo es necesario pensar en todas las historias que se han contado sobre el vino y la cerveza, unas bebidas que tenían sus propios dioses en culturas antiguas.

Al kéfir también se le atribuyen unos orígenes místicos. Al pensar en este alimento se evoca, por regla general, a los robustos ancianos de las montañas del Cáucaso que nos muestran su sonrisa sin dientes, pero feliz, que se deleitan con una salud inmejorable, aunque tienen tras de sí todo un siglo de vida.

Es cierto que durante muchos siglos, a excepción de dos tribus de pastores del norte del Cáucaso, los osetes y los carbadinos, no se supo nada sobre el fermento del kéfir. Los científicos sospechan que el lugar de origen de esta bebida fermentada se encuentra en un pequeño pueblo al pie de las montañas del volcán Elbru.

UN REGALO DE ALÁ PARA COMBATIR EL HAMBRE

Según una leyenda tártara, el kéfir fue originariamente un regalo de Alá. Se dice que fue Alá mismo quien descendió del cielo para regalárselo a un anciano tártaro decaído que había participado con especial fervor en la persecución de los odiados cristianos. Alá le dio el fermento con la promesa de que ni él ni su tribu volverían a pasar hambre. Es muy probable que no encontremos la explicación definitiva sobre el origen del fermento del kéfir y de la bebida que con él se elabora en ninguna leyenda. Se sospecha que el descubrimiento del kéfir, como sucede a menudo, tuvo que ver más con la intuición humana que con el destino. Así que es probable que en un principio los hongos del kéfir no fueran más que simples hongos de levadura, los cuales por azar se mezclan con la leche junto con otros microorganismos para dar lugar a pequeñas alteraciones. Cambios que hicieron evolucionar hasta la forma y características actuales de los hongos del kéfir.

KUMIS, EL ANTECESOR DE LA LECHE DE YEGUA FERMENTADA

El kumis es otro pariente del kéfir. Ambas bebidas son el resultado de un proceso de fermentación similar y muestran una composición química y unos efectos similares en la salud de los seres humanos. En el kumis se parte de la leche de yegua fermentada, mientras que en el kéfir se utiliza leche de vaca y, en algunos casos aislados, agua o leche de cabra o de oveja como base. En el pasado se habló más tempranamente del kumis que del kéfir. Un monje francés lo nombraba ya en 1253 después de un viaje por Tartaria. Marco Polo comparaba el kumis con el vino blanco y le atribuía un sabor exquisito.

Las bebidas y sus leyendas

► Se dice que el té verde surgió de un hecho cruel perpetrado por un monje japonés. Éste, después de quejarse del cansancio causado por largas horas de meditación, se cortó los párpados sin más. Allí donde cayeron, surgieron dos plantas /arbustos del té.

► El kombucha, similar al kéfir en su composición, debe su memoria a un médico coreano llamado Kombu que en el año 400 d.c. curó a un káiser japonés de sus problemas estomacales con un té especial. El káiser, maravillado, dio a conocer por todo el mundo el Kombu-Cha (el té de Kombu) como un té con propiedades curativas.

LECHE FERMENTADA PARA COMBATIR LOS ESTADOS CARENIALES

A finales del siglo XVIII las propiedades del kumis llegaron a oídos de médicos rusos. A decir verdad, las conocieron mediante la observación de los nómadas en las estepas del sudeste de Siberia. Estos pueblos vivían cerca de nueve meses al año al aire libre, mejor dicho, en tiendas, aunque pasaban los inviernos en profundas cavidades en el suelo. Para la renovación del aire habían previsto unas aberturas diminutas en la superficie de la tierra que a menudo quedaban obstruidas por la nieve. Se alimentaban, principalmente, de carne seca y agua reposada. Las familias apenas salían a respirar aire puro ya que el invierno glacial en Siberia no lo permitía. Dado que pasaban tres meses en esa especie de calabozos sin apenas aire, y seguían

an una dieta pobre en vitaminas, estaban extremadamente delgados, pálidos, tosían mucho, sus vías respiratorias estaban infectadas y tenían las encías enfermas.

Sin embargo, al cabo de pocas semanas volvían a sentirse sanos, a pesar de que su estilo de vida había cambiado muy poco: volvían a respirar aire puro y bebían varios litros diarios de kumis.

Este descubrimiento hizo que algunos médicos incluyeran el kumis en sus terapias. En el año 1859 se creó un instituto del kumis para los enfermos de tuberculosis. Ese mismo año se creó también un hospital militar del kumis para aquellos soldados que padecían enfermedades consuntivas. Pero de ahí en adelante, en la terapia, el kumis fue relegado a un segundo plano por el kéfir.

LA RECETA DEL KÉFIR SE DESPLAZA A OCCIDENTE

En el mundo de la medicina profesional el kéfir se introdujo después del kumis. Los osetes del Cáucaso no tenían ningún interés en que esta «elaboración secreta» se extendiera por todo el mundo, ya que para ellos la elaboración de esta leche era algo casi sagrado. La opinión pública se quedó sorprendida al saber que muchas de estas personas vivían hasta los 100 años y algunas podían tener hijos hasta los 80.

Aun así, nada se supo sobre el secreto del kéfir. En el año 1866 un investigador ruso consiguió un poco de levadura de kéfir de los osetes e hizo llegar un breve informe a la Sociedad Médica del Cáucaso. Un año después, en 1867, se hizo una presentación pública del kéfir, la cual no suscitó mucho interés, ya que tendrían que pasar todavía más de diez años para la aparición de los amplios estudios sobre la composición del kéfir.

A partir de entonces resultó imposible detener la marcha triunfal del kéfir. Hubo cada vez más médicos que descubrieron sus propiedades curativas en dolencias estomacales, intestinales y respiratorias. En Yalta en el año 1881 se creó el Instituto del

Kéfir, en el cual se trataba a pacientes con afecciones respiratorias y más tarde a los que padecían del estómago. El éxito fue tan grande que se crearon más institutos del kéfir en Rusia.

LA FAMA SUPERÓ A LA REALIDAD

La fama del kéfir pronto se extendió desde Rusia hacia Europa Central y del Este de tal modo que al cabo de poco tiempo el kéfir se consideraba ya como una garantía para una vida sana y casi eterna. Se admiraba a los osetes de los Urales por su excelente salud, aunque no se tenía en cuenta que en general vivían de forma más saludable que la mayoría de las personas: comían menos carne, se movían más y apenas sabían lo que era el estrés. El kéfir provocó tanta expectación como la fiebre del oro en los Estados Unidos. Se llegaron a pedir sumas astronómicas por los pocos ingredientes que formaban el kéfir.

Alrededor del año 1930 se consiguió elaborar el kéfir de modo industrial, con lo cual aumentó el riesgo de imitaciones. En el mercado se encontraban productos hechos de kéfir que no tenían casi nada que ver con el kéfir original. Las ventajas de esta evolución consistieron en recuperar el kéfir del olvido, ya que, como producto industrial, el kéfir perdió su reputación de elixir secreto que alargaba la vida. Se consideró, pues, el kéfir no como un alimento milagroso pero sí como uno de los grupos de alimentos más saludables que existen. Es recomendable para combatir numerosas enfermedades, aunque sus efectos para prolongar la vida disminuyen considerablemente, de la misma manera que si se usa como único alimento o medio curativo. Quienes quieran cumplir los 100 años deberán vivir de manera saludable y razonable y confiar en que hayan heredado los genes adecuados.

EL KÉFIR COMO REMEDIO CURATIVO

En las regiones del Cáucaso de las cuales proviene el kéfir, este alimento ha sido utilizado durante muchos años como remedio para todo tipo de enfermedades. En Rusia y Europa no fue conocido hasta mediados del siglo XIX y las primeras reacciones fueron muy escépticas. Sin embargo, a finales del siglo XX hubo bastante euforia. Por toda Rusia surgieron clínicas del kéfir y la historia de sus curaciones milagrosas y sus cualidades para prolongar la vida se extendieron por Europa y finalmente llegaron a América. Médicos rusos lo prescribían para tratar las siguientes enfermedades:

- ▶ Afecciones pulmonares
- ▶ Afecciones crónicas de los órganos digestivos
- ▶ Raquitismo
- ▶ Enfermedades ginecológicas
- ▶ Anemia
- ▶ Reconvalencia de enfermedades graves
- ▶ Hidropesía.

Con todo, el auge que protagonizó el kéfir no le ha comportado grandes beneficios, ya que los científicos se muestran normalmente reacios al oír hablar de curaciones que se pueden explicar usando los conocimientos científicos tradicionales. Esto provocó que la medicina académica no se ocupara del estudio de esta bebida de origen caucásico y que, por lo tanto, los médicos de renombre simplemente ignoraran los informes de curaciones excepcionales de numerosas enfermedades.

LOS PRIMEROS INFORMES MÉDICOS

Es muy destacable el caso de un médico ruso que trataba a un paciente que, desde hacía ocho años, padecía descomposición, fuertes dolores de estómago y vómitos. El paciente estaba demacrado y apenas podía moverse. El médico le administró un litro de kumis diario, la variante del kéfir con leche de yegua, mezclado con 30 gramos de un sulfato llamado alumbre. Al cabo de unos meses, desaparecieron todas las afecciones que padecía el enfermo y consiguió también un considerable aumento de peso.

Otros médicos rusos descubrieron, a menudo con gran sorpresa, que mediante una terapia del kéfir o del kumis se podían curar graves afecciones pulmonares como la tuberculosis.

Los médicos de la Clínica Preparatoria de Zurich se encontraban en un estadio más avanzado en el estudio de la terapia del kéfir. Allí, a finales del siglo XIX, ya trataban con éxito diversas dolencias estomacales e intestinales aplicando kéfir, desde descomposición crónica hasta gastritis y úlcera de estómago, pasando por infecciones intestinales.

Haciendo balance, se dijo:

“Con la práctica hemos comprobado que el kéfir ha respondido muy positivamente a las expectativas en el tratamiento de ciertas dolencias estomacales (úlceras, dilataciones). A los enfermos les gustó tomar este alimento, lo toleraron muy bien (siempre tomando las medidas de seguridad adecuadas relativas a su administración). Remitieron los dolores de estómago y aumentaron de peso corporal de manera considerable. Después de realizar todas las comprobaciones, podemos afirmar que el kéfir es un alimento recomendable y muy acertado para determinados estados.”

Uno de los partidarios más acérrimos del kéfir fue Elie Metchnikoff, un investigador ruso ganador del premio Nobel. A principios del siglo XX, llamó la atención con su tesis según la cual la buena salud y altas expectativas de vida de los búlgaros se debían al elevado consumo de yogur y de kéfir. Suponía que las bacterias del ácido láctico contenían los procesos de putrefacción no beneficiosos en los intestinos, y resaltó la importancia exacta, como ya se sabe hoy en día, de, como mínimo, un aspecto parcial de los productos lácteos fermentados.

El mismo Metchnikoff bebió grandes cantidades de kéfir y estaba convencido de que a ello se debía su espléndida edad: estaba a punto de cumplir 70 años.

LA INVESTIGACIÓN ACTUAL

Actualmente también se llevan a cabo estudios sobre el kéfir, tanto en los países de la Unión de Estados Independientes como en Bulgaria, Rumanía y Turquía. En Rumanía actualmente se está realizando un estudio sobre la capacidad de prolongar la vida humana del kéfir. Algo similar ocurre en el Centro Geriátrico de Succhumi. En ambos lugares, se tiene la seguridad de que el kéfir prolonga la vida humana, siempre que se consuma de manera regular. La ración mínima recomendada es de, aproximadamente, unos 250 gramos diarios.

En Alemania, Japón, Canadá y en los Estados Unidos también se están llevando a cabo estudios sobre el kéfir. En la Universidad de Justus-Liebig se publicó una tesis doctoral sobre las cualidades microbiológicas y fisiológicas alimentarias de este hongo.

MUCHO MÁS QUE LA SUMA DE SUS ELEMENTOS

Aún no existe una explicación científica para todas las propiedades curativas del kéfir y es probable que nunca la haya, pues los alimentos actúan no sólo mediante sus agentes activos sino en su totalidad. Sí es cierto que cada uno de estos agentes interacciona, aunque no se conoce el aspecto de tales interacciones. Además, en cuanto a las propiedades curativas, es fundamental el sabor típico del kéfir, ya que los nervios gustativos envían señales al cerebro, que son transmitidas a las células corporales correspondientes. Actualmente, se está utilizando este arraigamiento del sentido del gusto y del olfato en la aromaterapia. En este caso,

la psique y el sistema nervioso colaboran también con el sistema inmunológico.

El kéfir le puede ayudar

Según nuevos resultados científicos y ejercicios terapéuticos médicos, el kéfir sirve como apoyo y prevención en:

- ▶ Agotamiento crónico
- ▶ Anemia
- ▶ Angina pectoris
- ▶ Anorexia
- ▶ Ardor de estómago
- ▶ Arteriosclerosis
- ▶ Boca seca
- ▶ Cálculos renales
- ▶ Cáncer de mama
- ▶ Deficiencias inmunológicas
- ▶ Déficit de vitamina B
- ▶ Diarreas
- ▶ Dispepsia (mala digestión)
- ▶ Estreñimiento
- ▶ Falta de concentración
- ▶ Gastritis
- ▶ Gota
- ▶ Inapetencia
- ▶ Incompatibilidad proteínica
- ▶ Infarto de miocardio
- ▶ Infección de las vías respiratorias
- ▶ Infecciones intestinales
- ▶ Intolerancia a la leche
- ▶ Intoxicación crónica
- ▶ Osteoporosis
- ▶ Piel seca
- ▶ Raquitismo
- ▶ Trastornos visuales
- ▶ Tuberculosis
- ▶ Uñas quebradizas

*Los elementos vitales
del kéfir*

Por lo general, el kéfir se elabora con leche de vaca, oveja o cabra. Los agentes activos de estas sustancias fundamentales también forman la base de las bebidas hechas con leche agria. La leche de oveja tiene un alto contenido en hierro, calcio, yodo y niacina. De esta forma, el kéfir elaborado con leche de cabra es muy rico en vitamina D, mientras que el elaborado con leche de vaca se caracteriza por su alto contenido en ácido fólico y cobaltina. Pero el kéfir es mucho más que un producto lácteo muy valorado. Tiene un perfil bacteriano muy especial y sus hongos de levadura favorecen la salud:

- ▶ *De manera indirecta.* Aumenta el valor de la vitamina B de la leche, muchas veces olvidado, y, además, ayuda al cuerpo a aprovechar los minerales y vitaminas que son importantes para la salud.

- ▶ *De manera directa.* Las bacterias y los hongos de levadura actúan como antibióticos favoreciendo la flora intestinal.

Por todas estas razones, el kéfir se ha convertido en un alimento que supera con creces las propiedades de la leche natural.

UN CÓCTEL DE VITAMINAS VARIADO

LA VITAMINA A NOS MANTIENE JÓVENES Y REFUERZA LA POTENCIA VISUAL

La vitamina A no tiene ningún mecanismo de acción unitario. Se trata más bien de todo un conjunto de propiedades:

- ▶ Nos mantiene jóvenes al favorecer el llamado factor de crecimiento de la epidermis de las células de los tejidos, un factor responsable de la capacidad de regeneración celular.
- ▶ Favorece el sistema inmunológico en la lucha contra los virus, bacterias y otros agentes patógenos.
- ▶ Mantiene húmeda la piel de las mucosas y, por lo tanto, es preventiva y terapéutica en afecciones como la gastritis, tos, conjuntivitis y faringitis.

- ▶ Participa en la producción de la rodopsina, un colorante visual. Las personas que trabajan durante muchas horas ante un ordenador necesitan mayor cantidad de vitamina A. Los trastornos visuales como la ceguera nocturna pueden atribuirse a deficiencias de vitamina A.
- ▶ Protege contra afecciones cancerígenas, ya que favorece la producción de proteínas, tan importantes para las células corporales.

La dosis diaria necesaria de vitamina A es de 1,5 a 2 miligramos. El kéfir contiene de 0,04 hasta 0,12 miligramos por cada 100 gramos. Además, contiene de 0,02 hasta 0,06 miligramos de carotinoide, una sustancia que nuestro cuerpo puede convertir en vitamina A.

LAS VITAMINAS DEL GRUPO B

La cobalamina protege el sistema nervioso

El organismo utiliza vitamina B en pequeñas dosis. La cobalamina, que forma parte del grupo de esta vitamina, tiene muchas propiedades:

- ▶ Contribuye, como los ácidos fólicos, en la producción de colina. La deficiencia de cobalamina puede provocar trastornos neurológicos.
- ▶ Favorece la transformación de carotinoides en vitamina A, lo cual significa que el consumo mismo de 2 kg.

de zanahorias pasaría por encima de nuestro abastecimiento de vitamina Z si no ingiriéramos también comidas con cobalamina, como el kéfir.

- ▶ Contribuye a la producción de carotina, un elemento que desintegra las moléculas grasas de las vías sanguíneas y ayuda a prevenir obstrucciones vasculares e los infartos de miocardio.
- ▶ Protege las células nerviosas de sedimentaciones y daños. Algunos médicos consideran su uso para la esclerosis múltiple.
- ▶ Sin la actividad enzimática de la cobalamina no habría metionina. Este aminoácido funciona como una droga suave en el cerebro y produce sensaciones agradables como calor, felicidad y armonía.

Las dosis diaria necesaria de cobalamina se sitúa entre los 3 microgramos. Dado que el kéfir contiene 0,5 microgramos por cada 100 gramos, puede realizar un papel importante para cubrir las necesidades de este elemento. Los vegetarianos deberían tomar, como mínimo, un vaso de kéfir diario, ya que los alimentos vegetales no pueden aportar al cuerpo la dosis necesaria de cobalamina.

Los ácidos fólicos. La armonía del alma

Los ácidos fólicos, que también pertenecen al grupo de la vitamina B, contienen numerosas enzimas, con lo cual participan en muchas funciones corporales:

- ▶ Crecimiento y separación de los glóbulos rojos y blancos.
- ▶ Formación de anticuerpos.
- ▶ Sintetización de las proteínas de la alimentación.
- ▶ Producción de hormonas que proporcionan felicidad.

Las embarazadas necesitan una dosis doble de ácido fólico. Algunos médicos consideran que la carencia de ácidos fólicos es la causa principal de complicaciones durante el embarazo (desprendimiento de placenta, abortos y partos prematuros).

Los fermentos del kéfir aumentan la cantidad de ácidos fólicos de la leche en un 20 %. La nata del kéfir tiene un contenido especialmente alto en este ácido.

La niacina calma y equilibra

La vitamina B niacina realiza una serie de tareas muy importantes para el organismo del ser humano.

- ▶ Favorece el metabolismo de los aminoácidos y, con ello, el desarrollo de las proteínas. Y este proceso concretamente es muy importante para el cuerpo. Si se ve alterado, pueden aparecer graves enfermedades inevitables.
- ▶ Es coenzima de cerca de 200 enzimas. Por ello es muy importante para las reacciones enzimáticas que desarrollan en el organismo que favorecen funciones tan importantes como el trabajo del sistema nervioso, la formación de hormonas de los tejidos y de los glóbulos rojos.

La piridoxina favorece la formación de proteínas

Los químicos y fisiólogos afirman que una sexta parte de nuestro cuerpo podría enfermar por falta de piridoxina. Otros afirman que 110 trastornos funcionales y enfermedades se deben a la falta de ésta.

La vitamina B piridoxina lleva a cabo un sinnúmero de tareas en el cuerpo humano:

- ▶ Ayuda al metabolismo de los aminoácidos y con ello la formación de proteínas. Y es precisamente este proceso uno de los esenciales. Si se ve alterado, es muy probable tenga como consecuencia graves enfermedades.
- ▶ Es coenzima de cerca de 200 enzimas. Por ello está presente en reacciones enzimáticas del organismo, en las funciones vitales como el trabajo del sistema nervioso, la formación de hormonas de tejido y en la ayuda de los glóbulos rojos.

Químicos y fisiólogos afirman que una de cada seis personas enfermaría si nos faltara piridoxina. Otros hablan de 110 trastornos funcionales y enfermedades causados por la falta de piridoxina.

Entre las manifestaciones carenciales se encuentran las deficiencias inmunológicas, la anemia, la falta de concentración, los trastornos visuales, la debilidad muscular, los estados depresivos y la artritis.

La dosis diaria necesaria de piridoxina es de dos miligramos; las personas que tengan un gran consumo de proteínas, por ejemplo los deportistas, los trabajadores de la construcción

y los jóvenes en edad de crecimiento necesitan hasta cuatro miligramos. El kéfir puede contribuir enormemente a corregir este déficit. Los productos derivados con kéfir elaborados con leche de cabra y de oveja son especialmente eficaces, puesto que contienen hasta 0,1 miligramos por cada 100 gramos.

La riboflavina refuerza los músculos y favorece el buen humor

La vitamina B riboflavina es la vitamina de los deportistas, ya que favorece la transformación de las grasas e hidratos de carbono en energía durante el trabajo muscular. En las competiciones muchos deportistas sufren ataques de fatiga por llevar una dieta pobre en riboflavina, que contiene poca carne y productos lácteos.

La dosis diaria necesaria de riboflavina es de 1,5 miligramos; para los deportistas debe ser muy superior. Los fermentos del kéfir aumentan el contenido ya considerable de riboflavina de la leche. Según el tipo de elaboración y origen de la leche el kéfir puede contener desde 0,16 hasta 0,3 miligramos de riboflavina por cada 100 gramos.

La tiamina actúa como calmante natural

La vitamina B tiamina pertenece al grupo de las vitaminas psicológicas, porque desarrolla sus efectos ante todo en lo referente al sistema nervioso.

- ▶ Varios estudios han demostrado que una dosis elevada de tiamina actúa como calmante. En los EEUU la tia-

mina se utiliza con éxito como tratamiento para el dolor de cabeza y las dolencias de la columna vertebral.

- ▶ Como "abrelatas" de la glucosa (un carburante) se ocupa de proporcionar suficiente energía a las células nerviosas. La falta de tiamina provoca irritabilidad, trastornos del equilibrio emocional, falta de concentración, agotamiento crónico, falta de apetito y trastornos del sueño.

La cantidad necesaria de tiamina es de 1,4 mg al día; las embarazadas deberían tomar hasta 1,7 mg y los lactantes cerca de 2 mg. Muchas personas no alcanzan estas cuotas; casi un tercio de la población alemana sufre carencia de tiamina.

El kéfir puede corregir este déficit. Un estudio del Instituto de Investigación Láctica y Bacteriología ha demostrado que el contenido de tiamina de la leche, que ya de por sí es superior a la media, se puede aumentar con los fermentos del kéfir. El contenido de tiamina es especialmente alto: hasta 0,1 miligramos por cada 100 gramos de kéfir elaborado con leche de oveja.

LA VITAMINA D FRENA LAS INFECCIONES

No hace mucho que se atribuyó por primera vez a la vitamina D la propiedad de reforzar los huesos y los dientes. Investigaciones más recientes le atribuyen otras propiedades:

- ▶ La vitamina D actúa como modulador de las infecciones. Referente al debilitamiento de ciertos elementos químicos de los mensajeros, evita el exceso de infecciones. Una nivel bajo de vitamina D puede provocar desde

la aparición de simples pústulas o granos hasta focos purulentos dolorosos muy infectados.

- ▶ La vitamina D favorece la producción de células de defensa en la glándula timo.
- ▶ Gracias a su influencia en el metabolismo del calcio, la vitamina D favorece la transmisión de señales entre células, la concentración y la facilidad para el aprendizaje.
- ▶ En la mucosa intestinal la vitamina D toma la misma vía de transporte que el plomo. Así, las personas que toman suficiente vitamina D, bloquean la ingestión de plomo en el cuerpo y lo protegen mejor de los gases de escape en las ciudades.

Los científicos recomiendan un consumo mínimo de cinco microgramos de vitamina D. Para los lactantes hasta el doceavo mes 12 microgramos. 100 gramos de kéfir contienen hasta 0,2 microgramos de vitamina D, el contenido máximo que encontramos en productos elaborados con kéfir ricos en grasas.

Buena condición física y vitalidad con kéfir

COMPONENTE	EFFECTOS
Calcio	Para los nervios, los dientes y los huesos; para profilaxis de la osteoporosis.
Hierro	Para las uñas de los dedos, la piel y el cabello; previene los estados de humor depresivos.
Yodo	Estabiliza las funciones de la glándula tiroides.
Vitamina A	Para la piel y las mucosas; previene las afecciones cancerígenas, las enfermedades infecciosas y los trastornos visuales.
Vitamina D	Fortalece los huesos y los dientes, frena las infecciones y aumenta la capacidad de concentración.
Tiamina (Vitamina B1)	Previene las alteraciones nerviosas; en dosis elevadas actúa como calmante.
Riboflavina	Favorable para una buena condición física y el buen humor.
Niacina (Vitamina B2)	Previene la nerviosidad, las angiopatías y el infarto de miocardio.
Piridoxina (Vitamina B6)	Estabiliza las funciones nerviosas y favorece la sintetización de las proteínas.
Ácido fólico	Favorece la formación de sangre y la producción de anticuerpos. Es especialmente importante durante el embarazo.
Cobalamina (Vitamina B12)	Previene las angiopatías.
Ácido carbónico	Favorece el apetito y levanta el ánimo.
Proteínas	Mejoran la asimilación de los minerales.

COMPONENTE	EFFECTOS
Polisacáridos	Purifican y regulan el nivel de coleslerina.
Bacterias del ácido láctico	Favorecen la flora intestinal.
Alcohol (en dosis terapéuticas)	Previene las afecciones cardíacas y de riego sanguíneo.

ABUNDANTES MINERALES Y OLIGOELEMENTOS

CALCIO PARA HUESOS Y DIENTES FUERTES

El calcio participa en el crecimiento de los huesos y de los dientes. Además, activa enzimas importantes. Resulta imposible activar los nervios sin una cantidad suficiente de calcio. Por ello, el cuerpo debe disponer de un nivel de calcio constante en la sangre. Para garantizarlo, utiliza en caso de necesidad las propias reservas, echando mano del calcio depositado en los huesos. Por esta razón, una carencia regular de calcio puede provocar graves alteraciones del esqueleto que pueden conducir a la osteoporosis. La cantidad necesaria es de 800 miligramos, mientras que en el caso de las embarazadas y durante el climaterio o la menopausia esta cantidad se eleva hasta 1.200 mili-

Una deficiencia de calcio se manifiesta en forma de cambios negativos en la piel, el cabello y las uñas. Este mineral es uno de los agentes biológicos más importantes para la belleza natural.

gramos. El nivel de calcio se ve afectado por numerosas hormonas. La vitamina D, los ácidos lácticos, algunos aminoácidos y los ácidos cítricos favorecen la absorción de importantes minerales. La preparación incorrecta de las comidas, ya sea por lavarlas o cocerlas demasiado, reduce el contenido de calcio.

El kéfir permite una mejor absorción del calcio

El kéfir, igual que la leche y los productos lácticos, tiene un contenido medio superior de calcio, casi 120 miligramos por cada 100 gramos. La gran ventaja del kéfir es que el organismo puede transformar el calcio de manera óptima con ayuda de las bacterias del ácido láctico.

Elementos negativos para la absorción de calcio	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Alcohol ▶ Cafeína ▶ Nicotina ▶ Ácidos grasos saturados (carne, embutidos, dulces) ▶ Ácido fítico (cereales, muesli) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Fosfatos (carne de cerdo y de vacuno, embutidos, queso para untar, bebidas de cola y limonada, platos preparados) ▶ Ácidos oxales (espinacas, ruibarbo, acedera, té negro, chocolate)

EL HIERRO ALISA LA PIEL Y FAVORECE EL SUEÑO

El hierro, con una cantidad de un 5%, es el metal pesado más abundante en la corteza terrestre y por ello muy cuantioso en los vegetales. A pesar de la gran oferta aparente de

este oligoelemento, un 50% de la población mundial tiene carencias de hierro, una carencia que provoca anemia en el 80% de los casos.

Este metal aparece en plantas, pero lo hace en unas cantidades que, para los humanos, son difíciles o imposibles de captar. Por eso no es cierto que las espinacas sean conocidas por su gran contenido en hierro, ya que el cuerpo no lo puede absorber. Posibles síntomas de falta de hierro son uñas quebradizas, piel delicada o trastornos funcionales de los músculos, así como alteraciones en el aprendizaje temprano de movimientos y del habla en los niños.

La persona adulta necesita una media de 0,5 a 1 miligramos de hierro diario; en personas que realizan grandes esfuerzos corporales o en mujeres durante la menstruación esta cantidad puede hasta doblarse. 100 gramos de kéfir contienen de 0,1 a 0,2 miligramos de hierro. Estos valores aumentan según la cantidad de grasa del producto. A diferencia de la mayoría de los productos vegetales, el organismo puede absorber el hierro del kéfir.

EL YODO MOVILIZA LAS HORMONAS

El nivel de hormonas determina el estado de salud de las personas. En este sentido, la glándula tiroides realiza una tarea muy importante con la formación de dos hormonas: la triyodotironina y la tetrayodotironina. Sus nombres ya indican que se necesita tomar una cantidad de yodo suficiente en la alimentación.

En estados carenciales de yodo la glándula tiroides aumenta de tamaño y se forma lo que se conoce como bocio. Como consecuencia, se producen graves trastornos en el metabolismo

que se hacen patentes con síntomas como falta de energía/decaimiento, piel seca, incluso la caída del cabello.

Cerca de mil millones de personas en todo el mundo sufren afecciones debidas a falta de yodo. En la era glacial este mineral desapareció de la Tierra en grandes cantidades.

La cantidad necesaria de yodo es de 0,2 miligramos diarios, mientras que durante el embarazo y la lactancia esta cantidad aumenta considerablemente. El kéfir, con sus 0,006 miligramos por cada 100 gramos, no puede contribuir con seguridad a la terapia, pero sí puede prevenir la falta de yodo.

EL KÉFIR NOS PONE EN FORMA

EL ÁCIDO CARBÓNICO FAVORECE LA DIGESTIÓN

Durante la transformación de la leche mediante los fermentos del kéfir se aumenta de forma destacable la cantidad de ácido carbónico. En el kéfir ya preparado de uso corriente en recipientes de plástico este proceso hace que la tapadera se abombe considerablemente.

Esto es, sin duda, un indicador de su buena calidad y también lo que diferencia el kéfir de otros productos lácteos como el yogur o la cuajada, en los que tal fenómeno indicaría que en el recipiente se han producido gases de putrefacción y, por lo tanto, el producto empieza a deteriorarse.

El ácido carbónico del kéfir aumenta el apetito y la digestión de las proteínas. Se encarga también de que el alcohol del kéfir sea transmitido rápidamente a la sangre. Asimismo, el contenido de alcohol del kéfir es tan reducido que es casi imposible que cause problemas de salud. Y es muy probable que ni siquiera se note este efecto.

EL ALCOHOL EN DOSIS TERAPÉUTICAS

A menudo se recurre a la cantidad de alcohol del kéfir para crear dudas sobre sus efectos positivos para la salud. Pero la verdad es que estas críticas no tienen fundamento. En una investigación basada en siete muestras de kéfir preparado en Alemania se encontró una media de 0,002 hasta 0,005 % de alcohol con un contenido máximo de 0,013 % en una muestra en concreto. En comparación, la cerveza contiene, por término medio, de 3,5 hasta un 4 % y el vino hasta un 12 % de alcohol.

El kéfir de uso corriente no presenta ningún riesgo de embriaguez ni de adicción. El kéfir, que según el método tradicional se elaboraba con granos de kéfir, no produce más de 0,03 hasta 0,04 % de alcohol.

Resumiendo: el contenido de alcohol del kéfir es demasiado reducido para que cause estados de embriaguez o produzca adicción. Por otra parte, es suficiente para favorecer la salud con un contenido tan insignificante de alcohol, así como para prevenir las afecciones del sistema circulatorio.

PROTEÍNAS DE GRAN VALOR

Al igual que otros productos lácteos, el kéfir contiene mucha cantidad de proteínas de gran valor. Además, aporta elementos biológicos como la vitamina B, las bacterias del ácido láctico, los hongos de levadura y el ácido carbónico, con los cuales se ayuda al cuerpo a absorber mejor las proteínas.

Por ello, el kéfir es un alimento óptimo en casos de incapacidad en niños y ancianos, anorexia y bulimia, así como en casos potenciales o reales de falta de proteínas, producidos

por la práctica del deporte, el embarazo, trastornos de la absorción de las proteínas o de una alimentación deficiente.

POLISACÁRIDOS QUE PURIFICAN

En los últimos años los polisacáridos han desatado gran interés entre los científicos. Recientes investigaciones demuestran que la cultura del kéfir convierte en inofensivas las sustancias nocivas del organismo y disminuye el nivel de colesterol en la sangre. En este sentido, el kéfir constituye una profilaxis efectiva para combatir intoxicaciones crónicas y afecciones del sistema circulatorio. El kéfir debería incluirse sin falta en la alimentación de fumadores, diabéticos y personas con problemas de sobrepeso.

LAS BACTERIAS DEL ÁCIDO LÁCTICO Y LOS HONGOS DE LEVADURA

El kéfir se forma gracias a procesos de fermentación, los cuales se activan mediante determinadas bacterias y tallos de levadura. Estos microorganismos son muy beneficiosos para la salud: las bacterias del ácido láctico contienen toda una serie de buenas características. Así, ayudan a las personas con intolerancia a la leche (vea también la página 133), ya que éstas carecen de la enzima lactosa en los intestinos encargada de digerir el azúcar de leche. Estas personas pueden tomar kéfir sin problemas y consumir otros productos lácticos fermentados, que también contienen azúcar de leche en abundancia. La razón: las bacterias del ácido láctico se encargan de proporcionar a los intestinos la lactosa que les falta.

Además, las bacterias del ácido láctico producen una serie de sustancias antibióticas. Atacan a los siguientes hongos: los hongos nocivos llamados *candida albicans* que se asientan preferentemente en medios vaginales húmedos.

EL KÉFIR ES BENEFICIOSO PARA LOS INTESTINOS

La *salmonella tyfirium* es responsable de las infecciones intestinales y los tipos de *escherina-coli*, de la temida diarrea que surge en los viajes.

Las bacterias del ácido láctico dificultan que los microorganismos nocivos se extiendan en sus proximidades, ya que producen ácidos orgánicos que retardan el crecimiento de numerosos parásitos. Del mismo modo, actúan como antibiótico en el hongo de la levadura del kéfir llamado *candida kefir*. También separan el azúcar de leche, mejoran la digestión de las proteínas y desarrollan muchas vitaminas B en el intestino.

Recientes investigaciones indican que el cáncer frena los efectos de las bacterias del ácido láctico, unas bacterias que activan el sistema inmunológico para que el cuerpo pueda luchar contra las células cancerígenas. El *lactobacillus acidophilus*, que el kéfir contiene en abundancia, neutralizó en un experimento de laboratorio las llamadas enzimas fecales, que son las causantes principales de pólipos cancerígenos en la zona intestinal. Actualmente está comprobado que las bacterias del ácido láctico protegen contra el cáncer de mama y del intestino grueso y apoyan en tales terapias.

Algunos médicos afirman que el consumo de 500 gramos de kéfir diario es efectivo en la profilaxis del cáncer.

Todas las bacterias del ácido láctico poseen dos posibilidades de producir ácidos lácticos: por un lado, existen los áci-

dos lácticos D que giran las moléculas hacia la izquierda, y por otro, los ácidos lácticos L(+)- que giran las moléculas hacia la derecha.

A menudo se dramatiza al hablar públicamente sobre estos ácidos lácticos. La verdad es que el organismo humano contempla relativamente más de prisa y más fácilmente los que giran a la derecha que los que giran a la izquierda. En el kéfir predominan los ácidos lácticos L(+)- que se digieren mejor.

*Elaboración y uso
del kéfir*

UN MICROLABORATORIO EFICAZ

Para la elaboración del kéfir se parte del fermento de kéfir. A partir de él se producen los cambios bioquímicos de la fermentación de la leche. A menudo se llama hongo de kéfir a aquello que no lo es, ya que en su composición existen, aparte de los hongos de levadura, muchos otros microorganismos. Por su apariencia, los bulbos no se asemejan tanto a un hongo comestible como a una coliflor. Suele medir una media de uno a cinco centímetros y en situaciones especialmente propicias puede llegar a medir tanto como el puño de un niño.

Los bulbos de kéfir contienen, por un lado, caseína fermentada y, por otro, numerosos microorganismos que forman una simbiosis única. Están tan bien unidos entre sí que son considerados como uno de los microlaboratorios más potentes de la Naturaleza. Esta simbiosis está dominada por bacterias del ácido láctico y hongos de levadura.

En los últimos tiempos en el kéfir se ha comprobado que también existen bacterias del ácido fítico. Entre los científicos existe división de opiniones sobre si pertenecen al kéfir

específicamente o si consisten en una especie de alteración del cultivo del kéfir.

EL AZÚCAR DE LECHE TRANSFORMA

La tarea bioquímica de las bacterias del ácido láctico consiste básicamente en que el azúcar contenido en la leche se cataboliza en ácido láctico. Pero no son típicas del kéfir: el yogur está un poco por encima del kéfir respecto al perfil de bacterias del ácido láctico.

Lo especial del kéfir son más bien sus hongos de levadura. Transforman la lactosa en ácido láctico y en otros ámbitos favorecen el trabajo de las bacterias del ácido láctico. Además, descomponen las proteínas en aminoácidos libres y fácilmente digestibles y producen importantes vitaminas B, ácido carbónico y un poco de alcohol.

UN ALTO CONTENIDO EN LEVADURA

Cuanto más alto es el contenido en levadura más saludable es el kéfir, y más intenso es su sabor. Variedades de kéfir procedentes de Rusia y de otros países europeos del Este contienen, por tradición, un alto contenido en levadura. En Alemania la industria láctea es partidaria de que el sabor tan intenso a hierbas del kéfir no es atractivo para el paladar de los habitantes de Europa Central. El contenido en levadura de los productos preparados de kéfir de Alemania se reduce por lo tanto a niveles bajos. El kéfir elaborado en casa ofrece la posibilidad de comprobar si les gusta el kéfir tradicional con su intenso sabor y un ligero toque amargo.

EL ÁCIDO CARBÓNICO ABOMBA EL ENVASE

La industria alimentaria tiene otras razones: cuanto más alto es el contenido en levadura, más ácido carbónico se produce y, por lo tanto, más dióxido de carbono. Este gas es muy difícil de controlar en envases de plástico. Si nos fijamos bien, veremos que la tapadera de los envases de kéfir está abombada hacia fuera debido al dióxido de carbono. Si se aumentara el contenido en levadura y con ello aumentara el gas que se desprende, los envases de kéfir de las tiendas de comestibles en Alemania saltarían por los aires. Los que se oponen a este argumento afirman que se podría vender kéfir en recipientes de cristal con cierre, los cuales resultarían menos perjudiciales para el medio ambiente que los envases de plástico.

LA ELABORACIÓN PRÁCTICA DEL KÉFIR

EL FERMENTO VIVO

La elaboración del kéfir a partir de cultivo vivo no presenta ningún problema ya que no requiere temperaturas concretas. La mayor dificultad consiste en conseguir un bulbo de kéfir y mantenerlo vivo.

Se llevarán una decepción aquellos que esperen encontrar kéfir en tiendas de comestibles especializadas o en tiendas de productos dietéticos, pues en estos establecimientos cuesta mucho mantener el cultivo del kéfir. Lo mejor sería si algún amigo o conocido tuviera una coliflor de kéfir y estuviera dispuesto a darle un trozo. También sería buena idea si conociera a alguien que trabajara en un laboratorio de formación de lechería y pudiera proporcionarle un trozo de fermento de kéfir. Si no, tendrá que adquirirlo en un establecimiento especializado. Un cultivo de kéfir del tamaño de una avellana cuesta aproximadamente unos 28 €.

EL CUIDADO DEL BULBO DE KÉFIR

A partir del momento en que tenga un bulbo de kéfir deberá empezar a cuidarlo y mantenerlo vivo. Soporta difícilmente temperaturas superiores a los 30 grados y temperaturas inferiores al punto de congelación lo destruyen. En el exterior se seca, además de ser víctima de numerosos gérmenes. Por lo tanto, si ha elaborado una bebida de kéfir, deberá colarla y verterla nuevamente en leche para seguir elaborando kéfir. Se va

Si se cuida bien el bulbo de kéfir puede durar mucho tiempo. Se dice que hay casos en que el bulbo sobrevive a la persona que lo adquirió.

repetiendo este proceso, de un kéfir a otro. Recuerde que sólo podrá disfrutar del placer de las propiedades del kéfir si lo consume a diario en grandes cantidades. También es recomendable mantener el fermento de kéfir en buen estado repitiendo el proceso. Quienes

deseen interrumpir su elaboración durante un tiempo, podrán introducir el bulbo de kéfir en agua hervida y meterlo en el frigorífico a temperaturas no inferiores a los 5 grados. Antes de introducirlo en el agua no debe lavarlo, para conservar así el resto de ácido láctico. Almacenado de esta manera, el kéfir se mantendría en buenas condiciones unos 20 días.

CÓMO ELABORAR KÉFIR A PARTIR DEL FERMENTO

- ▶ Antes de elaborar kéfir, la leche debe estar libre de gérmenes. Por ello, deberá calentar la leche fresca sin dejar que hierva (aproximadamente 95 grados) para destruir así todos los gérmenes posibles. Al calentarla,

remuévala y después vuelva a removerla para evitar que se forme una capa de nata. La leche pasteurizada no necesita ser calentada.

- ▶ Después de calentar la leche, cúbrala y deje que se enfríe a temperatura ambiente. Después viértala en un recipiente de cristal con tapadera de cierre. (Puede utilizar los envases de leche retornables.) Antes de usar el recipiente, deberá lavarlo a fondo con agua, pero sin jabón. No lo llene hasta el borde; deje dos centímetros hasta la tapadera para después poder agitar la leche fermentada. Así quedará espacio suficiente para el gas resultante del dióxido de carbono durante la fermentación.
- ▶ Ahora añada unos 20 gramos de fermento de kéfir por cada litro de leche. Cierre el envase y déjelo fermentar de 18 a 28 horas a temperatura ambiente en un lugar protegido contra la luz. El bulbo de kéfir se hundirá en la leche, pero después, durante la fermentación (con la formación de gas), volverá a subir a la superficie.

Cómo controlar el proceso de fermentación

Se puede alterar la composición de los productos derivados del kéfir mediante la temperatura y el tiempo de fermentación. La razón: las bacterias y la levadura necesitan unas condiciones ideales bajo las cuales actúan especialmente bien.

A quienes les guste el kéfir con un mayor contenido de alcohol y un sabor algo picante, deberán dejarlo fermentar durante 24 horas a unos 25 grados. Los que lo prefieran con

menor contenido de alcohol deberán dejarlo fermentar a 19 o a 28 grados, con lo que el contenido de alcohol será de 0,020 e incluso menor, según la duración de la fermentación. El kéfir adquiere un sabor especialmente picante si se deja fermentar a altas temperaturas y durante menos de 24 horas, con lo que el contenido de ácido carbónico es especialmente alto. Usted encontrará el punto intermedio entre los dos extremos, muy viscoso o muy líquido, dejándolo fermentar a 25 grados. A esta temperatura el kéfir adquirirá el grado óptimo de cremosidad.

En general: después de una fermentación corta, entre 18 y 24 horas, el kéfir tiene un sabor suave. Después de 48 horas tendrá un sabor fuerte y especialmente amargo.

- ▶ Agite la botella continuamente para que el kéfir adquiera una consistencia líquida. Importante: cuanto más remueva el kéfir, más alto será su contenido en alcohol. El kéfir que no haya sido removido alcanzará un 0,15 % de contenido en alcohol. Si lo remueve regularmente, durante 3-4 horas, su valor alcohólico ascenderá al 0,8 %.
- ▶ Después de la fermentación pase el kéfir por un colador para filtrar el fermento. Ahora ya puede beber el kéfir. En el frigorífico se conservará durante unos 14 días.

ELABORAR KÉFIR CON FERMENTO SECO

El fermento de kéfir liofilizado se almacena fácilmente. Se puede adquirir en muchas droguerías y en la mayoría de tiendas de productos dietéticos. Una bolsa cuesta entre 350 y 425 pesetas y podrá filtrarlo de 10 a 15 veces. Por regla general, se venden cajas con varias bolsas.

A largo plazo, los cultivos secos resultan más caros que los bulbos frescos, ya que estos últimos pueden llegar a durar varios años. El fermento seco tiene una ventaja: siempre que la bolsa no haya sido abierta puede guardarse durante varios meses sin que tenga que preocuparse demasiado.

Bulbo vivo o cultivo seco

El sabor del kéfir elaborado con este fermento seco es muy parecido al elaborado con cultivos frescos.

- ▶ Antes de elaborar kéfir, la leche debe estar libre de gérmenes, como en el caso de los cultivos vivos de kéfir. Por ello deberá calentar la leche fresca sin dejar que hierva (aproximadamente a 95 grados) para destruir así todos los gérmenes posibles. Al calentarla, remuévala y después vuelva a removerla para evitar que se forme una capa de nata. La leche pasteurizada no necesita ser calentada.
- ▶ Deje enfriar la leche en una cacerola tapada a unos 25°
- ▶ Vierta una bolsa de fermento seco y remueva bien hasta que se haya disuelto todo el fermento.
- ▶ Ahora vierta la mezcla en un envase de cristal con tapadera de cierre y deje que madure de 20 a 24 horas.
- ▶ Déjelo madurar después en el frigorífico durante 12 horas.

- ▶ No se beba todo el kéfir. Guarde de tres a cinco cucharadas para la siguiente elaboración. Este proceso se puede repetir de 10 a 15 veces con una misma bolsa de fermento.

EL KÉFIR COMO BASE DE UN PLAN DE ALIMENTACIÓN

Quienes consuman kéfir de forma esporádica como postre e incluyan en su dieta grandes cantidades de grasas animales y azúcares industriales sacarán poco partido de sus propiedades. Investigaciones científicas han demostrado que las propiedades del kéfir en la salud alcanzan su grado máximo si cambiamos nuestra alimentación. Así, los habitantes del Cáucaso beben grandes cantidades de kéfir toman productos integrales y sólo consumen dulces muy raramente. Esto les garantiza longevidad al mismo tiempo que se deleitan con el kéfir.

UN BUEN EQUIPO: EL KÉFIR Y LOS PRODUCTOS INTEGRALES

El kéfir y los productos integrales forman una pareja ideal en lo referente a nuestro equilibrio mineral y a la capacidad funcional de los intestinos. Los productos integrales tienen

un alto contenido en minerales, especialmente en calcio, hierro, flúor, cobre y cinc.

El kéfir, gracias a sus ácidos lácticos, favorece la absorción de hierro y completa el perfil mineral de los productos integrales mediante su alto contenido en calcio fácilmente absorbible. No todos los productos integrales aportan sus minerales al cuerpo humano sin oponer resistencia. Las sustancias de lastre procedentes de semillas (pepitas de calabaza, de girasol, de linaza, de amapola y de sésamo) contienen grandes cantidades de ácido fítico.

Esta sustancia tiene el inconveniente de bloquear la absorción de determinados minerales y oligoelementos, en especial calcio, hierro, fósforo y cinc. Sin embargo, el kéfir y los ácidos lácticos consiguen neutralizar este efecto inhibidor.

Mejora las funciones intestinales

Los productos integrales son los alimentos más ricos en oligoelementos. El pan integral, por ejemplo, contiene de tres a cinco veces más oligoelementos que el pan blanco.

Los oligoelementos son esenciales para la prevención de afecciones cancerígenas. Retardan el vaciado del estómago hacia los intestinos para que éstos tengan más tiempo para transformar y absorber los alimentos.

Una alimentación rica en oligoelementos activa muchas enzimas intestinales, ya que son muy importantes para el intestino grueso.

Los restos alimenticios son expulsados más rápidamente de los intestinos; las heces son más blandas y la evacuación requiere menos esfuerzo muscular.

Además, los productos integrales son muy importantes para una buena digestión funcional: los oligoelementos se encargan de que proliferen las bacterias beneficiosas en el intestino grueso. De esta manera, colaboran en la tarea de las bacterias del ácido láctico que se cuelean en los intestinos a través del kéfir. Los efectos positivos de las bacterias del kéfir pueden desarrollarse todavía mejor en combinación con productos integrales ricos en oligoelementos.

Consejos para el consumo de kéfir y cereales:

- ▶ Sustituya los cereales dulces del desayuno, como Cornflakes, Smacks y Frosties, por muesli integral sin azúcar.
- ▶ Excluya totalmente las tostadas y el pan blanco de su dieta. Tome, ante todo, pan integral y menos panecillos integrales por su bajo contenido en harina integral.
- ▶ Mezcle más a menudo muesli integral con kéfir o con una mezcla de kéfir y leche. Cuanto más tiempo deje reposar el muesli en el kéfir menor será su contenido en ácido fítico que se une al hierro.
- ▶ Tome un vaso de kéfir, como mínimo, con la cena.
- ▶ No compre pan ya cortado, porque se conserva menos.
- ▶ Si es posible, no compre pan envuelto en plástico, ya cortado, dado que a menudo se le añaden productos químicos para aumentar su conservación.

EL PODER DE LAS VITAMINAS: KÉFIR CON FRUTAS Y VERDURAS

El kéfir es un producto muy rico en vitamina B. Además, tiene la propiedad de estimular las bacterias intestinales en su síntesis con determinadas vitaminas B. Su contenido en vitaminas C y E es moderado. 100 gramos de kéfir tienen 1 miligramo de vitamina C, una cantidad insuficiente para cubrir los 75 gramos diarios necesarios de esta inmunovitamina, recomendados por la Asociación Alemana para la Alimentación. Por esta razón es conveniente combinar el kéfir con frutas y verduras por su alto contenido en vitaminas C y, aunque menos reducido, en vitaminas B. A partir de la página 79 encontrarán recetas muy saludables y apetitosas.

Consejos para tomar kéfir con alimentos crudos

- ▶ Convierta en un hábito beber un vaso de kéfir y tomar una pieza de fruta fresca o verdura como mínimo al día. La verdura, por ejemplo el colinabo, es muy recomendable como entrante o para picar entre horas al igual que tomar fruta como postre en vez de dulces en el desayuno. El kéfir es muy adecuado para aliñar platos con verduras y frutas. (Vea las recetas a partir de la página 89).
- ▶ Algunas variedades de fruta conservan su vitamina C durante varios días por el hecho de tener una piel gruesa, como por ejemplo los kiwis, las naranjas, los pomelos y los limones. Estas frutas deberían formar parte de nuestra dieta de manera habitual.

- ▶ Prepare las ensaladas con aceite vegetal. Debería tener en cuenta su calidad y elegir aceites de alto valor y prensados en frío. Los aceites vegetales contienen grandes cantidades de vitamina E: el aceite de germen de trigo tiene el máximo contenido de vitamina E, con 215 miligramos por cada 100 gramos. Le siguen el aceite de cardo (75 miligramos), el de girasol (55 miligramos), el de germen de maíz (30 miligramos), el de colza (15,3 miligramos), el de soja (15 miligramos) y el de oliva (12 miligramos). Todos estos aceites son especialmente ricos y sabrosos como aceite fino de mesa.

Alimentos ricos en vitaminas			
Vitamina C (mg/100 g)		Vitamina E (mg/100 g)	
VERDURAS		VERDURAS	
▶ colinabo	63,3	▶ aguacate	1,3
▶ pimiento	139,0	▶ batata	4,5
▶ canónigo	35,0	▶ calabaza	1,0
▶ tomates	24,2	▶ col blanca	1,7
FRUTA		▶ col lombarda	1,7
▶ espino amarillo	266,0	▶ col rizada	2,5
▶ grosella negra	177,0	▶ espárrago	2,0
▶ grosella roja	36,0	▶ espinaca	1,6
▶ guate	270,0	▶ garbanzos	2,5
▶ kiwi	71,0	▶ hinojo	6,0
▶ lichi	45,0	▶ hojas de diente de león	2,5
▶ limón	53,0	▶ zanahorias	1,0
▶ mango	39,0	FRUTAS	
▶ naranja	50,0	▶ grosella negra	1,0
▶ papaya	82,0	▶ mango	1,0
▶ pomelo	60,0	▶ oliva	2,0
▶ uva espina	25,0		

EL KÉFIR Y LA INGESTIÓN DE MEDICAMENTOS

El kéfir desarrolla sus efectos beneficiosos reforzando la constitución y las defensas, con lo cual somos más resistentes a las infecciones y a las toxinas.

Las personas que tomen medicamentos indiscriminadamente, sin indicación médica, causan la debilitación de su sistema inmunológico y así se ven incapaces de reaccionar frente a las enfermedades.

En tales situaciones el kéfir no tiene ninguna posibilidad. Lo que sí puede hacer es, como explicaremos con más detenimiento, reducir los efectos secundarios de los antibióticos. También hace que los antibióticos sean más eficaces y, en el caso de otros fármacos, reduce sus efectos secundarios.

Pero en general el principio de ayuda se convierte en autoayuda, como también ocurre en otros procesos de curación natural: sobre la base de un sistema inmunológico fuertemente afectado o incluso destrozado ni tan sólo el kéfir puede contribuir a mejorarlo.

INTERACCIONES CON LOS FÁRMACOS

Como otros productos lácteos, el kéfir tiene un alto contenido en calcio. Los cátodos (las partes con carga positiva) de este metal tienden a formar complejos con determinados agentes activos muy difíciles de absorber por nuestro cuerpo. En algunos casos la disponibilidad biológica se ve reducida hasta un 90 %.

Entre los medicamentos cuya disponibilidad biológica se ve reducida por el calcio de los productos lácteos, se encuentran:

- ▶ *Bifosfatos* (ácido clodrónico, ácido etidrónico, ácido pamirdónico, ácido tiludrónico). Aplicación: osteoporosis.
- ▶ *Fluoruros* (especialmente el fluoruro de sodio y en menor grado el fluorfosfato de sodio). Ámbito de aplicación: profilaxis de la caries, falta de flúor y osteoporosis.
- ▶ *Inhibidores de la girasa* (cinoxacina, ciprofloxacina, enoxacina, fleorxacina, ácido nalidixino, norfloxacina, ofloxacina, pefloxacina, ácido pipemido, rosoxacina). Ámbito de aplicación: infecciones de las vías urinarias.
- ▶ *Tetraciclinas* (demeociclina, doxiciclina, metaciclina, minociclina, oxitetraciclina, tetraciclina). Aplicación: infecciones de nariz, garganta y oído, acné.

Los fármacos de estos grupos no se pueden tomar junto con el kéfir.

Es mejor que ingiera estos fármacos con un vaso de agua. Puede tomar el kéfir dos horas antes o dos horas después de la

ingestión de medicamentos. De esta manera los efectos del calcio en el kéfir no destruirán la absorbibilidad de los fármacos.

LA VITAMINA K, NO SIEMPRE CONVENIENTE

Otro problema del kéfir es, en algunos casos, su contenido relativamente bajo en vitamina K. Esta sustancia biológica mejora la coagulación de la sangre, un efecto muy necesario para curar las heridas abiertas. Sin embargo, las personas que deben tomar medicamentos anticoagulantes para evitar la coagulación en las vías vasculares pueden tomar una cantidad muy reducida de vitamina K. En este caso, se debería reducir el consumo de kéfir a un vaso diario como máximo. Alimentos ricos en vitamina K (el brécol, la coliflor, las coles de Bruselas, la lechuga, los espárragos, las espinacas, las judías, los guisantes, las judías de soja y el hígado, deberían tomarse muy de vez en cuando.

EL KÉFIR Y LOS ANTIBIÓTICOS

Algunos antibióticos como los inhibidores de la girasa y la tetraciclina no deben tomarse juntamente con el kéfir, ya que verían reducidas sus propiedades terapéuticas. Sin embargo, el kéfir y otros productos lácteos fermentados no deberían faltar en caso de seguir un tratamiento antibiótico, ya que los antibióticos atacan la flora intestinal, es decir, todo el sistema de bacterias que favorecen el buen funcionamiento de la digestión. Las bacterias del ácido láctico favorecen la flora intestinal y, por ello, los productos lácteos fermentados y el yogur son probióticos (“beneficiosos”).

Se podrá beneficiar de los efectos equilibrantes del kéfir si:

- ▶ Toma un vaso de yogur 2 horas antes de la ingestión matutina de antibióticos. Repita este proceso al tomar la dosis por la noche antes de cenar.
- ▶ Al finalizar el tratamiento, sigue tomando kéfir durante dos semanas: un vaso con el desayuno, otro con el almuerzo y otro con la cena.

Prevenir y curar

AFECCIONES CANCERÍGENAS

SÍNTOMAS: Los siguientes síntomas pueden indicar un estadio previo de afecciones cancerígenas: costras o úlceras que no se curan en 3 semanas; manchas en la piel o lunares que aumentan de tamaño, duelen, sangran o pican; nódulos o inflamaciones bajo la piel; dolores crónicos de deglución, afonía prolongada; tos prolongada; tos con esputos de sangre; cambios en las heces, coloración sanguínea o negra; sangre en la orina; pérdida de peso involuntaria y rápida superior al 10 % del peso corporal; hemorragias después de la menopausia; puntos blancos en la mucosa bucal que no se pueden eliminar.

Todos los síntomas citados pueden deberse a afecciones no cancerígenas. Para tener un diagnóstico certero, deberá acudir al médico.

Los estrógenos pueden provocar leucemia

▶ Las mujeres de edad avanzada sufren más a menudo de cáncer de mama si han tenido la primera menstruación a una temprana edad, si han tenido hijos con un período de tiempo muy separado y si han tenido su última menstruación muy tarde.

▶ Estas mujeres han producido estrógenos durante un período de tiempo más largo que las demás mujeres.

▶ Esta hormona provoca cambios celulares a lo largo de los años que pueden causar la formación de tumores.

▶ A largo plazo una presencia de estrógenos supone un cierto riesgo.

▶ Por esta razón estas mujeres deben seguir una terapia hormonal para combatir el climaterio y la menopausia y saber qué cantidad de estrógenos han producido.

▶ Esto afecta también a las personas que sigan un tratamiento contra la osteoporosis.

CAUSAS: Al principio de la enfermedad cancerígena, se producen pequeños cambios en la estructura genética de una o varias células corporales. Si estas células se dividen, producen un tejido que se diferencia de los demás tejidos del organismo y finalmente forma un tumor. Las células tumorales no tienen ningún código específico, lo cual significa que se deslizan entre las densas mallas del sistema inmunológico sin ser descubiertas y tienen el camino libre para crecer indiscriminadamente.

Los causantes de los cambios genéticos de las células son, por ejemplo, las radiaciones, los virus o determinadas sustancias químicas como la nitrosamina o la nicotina. Estos factores desencadenantes del cáncer se denominan iniciadores cancerígenos. De ellos debemos diferenciar los promotores cancerígenos, unas sustancias que en sí no son tóxicas, sino que se encargan de multiplicar rápidamente las células hereditarias dañadas y formar tumores. Los promotores más conocidos son las grasas animales y el alcohol.

PROPIEDADES DEL KÉFIR

- ▶ *Vitamina A:* Las personas con una deficiencia de vitamina A tienen un riesgo mayor de padecer diferentes tipos de afecciones cancerígenas. Las mujeres que se encuentren en esta situación tienen un 20 % más de probabilidades de padecer cáncer de mama. La situación contraria, un exceso de vitamina A, puede ayudar a combatir los tumores cancerígenos de manera muy efectiva. La vitamina A fortalece el sistema inmunológico y actúa como antioxidante protegiendo a las células de toxinas medioambientales. Además, controla la multiplicación celular y por ello es capaz de frenar la expansión de las células tumorales.
- ▶ *Ácido fólico:* La vitamina B interviene en la formación de un patrimonio en las células, es decir, en todo proceso inicial de las afecciones cancerígenas siempre que este proceso se desarrolle de manera correcta. Además, favorece el sistema inmunológico para que pueda reconocer mejor a sus enemigos. El ácido fólico mejora la capaci-

dad de nuestro organismo de identificar las células sanas de las que favorecen la formación de tumores y también reforzar la superficie de ataque contra las células naturales que destruyen el sistema inmunológico.

- ▶ *Microorganismos:* La levadura y las bacterias del kéfir tienen una serie de propiedades para frenar el cáncer. Favorecen la asimilación de las vitaminas que frenan el cáncer, activan el sistema inmunológico, retrasan la formación de las llamadas enzimas fecales en el intestino, consideradas como las causantes principales de numerosos tumores, y acumulan sustancias del contenido intestinal que podrían dañar el patrimonio de las células corporales.

En un experimento llevado a cabo por japoneses se combinó el kéfir con mitomicina y se consiguieron unos efectos extraordinarios: la efectividad de los medicamentos para combatir el cáncer aumentó entre un 58 y un 67 % combinándolos con el consumo de kéfir.

PROPIEDADES ADICIONALES

Actualmente es aceptado por todos que una alimentación desequilibrada puede contribuir a la formación de la mayoría de tumores. La falta de vitaminas y un exceso de grasas animales pueden contribuir al aumento del riesgo cancerígeno.

Las personas que tomen verduras y frutas tienen un riesgo menor. Una investigación llevada a cabo por la Sociedad Alemana sobre la Alimentación ha demostrado que el cáncer de intestino grueso, mama, matriz y vesícula biliar aparece más a menudo en las personas con sobrepeso que en las de peso normal.

En Europa mueren cada año más de 800.000 personas a causa de tumores malignos y los médicos diagnostican afecciones cancerígenas a 1, 3 millones de personas al año. Estas cifras se reducen considerablemente en los países del mar Negro y el mar Mediterráneo. Una de las razones principales es que sus habitantes consumen menor cantidad de carnes grasas y adobadas y más cantidad de verduras y frutas, aceites vegetales, pescado, cereales y productos lácteos fermentados como el kéfir y el yogur.

Mediante un cambio de alimentación se puede favorecer la terapia contra el cáncer. Una curación basada en determinados puntos de la alimentación es tan improbable como imposible.

Receta: ENSALADA DE COLINABO (para 4 pers.)

Ingredientes:

- 2 colinabos rallados
- 1 zanahoria, col china rallada en juliana
- 1 taza de brotes de centeno y de judías mungo
- un poco de perejil.

Para la crema:

- 2 zanahorias ralladas,
- 1 cucharadita de miel,
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- Sal y pimienta
- 100 g de kéfir (de leche entera).

Preparación:

Mezcle los ingredientes de la ensalada. Luego mezcle los ingredientes de la crema en un bol a parte. Vierta la crema encima de la ensalada.

ANEMIA

SÍNTOMAS: Los síntomas de la anemia son fatiga extrema, palidez de rostro, ataques de vértigo y pelo fino. Los labios están resecos y zumban los oídos. La anemia resulta especialmente peligrosa durante el embarazo ya que multiplica el riesgo de aborto.

CAUSAS: Las causas principales son una alimentación incorrecta y trastornos en la sintetización del hierro. Las mujeres padecen más a menudo anemia ya que pierden grandes cantidades de hierro durante la menstruación. Los jóvenes en edad de crecimiento sufren con frecuencia estados carenciales de hierro.

PROPIEDADES DEL KÉFIR

- ▶ *Hierro:* El kéfir contiene bastante hierro, concretamente hasta 0,2 miligramos por cada 100 gramos.

- ▶ *Mejora de la sintetización del hierro:* La levadura y las bacterias del kéfir protegen al organismo de manera muy efectiva en la elaboración de este metal tan importante.

PROPIEDADES ADICIONALES

La vitamina C mejora nuestra absorción de hierro. La lechuga, el kiwi, la naranja, el pimiento, el tomate y el limón son alimentos que contienen grandes cantidades de vitamina C. (Vea también la tabla de la página 67.)

Receta: PARA COMBATIR LA ANEMIA

Corte 1 kiwi en dos trozos y saque la pulpa con una cuchara. Mézclelo con 500 mililitros de kéfir. Si es posible, tome esta bebida a diario durante un período de tiempo largo.

ARDOR DE ESTÓMAGO

SÍNTOMAS: El ardor de estómago provoca escozor detrás del esternón, así como eructos por la acidez y sensación de pesadez. Estos síntomas aparecen con más frecuencia poco después de comidas copiosas.

CAUSAS: Los médicos explican al ardor de estómago como una enfermedad de reflujo del esófago. En otras palabras: los jugos gástricos no permanecen en el estómago, sino que fluyen hacia la boca y la garganta.

La causa principal es la siguiente: un consumo excesivo de alimentos ácidos como el café y la limonada, así como la carne de cerdo y de ternera. Comidas alcalinas, como el té verde, el agua reposada, las verduras y la fruta se ingieren en poca cantidad. Un ardor de estómago crónico puede ser un síntoma de enfermedades más graves.

No lo sufren sólo pacientes con dolencias estomacales, sino también pacientes con asma y *angina pectoris*.

PROPIEDADES DEL KÉFIR

Carácter básico: A pesar de su alto contenido ácido, el kéfir es un alimento básico que retiene los ácidos. Además, estimula la eliminación de importantes enzimas estomacales para que el cuerpo tenga menos jugos gástricos, los cuales causan un escozor desagradable.

La mejor manera de tomar kéfir es la siguiente:

- ▶ Acompañe regularmente sus comidas con un vaso de kéfir, especialmente las comidas copiosas.
- ▶ Si decide elaborar usted mismo el kéfir, no debería dejarlo fermentar más de 24 horas. Así el contenido de alcohol y de ácido carbónico, propiedades no beneficiosas para pacientes que sufren ardor de estómago, se mantienen a un nivel bajo.

PROPIEDADES ADICIONALES

Las personas que quieren mantener bajo control los ardores de estómago, deberían poner en práctica las siguientes medidas:

- ▶ Coma más a menudo en pequeñas cantidades.
- ▶ Después de comer, permanezca en posición vertical y no eche una siesta, ya que así a los ácidos gástricos les resulta más fácil avanzar por el esófago.

- ▶ Para aliviar ardores de estómago agudos, puede utilizar remedios caseros como medidas de emergencia que neutralizan al máximo los ácidos gástricos. La sal de bicarbonato Emser actúa como alcalinizante, así como la sal de Bullrich y el carbonato de sodio, que se diluyen en agua. También se pueden neutralizar con una cucharadita de tierra medicinal o de arcilla blanca (*bolus alba*), diluyéndolas también en agua. Estas sustancias se pueden adquirir en las farmacias.

- ▶ Aparte del kéfir, también se pueden aliviar los ardores de estómago con carbón de madera de tilo, en polvo o en pastillas. (Ingiera una cucharadita o una pastilla antes de las comidas.)

Alimentos que pueden provocar ardor de estómago

- | | |
|---------------------|-------------------|
| ▶ Alcohol | ▶ Leche |
| ▶ Especies picantes | ▶ Zumo de naranja |
| ▶ Salsas grasas | ▶ Menta |
| ▶ Café | ▶ Chocolate |

ARTERIOSCLEROSIS

SÍNTOMAS: La arteriosclerosis tiene un desarrollo lento. El progresivo estrechamiento de los vasos sanguíneos no se aprecia hasta que ya ha derivado en afecciones del sistema circulatorio. La arteriosclerosis provoca *angina pectoris*, trastornos del ritmo cardíaco, insuficiencia cardíaca, infarto de miocardio o ataque de apoplejía.

CAUSAS: La arteriosclerosis de los vasos sanguíneos empieza con un deterioro de la pared vascular, con lo cual aumenta considerablemente el riesgo de padecer hipertensión arterial. En los tejidos deteriorados se instalan sustancias ricas en colesterol con tanta precisión que algunos científicos e investigadores opinan que la arteriosclerosis consiste en el esfuerzo que realiza el cuerpo humano para cerrar los agujeros causados en los vasos sanguíneos. Las placas de colesterol tienen el gran inconveniente de causar rigidez en los vasos sanguíneos, los estrechan, con lo cual existe el peligro de aglutinación y coagulación. Por esta razón se altera grave-

mente el flujo sanguíneo. Todo esto puede provocar trastornos de abastecimiento de sangre con unos efectos muy peligrosos como ataque de apoplejía e infarto de miocardio.

PROPIEDADES DEL KÉFIR

- ▶ *Polisacáridos*: Disminuyen gracias a su influencia en el metabolismo del nivel de colessterina en la sangre.
- ▶ *Bacterias del ácido láctico*: A principios de los años setenta un grupo de científicos de Tanzania observó los hábitos alimentarios de una tribu de masais. Estos pastores nómadas bebían hasta 8 litros diarios de productos lácteos fermentados que se asemejaban al kéfir en su consistencia. Otros análisis demostraron que el nivel de colessterina era mucho menor que el de los habitantes de Alemania o de los EEUU. Las enfermedades del sistema circulatorio eran prácticamente inexistentes. Hoy en día está demostrado que el consumo diario de un mínimo de 650 gramos de productos lácteos fermentados reduce el nivel de colessterina. La razón: las bacterias del ácido láctico depositan moléculas de colessterina en la cadena en el intestino. Además, actúan en el metabolismo del ácido biliar responsable de la formación de colessterina.
- ▶ *Alcohol*: Pequeñas dosis de alcohol tienen el mismo efecto que la aspirina ya que aglutinan menos las plaquetas en la sangre. Además, estimulan las llamadas fibrinolisis, el proceso que separa los coágulos de sangre, tan peligrosos para la salud.

PROPIEDADES ADICIONALES

Tanto la cebolla como el ajo contienen alicina, ajoeno y adenosina, unos elementos que frenan considerablemente la coagulación de la sangre. Las personas que quieran favorecer su sistema circulatorio deberán tomar regularmente diez gramos de ajo fresco o 200 gramos de cebolla fresca al día.

Receta: BEBIDA DE KÉFIR CON AJO (para 1 persona)

Ingredientes:

- 1 diente de ajo
- 500 g de kéfir (bajo en grasa)
- 2 cucharadas de cebollino picado.

Preparación:

- Pele el diente de ajo, prénselo y añádalo al kéfir.
- Remueva el líquido y espolvoréelo con el cebollino.

BOCA SECA

SÍNTOMAS: La boca está seca y la saliva es viscosa y espesa. Se tienen problemas al tragar los alimentos. También puede provocar dolencias en dientes y encías.

CAUSAS: Con la edad, la producción de saliva disminuye. Casi un 20 % de las personas mayores de 60 años produce tan poca saliva que algunas funciones orgánicas como la protección se ven seriamente amenazadas. Los agentes básicos que contiene la saliva ayudan a neutralizar los ácidos responsables de la formación de caries dental. Además, el flujo de saliva es muy sensible a las sobrecargas emocionales.

PROPIEDADES DEL KÉFIR

- ▶ *Microorganismos:* Los hongos de levadura y las bacterias estimulan el reparto de las enzimas que favorecen la digestión y también la producción de saliva. El

sabor amargo del kéfir también es beneficioso en este aspecto.

- ▶ *Ácido carbónico*: Estimula el flujo de saliva en la mucosa bucal.

Indicamos a continuación un modo práctico de aprovechar al máximo los efectos favorecedores de la digestión y los estimulantes del kéfir:

- ▶ Tome 500 g de kéfir a lo largo del día.
- ▶ No combine el consumo de kéfir con los dulces.
- ▶ Quédese con ese sabor amargo típico del kéfir.

CÁLCULOS RENALES

SÍNTOMAS: Los cálculos renales causan fuertes dolores de espalda. Como en el caso del cólico nefrítico, se sufren dolores agudos que vienen y van. Los cálculos renales pueden pasar desapercibidos en los riñones y acumularse en las vías renales sin provocar molestias.

CAUSAS: Los cálculos renales se forman cuando determinadas sustancias, como el ácido úrico, el oxalato y el fosfato, se encuentran en exceso en la orina y se acumulan en el sistema de recogida de los riñones. Las causas de este proceso pueden ser varias, dependiendo de la composición de los cálculos renales.

Entre los factores de riesgo que causan los cálculos se encuentran situaciones de estrés psíquico, cigarrillos, grandes cantidades de alcohol, una dieta con mucha carne, predisposición hereditaria y poca ingestión de líquidos. Algunos medicamentos y enfermedades renales y las glándulas paratiroides también pueden causar esta afección. Sin embargo, en cuanto al abastecimiento de purina a través de la alimenta-

ción, un factor considerado durante muchos años desencadenante de la formación de cálculos renales, se ha demostrado, gracias a recientes investigaciones, que tiene muy poca influencia en el nivel de ácido úrico en la sangre y la orina.

Productos que debería evitar

Un alto nivel de ácido oxal aumenta el riesgo de formación de cálculos renales hasta un 400%. Entre los alimentos con un alto nivel de ácido oxal, se encuentran:

- | | |
|-----------------------------|------------------|
| ▶ Café instantáneo en polvo | ▶ Hojas de menta |
| ▶ Cacao en polvo | ▶ Ruibarbo |
| ▶ Acelgas | ▶ Remolacha |
| ▶ Nueces | ▶ Espinacas |
| ▶ Perejil | ▶ Té negro |

PROPIEDADES DEL KÉFIR

- ▶ *Piridoxina:* Esta vitamina B contribuye a la reducción del ácido oxal. Además, por su influencia en el sistema nervioso vegetativo, interviene en algunos trastornos del riego sanguíneo de los riñones.
- ▶ *Aumento de la eliminación de la orina y la urea:* El kéfir activa la eliminación de orina. Con ello se reduce su tiempo de permanencia en la pelvis renal para que no puedan formarse cristales. Además, reduce el nivel de urea en la sangre y la orina. Los responsables de estas propiedades son los microorganismos y el ácido fólico del kéfir.

PROPIEDADES ADICIONALES

- ▶ *Procure evitar los alimentos con alto contenido en ácido oxal.* Para las personas sanas con un metabolismo funcional perfecto el nivel de ácido oxal en la alimentación no tiene ninguna repercusión. Sin embargo, si padece cálculos renales, debería evitar alimentos como el perejil y la remolacha para disminuir el riesgo de formación de los mismos.
- ▶ *Coma todos los días un cítrico:* kiwi, naranja, pomelo, mandarina, limón, ya que éstos aumentan el nivel de ácido cítrico en la orina, un ácido que pertenece al grupo de sustancias inhibidoras de los cálculos por ácido oxal y cálcico. Esto significa que el ácido cítrico impide que el calcio y el ácido oxal se unan para formar cálculos renales.
- ▶ *Beba 3 vasos de kéfir diarios.*
- ▶ *Coma menos dulces, menos sal y menos carne.* Todos estos alimentos contribuyen al aumento del nivel de ácido úrico y aumentan también el riesgo de afecciones por cálculos renales.
- ▶ *Tome poco alcohol,* ya que éste bloquea la eliminación del ácido úrico. El nivel de alcohol del kéfir es tan reducido que no supone ningún inconveniente.

Receta: BEBIDA DE MANDARINAS Y KÉFIR (para 1 p.)

Ingredientes:

- 2 mandarinas
- 150 g de kéfir
- 1 cucharada de zumo de limón
- endulzante al gusto

Preparación:

Pele las mandarinas y tritúrelas con la batidora junto con el kéfir. Puede añadir zumo de limón y endulzante.

DEFICIENCIAS INMUNOLÓGICAS

El sistema inmunológico nos protege de los intrusos, pero él mismo no está protegido. Entre sus peores enemigos se encuentran los radicales libres, unas sustancias agresivas provocadas por la contaminación, las radiaciones y el estrés. Incluso el proceso vital de la respiración contribuye a la formación de radicales libres. Por ello es muy importante que protejamos el sistema inmunológico del ataque de los radicales libres mediante una alimentación equilibrada.

SÍNTOMAS: Inicio repetido y mala curación de enfermedades infecciosas como gripes, resfriados y bronquitis, entre otros.

CAUSAS: Las causas principales de la deficiencia inmunológica son las dolencias psíquicas, las intoxicaciones crónicas y una alimentación desequilibrada pobre en vitaminas.

PROPIEDADES DEL KÉFIR

- ▶ *Vitamina A:* Una falta de esta vitamina provoca un debilitamiento de los órganos linfáticos, en los que se forman y se almacenan los linfocitos, una unidad especial de los glóbulos blancos.
- ▶ *Piridoxina:* Esta vitamina del grupo B protege el metabolismo de los aminoácidos y, con ello, la formación de proteínas, un proceso que es esencial en el cuerpo especialmente por su relación con el funcionamiento del sistema inmunológico.
- ▶ *Aminoácidos:* La arginina y la cisteína son dos aminoácidos, presentes en el kéfir, que contribuyen a la formación de proteínas y, a la vez, son muy importantes para la protección del sistema inmunológico. La cisteína es especialmente importante ya que este ácido actúa como expectorante y activa los linfocitos T, los cuales son esenciales para el sistema inmunológico. La cisteína también atrapa los radicales libres.
- ▶ *Ácido fólico:* El ácido fólico, perteneciente al grupo de vitaminas B se encarga del crecimiento y de la repartición de los glóbulos rojos y blancos. También activa la formación de antígenos en los linfocitos para luchar contra los intrusos exógenos.
- ▶ *Bacterias del ácido láctico:* Los productos del metabolismo de las bacterias del ácido láctico del kéfir aumentan la concentración de inmunoglobulina, un elemento proteínico hecho a medida que destruye los intrusos exógenos.

- ▶ *Polisacáridos*: Desintoxican el cuerpo y ayudan, sobre todo, cuando la deficiencia inmunológica es el resultado de una intoxicación crónica, por ejemplo a causa de insecticidas.

Receta: SOPA DE KÉFIR (*para 2 personas*)

Ingredientes:

- 300 g de kéfir de leche entera
- 1 cucharada sopera de harina de garbanzos
- 1 cucharada sopera de mantequilla semifluida de búfala india
- 1 cucharadita de azúcar moreno de caña
- 1 cucharadita de comino
- un poco de cúrcuma, pimienta y clavo molido
- 200 ml de agua
- 1 ramillete de menta
- un poco de sal

Preparación:

Mezcle el kéfir y la harina de garbanzos en un bol. Caliente la mantequilla semifluida en un cazo con el azúcar moreno de caña, el comino, la cúrcuma, la pimienta y el clavo. Remueva el kéfir con la harina y añada agua. Entonces añada las hojas de menta, ya lavadas y picadas y un poco de sal. Hierva la sopa unos minutos, añádale sal o cúrcuma a su gusto. La sopa de kéfir debería tener un color amarillo brillante. Éste es un efecto secundario deseado, ya que, según la terapia de los colores, el amarillo brillante actúa como modulador inmunológico.

DIARREA

SÍNTOMAS: Las heces son líquidas y la evacuación es muy frecuente (más de cinco veces al día). Incluso después de haber evacuado persiste la necesidad de ir al servicio. En ocasiones se sufren espasmos abdominales y/o fiebre.

CAUSAS: Entre las causas más corrientes de la diarrea se encuentran las infecciones en la zona intestinal así como las dolencias psíquicas. El abuso continuado de laxantes también puede provocar una evacuación líquida.

PROPIEDADES DEL KÉFIR

- ▶ *Vitamina A y carotinoides:* La diarrea es, en general, también un problema de la mucosa intestinal. La vitamina A protege activamente las mucosas y actúa juntamente con sus precursores, los carotinoides, de forma antibiótica, fortaleciendo el sistema inmunológico.

- ▶ *Bacterias del ácido láctico:* Está demostrado que estas bacterias, así como los alimentos fermentados, ayudan a frenar la diarrea. Las bacterias del ácido láctico del kéfir y el yogur son especialmente efectivas en niños o en personas que la sufran durante un viaje.

PROPIEDADES ADICIONALES

Durante la Primera Guerra Mundial, un médico de la región alemana de Baden fue testigo de un éxito espectacular: consiguió extinguir la disentería, un tipo de diarrea maligno, prescribiendo una dieta de manzana a los soldados que padecían tal afección. Por eso, en los años veinte y treinta, casi todos los médicos recomendaban una dieta a base de manzana para controlar la diarrea que sufrían sus pacientes.

Es importante comer la manzana con piel, ya que ésta contiene elementos esenciales como la pectina. Tenga cuidado con las reacciones alérgicas. Actualmente, en la piel de las manzanas importadas hay muchos elementos nocivos, como, por ejemplo, insecticidas.

Receta: DIETA A BASE DE MANZANA CON KÉFIR

Coma cada dos horas algunos trocitos de manzana un poco desmenuzada y sin pelar. Renuncie a otro tipo de comida. Entre toma y toma beba un vaso de kéfir. Los primeros éxitos los notará después de algunas horas ya que la necesidad de evacuar disminuye claramente. La dieta puede durar para niños (de 4 años como mínimo) máximo dos días y para adultos cua-

tro días. Es difícil que se den síntomas de deficiencias alimenticias ya que la combinación de manzanas y kéfir es un alimento muy completo.

FALTA DE CONCENTRACIÓN

SÍNTOMAS: Se llega a un punto en el que, a pesar de realizar grandes esfuerzos, no se consigue una buena concentración mental. La persona se pierde en un carrusel de pensamientos.

El kéfir es una bebida refrescante ideal para mantener la concentración durante un largo período de tiempo.

CAUSAS: Puede deberse a un déficit alimentario en vitamina B, a estrés mental, así como a enfermedades que afectan directamente a la irrigación del cerebro.

PROPIEDADES DEL KÉFIR

- ▶ *Ácido carbónico y agentes amargos:* El kéfir es un poco picante y refrescante, con lo cual impulsa la actividad cerebral. El alcohol de esta bebida láctea fermentada tiene efectos positivos en el trabajo mental.

- ▶ *Cobalamina*: Esta vitamina del grupo B favorece al cuerpo en la síntesis de colina, un producto de base para la producción de la acetilcolina que controla los elementos de contacto que coordinan cada una de las células nerviosas del cerebro.

PROPIEDADES ADICIONALES

Una dieta copiosa que contenga mucha grasa y proteínas requiere un gran esfuerzo del aparato digestivo. El sistema nervioso vegetativo reacciona con una redistribución de la sangre desde el cerebro hacia el estómago y los intestinos, hecho que influye negativamente en el trabajo que requiere concentración.

Las personas que quieren trabajar durante largo tiempo y necesitan estar concentrados deberían comer a menudo y en menor cantidad, así la digestión no produce gases ni flatulencia. Entre los alimentos de fácil digestión, se encuentran:

- ▶ El yogur y el kéfir
- ▶ La fruta
- ▶ Las pepitas de calabaza y de girasol
- ▶ Los productos de soja
- ▶ El muesli

La miel y algunas especias, como el anís, el coriandro, el comino, el laurel, el orégano, la pimienta, el romero y la canela, favorecen la concentración.

Receta: MUESLI DE CEREALES CON KÉFIR (p. 2 pers.)

Ingredientes:

- 4 cucharadas de trigo molido
- 2 cucharadas de cebada molida
- 200 g de frutos secos
- 1 manzana
- una pizca de canela
- nueces picadas al gusto
- 1 taza pequeña de leche
- 100 g de yogur
- 100 g de kéfir (de leche entera)

Preparación:

Deje reposar los cereales y los frutos secos en agua. Trocee los frutos secos y añada la manzana pelada y cortada a trocitos, la canela, las nueces y la leche. Para terminar, vierta el yogur y el kéfir.

FATIGA CRÓNICA

SÍNTOMAS: El agotamiento crónico, también llamado síndrome de fatiga crónica (SFC), es una enfermedad que va más lejos que un simple cansancio y afecta a la vida corporal y espiritual de las personas. Sus síntomas se asemejan a los de una resaca después de una noche agitada: palidez, dolor de cabeza y de los miembros, mareos, falta de concentración. Pero en lo único en que se diferencian es que, en el caso del agotamiento crónico, los síntomas no desaparecen al cabo de unas horas, sino que pueden durar varios meses.

En un estadio avanzado el paciente puede tener problemas para realizar las tareas más cotidianas. Ducharse, vestirse y desayunar le resulta un esfuerzo ya que no puede controlar los movimientos más simples: ya no consigue terminar de ver una película y tampoco puede terminar de leer un libro en el tren.

CAUSAS: Los científicos no se ponen de acuerdo sobre las causas del agotamiento crónico. Se teme que sea causado por el virus Epstein-Barr, un virus muy cercano al VIH, el cau-

sante del sida. Un 80 % de la población tiene este virus, pero sólo unas cuantas personas llegan a sufrir agotamiento crónico. La razón: mientras el sistema inmunológico funciona, se puede mantener bajo control. Pero en situaciones de estrés continuado o de acción de toxinas el sistema inmunológico se ve muy debilitado y el virus logra desarrollar sus efectos. Algunos expertos sospechan que los productos que protegen la madera y los insecticidas son los mayores causantes del agotamiento crónico.

PROPIEDADES DEL KÉFIR

- ▶ *Fortalecimiento del sistema inmunológico:* El fortalecimiento del sistema inmunológico es uno de los pilares de apoyo esenciales para el tratamiento de la fatiga crónica. En este caso el kéfir puede contribuir, con sus bacterias del ácido láctico y sus vitaminas, a activar la resistencia corporal.
- ▶ *Intoxicación:* El kéfir activa el hígado y la eliminación de orina. En consultas y clínicas de médicos rusos el kéfir ha tenido mucho éxito en la terapia contra intoxicaciones crónicas. Dado que hay intoxicaciones provocadas por insecticidas que causan el síndrome de la fatiga, el kéfir puede actuar de modo terapéutico.
- ▶ *Elementos que nos despabilan:* Entre ellos están el ácido carbónico, los agentes amargos y también las pequeñas cantidades de alcohol que contiene el kéfir. Actúan como estimulante y hacen desaparecer los síntomas típicos de la fatiga crónica, como la palidez y el cansancio excesivo.

***Receta:* KÉFIR CON FRUTAS**

Beba un mínimo de 500 gramos de kéfir a diario. Coma mucha fruta fresca con alto contenido en vitamina C, como kiwis, naranjas, limones y fresas. Puede mezclar el kéfir con las fresas y los kiwis.

GASTRITIS (INFECCIÓN DE LA MUCOSA ESTOMACAL)

SÍNTOMAS: En casos menores aparecen úlceras, pesadez de estómago sin haber comido, eructos e inapetencia. En casos más graves aparecen dolores en la barriga, espasmos en el estómago, diarrea, flatulencia y estreñimiento.

CAUSAS: Se puede hablar de varias causas. Las paredes del estómago y el sistema inmunológico están en contacto estrecho con el sistema nervioso vegetativo y por ello con el espíritu. Las sobrecargas de carácter psíquico que pueden derivar en una gastritis son: inseguridad, cambios profesionales y agresiones con presión, así como estrés crónico. Por otra parte, investigaciones científicas recientes dejan claro que un microorganismo llamado *helicobacter pylori* interviene en las gastritis. El riesgo es todavía mayor cuanto más débil se encuentra el sistema inmunológico de la persona afectada.

PROPIEDADES DEL KÉFIR

- ▶ *Vitamina A:* La vitamina A reconstruye las mucosas dañadas de las paredes estomacales para que sean inmunes a los ácidos clorhídricos. Además, también favorece el sistema inmunológico.
- ▶ *Cobalamina:* Esta vitamina del grupo B favorece el sistema inmunológico en la lucha contra el *helicobacter pylori* y le aporta mayor capacidad para reconocer al enemigo. Además, la cobalamina es uno de los agentes biológicos más importantes para el metabolismo.
- ▶ *Las bacterias del ácido láctico:* Favorecen el sistema inmunológico en la lucha contra el *helicobacter pylori*.
- ▶ *Carácter básico:* Las gastritis casi siempre van acompañadas de una hiperacidez del estómago. En este caso el kéfir y el yogur, al pertenecer al grupo de alimentos que frenan los ácidos, pueden crear un polo opuesto.

Productos de difícil digestión

- | | |
|--|------------------------|
| ▶ Café (también el descafeinado) | ▶ Tarta de nata |
| ▶ Comidas con muchas especias
(por ejemplo, con pimienta, chile
picante) | ▶ Crema de mantequilla |
| ▶ Cebollas | ▶ Asados |
| ▶ Ajo | ▶ Salsas grasas |
| ▶ Alimentos fritos
(por ejemplo, las patatas fritas) | ▶ Salchichas ahumadas |
| | ▶ Pescado adobado |
| | ▶ Pescado ahumado |
| | ▶ Jamón |
| | ▶ Cítricos |

PROPIEDADES ADICIONALES

Reparta mejor las comidas durante el día. Hay una regla básica: cinco comidas ligeras son mejores que tres copiosas. Puede repartirlas de la siguiente manera:

- ▶ Desayuno (entre las 6 y las 8)
- ▶ 2º desayuno (entre las 9 y las 10)
- ▶ Merienda (entre las 15 y las 16)
- ▶ Cena (entre las 18 y las 19).

Debería evitar comer unas dos horas antes de ir a dormir, ya que el estómago primero digiere los alimentos y después, en posición horizontal, envía el exceso de ácidos al esófago, lo cual conlleva eructos e infecciones del esófago.

Existe una fruta exótica muy favorable para combatir la gastritis: la papaya. Es un fruto que crece en árboles, cuyos frutos parecen melones alargados.

Todavía más sorprendente es su contenido en papaína, un elemento que no sólo favorece la digestión, sino que también puede aliviar las infecciones existentes en la mucosa del estómago. Otros elementos importantes de este fruto son los carotinoides (precursores de la vitamina A) y la vitamina C.

La papaya se puede tomar como postre, cortándola a tiras y añadiéndole un poco de miel. En combinación con otras frutas también está muy buena. Pero recuerde que si padece de gastritis no le conviene tomar ensaladas demasiado ácidas.

Receta: KÉFIR CON PAPAYA (para 1 persona)

Ingredientes:

- 100 g de plátanos cortados a tiras
- 100 g de papaya cortada a tiras
- 250 g de kéfir (de leche entera)
- 2 cucharadas de miel

Preparación:

Mezcle bien todos los ingredientes. Puede sustituir los plátanos por uvas o fresas. Tome este postre con papaya a diario, mejor para desayunar o como aperitivo antes de comer. Procure comprar papayas que estén bien maduras, ya que así esta fruta puede desarrollar mejor sus propiedades.

GOTA

SÍNTOMAS: La gota afecta, en primer lugar, a las articulaciones y, en casos aislados, también a la oreja. La mayoría de las veces aparece primero en la periferia del cuerpo, como, por ejemplo, en las articulaciones de los dedos. Hay pacientes que se despiertan en plena noche por los dolores tan fuertes que provoca, unos dolores que pueden prolongarse durante días. Los síntomas visibles son enrojecimiento e inflamación de las articulaciones, acompañados en ocasiones de dolores intensos.

CAUSAS: La causa principal de la gota es un nivel alto de ácido úrico en la sangre, el cual finalmente se descompone en cristales, primero en la articulación del dedo gordo del pie. El riesgo individual depende de factores hereditarios, de la alimentación (las grasas animales y el ácido araquidónico de la carne y la anguila aumentan el riesgo), el consumo de alcohol (grandes cantidades de alcohol frenan la evacuación del ácido úrico) y la temperatura ambiente (el frío favorece la formación de cristales de ácido úrico).

En cambio, según indican recientes investigaciones científicas, el abastecimiento de purina a través de la alimentación influye muy poco en el nivel de ácido úrico en la sangre.

PROPIEDADES DEL KÉFIR

- ▶ *Disminución del nivel de ácido araquidónico:* El ácido araquidónico es el gran causante del desarrollo de infecciones y de dolor de los ataques de gota. Si se consigue reducir el nivel de este ácido en el cuerpo, es posible que las infecciones y los dolores pierdan la señal de actuar del cerebro. El kéfir frena la formación de ácido araquidónico y, por ello, es muy adecuado para combatir la gota.
- ▶ *Ácido fólico:* Activa y acelera la eliminación del ácido úrico.

PROPIEDADES ADICIONALES

A continuación se indican los cambios de alimentación para combatir la gota:

- ▶ Coma menos dulces y menos carne, puesto que éstos aumentan el nivel de ácido úrico en la sangre.
- ▶ Coma menos alimentos asados. La cocina a la plancha y al vapor es más adecuada para reducir el nivel de ácido úrico, ya que requiere menos grasas.
- ▶ Beba muy poco alcohol, porque éste frena la eliminación de ácido úrico. El bajo nivel de alcohol del kéfir no

supone ningún riesgo. Debería reducir al mínimo el consumo de kéfir. La cantidad de líquidos diaria debería ser superior a los dos litros.

- ▶ Beba tres vasos de kéfir al día. Elija productos derivados del kéfir bajos en grasa.
- ▶ En caso de sobrepeso aspire a llegar al peso normal.

Receta: ZANAHORIAS CON KÉFIR (para 1 persona)

Ingredientes:

- 5 patatas medianas
- 800 g de zanahorias
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 manojo de coriandro fresco
- Una pizca de jengibre y de semillas de coriandro
- Sal y pimienta
- 00 g de kéfir (bajo en grasa)

Preparación:

Lave y corte las zanahorias en dados pequeños. Caliente un poco de aceite vegetal en una cacerola, añada las zanahorias, dórelas unos minutos, añada un poco de agua y déjelas cocer tapadas durante unos 15 minutos. Lave el coriandro, píquelo, añádale sal y cuézalo junto con las zanahorias. Mezcle las especias con el kéfir, viértalo en la cacerola, removiéndolo brevemente. Sirva las zanahorias con el coriandro junto con patatas hervidas.

INAPETENCIA

SÍNTOMAS: Las personas con inapetencia no disfrutan con la comida ni con la bebida. Toman pocos alimentos y lo hacen contra su voluntad. El peso corporal disminuye de forma lenta pero evidente.

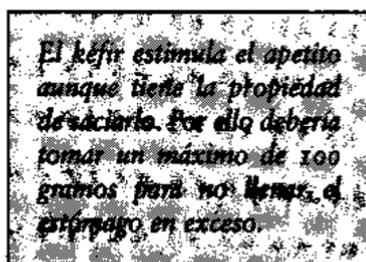
CAUSAS: La falta de apetito puede deberse a muchas razones. Una de ellas, a menudo olvidada en las investigaciones, es la obstrucción de las vías respiratorias superiores, por ejemplo debido a resfriados, a la fiebre del heno o a una desviación del tabique nasal. Cuando la persona no puede oler bien, su sentido del gusto también se ve afectado y tiene menos apetito.

Además, el centro del apetito del cerebro está reprimido durante las enfermedades con fiebre para que el cuerpo pueda utilizar sus últimas fuerzas para la digestión. El cansancio corporal también reduce las ganas de comer determinados platos. La conocida frase "el deporte despierta el hambre" sólo es cierta a largo plazo, ya que a corto plazo el aumento de temperatura corporal durante el deporte produce, a su vez, un aumen-

to de la sensación de sed y disminuye la sensación de hambre. A menudo los trastornos del apetito están relacionados con problemas psíquicos. Estados carenciales de apetito como la anorexia tienen una dinámica propia difícil de entender que requieren la intervención de un especialista en el tema.

PROPIEDADES DEL KÉFIR

- ▶ *Sabor amargo y ácido carbónico:* El ácido carbónico y el ligero sabor amargo estimulan la digestión y también el centro del apetito del cerebro. Si elabora usted mismo el kéfir, puede acentuar estos dos rasgos dejando fermentar la leche de 24 a 36 horas entre 20 y 25 grados. Así el nivel de alcohol será un poco más elevado y estimulará el apetito.



- ▶ *Ácidos lácticos:* Estimulan el flujo de saliva, lo cual conlleva acoplamientos regenerativos del sistema nervioso y aumenta el apetito.

PROPIEDADES ADICIONALES

Nuestros abuelos ya nos prohibían comer dulces antes de las comidas. Tenían razón, ya que los azúcares simples y los aditivos aromáticos del chocolate, las gominolas y las galletas debilitan el centro del apetito a corto plazo y lo que es

peor, insensibilizan el sentido del gusto a largo plazo, con lo cual ya no se tienen ganas de comer otros alimentos.

Receta: CREMA DE TOMATES (para 4 personas)

Ingredientes:

- 1 lata grande (830 ml) o dos latas pequeñas (415 ml) de crema de tomate
- 200 g de yogur (entero)
- 200 g de kéfir (de leche entera)
- 2 cucharadas de jerez
- 1 cucharadita de tabasco
- 1 pizca de sal y pimienta
- 1 manojo de cebollino

Preparación:

Caliente ligeramente la crema de tomate con el yogur y el kéfir. Después añade el jerez y las especias. Finalmente espolvoréela con cebollino picado. Sírvala fría.

INFECCIONES DE LAS VÍAS URINARIAS Y DE LA VEJIGA

SÍNTOMAS: Se siente mucha necesidad de orinar, aunque en cantidades reducidas. La evacuación es dolorosa y se siente quemazón. La orina puede tener un color turbio o restos de sangre. Después de orinar pueden sentirse espasmos o dolores.

CAUSAS: Las causas principales son las infecciones bacterianas. Pies y abdomen fríos, pero también una alimentación pobre en vitaminas, facilitan el camino a los microorganismos para su asentación en la vejiga y en las vías urinarias.

PROPIEDADES DEL KÉFIR

- ▶ *Vitamina A:* La vitamina A mantiene sanas y húmedas las mucosas interiores de la vejiga. Además, estabiliza el sistema inmunológico.

- ▶ *Favorece la eliminación de orina:* El kéfir favorece la eliminación de la orina. Así se limpia la vejiga y las vías urinarias, expulsando a los posibles gérmenes existentes antes de que se asienten. El efecto terapéutico se mejora si se ingieren alimentos antibióticos ricos en alilsenevol, también llamado isosulfocianato de alilo.

PROPIEDADES ADICIONALES

El rábano picante y los berros contienen altas concentraciones de alilsenevol, un agente activo usado por la medicina naturista para combatir las infecciones de las vías urinarias y de la vejiga. Estas propiedades tienen mucha tradición y aún actualmente son aceptadas por los científicos. Entre los diferentes tipos de alilsenevol más efectivos se encuentra el benzil-isotiozianato, que aparece concentrado en las raíces de los rábanos picantes y también en los berros amargos y la capuchina.

Receta: SALSA DE BERROS (para 1 persona)

Ingredientes:

- 500 g de patatas
- 100 g de quark desnatado
- 150 g de kéfir (de leche entera)
- 2 cucharadas de berro amargo
- 1 diente de ajo
- 30 g de mantequilla
- una pizca de sal

Preparación:

Mientras hierven las patatas, se prepara la salsa de berros. Se mezclan el quark y el kéfir, añadiendo una pizca de sal. Entonces se añaden los berros amargos y el ajo pelado y picado. Para terminar, se bate la mantequilla hasta formar una crema y se mezcla poco a poco con la salsa. Se sirven las patatas peladas y aún calientes y la salsa por separado.

INFECCIONES INTESTINALES

SÍNTOMAS: En la *colitis ulcerosa* intervienen fuertes diarreas y espasmos abdominales y a veces las heces son purulento-sanguíneas. El *morbus crohn* en ocasiones también provoca fuertes diarreas y espasmos abdominales y, además, el paciente sufre de inapetencia y pérdida de peso y de agua corporal. En algunos casos las heces son sanguíneas, de un color entre oscuro y negro. También puede haber subidas de fiebre.

CAUSAS: La causas exactas de estas dos infecciones intestinales, *morbus crohn* y *colitis ulcerosa*, todavía no están claras. Es significativo que haya un aumento de pacientes con estas enfermedades que ingieren cantidades superiores a la media de azúcares simples, cereales refinados (pan blanco y tostadas) y pocos oligoelementos. En algunos casos de *morbus crohn* se debe a la intolerancia hacia determinados alimentos. Los científicos observaron especialmente una intolerancia hacia aminoácidos sulfurados de la carne y de embutidos.

PROPIEDADES DEL KÉFIR

- ▶ *Vitamina A:* La vitamina A es uno de los elementos más importantes para la mucosa intestinal. Se encarga de proporcionar un buen riego sanguíneo y de fortalecer la resistencia a las bacterias.
- ▶ *Bacterias del ácido láctico:* Tienen efectos antibióticos contra los parásitos de la zona intestinal, regeneran la flora intestinal, aumentan la resistencia de las mucosas y fortalecen el sistema inmunológico. En numerosos estudios se han observado los efectos positivos de las bacterias del ácido láctico en procesos de curación de infecciones intestinales. Muchos científicos valoran más sus efectos curativos en enfermedades infecciosas de los intestinos que el uso habitual de medicamentos de la industria farmacéutica.

PROPIEDADES ADICIONALES

Para que sus intestinos puedan regenerarse, debería cambiar totalmente su alimentación. En la lista de productos negativos que debería eliminar de su dieta total o parcialmente, se encuentran:

- ▶ Dulces (chocolate, caramelos, tartas y galletas)
- ▶ Bebidas ricas en azúcar (limonada, bebidas de cola)
- ▶ Bebidas con más de un 1 % de alcohol
- ▶ Alimentos fritos
- ▶ Productos elaborados con cereales refinados (tostadas, pan blanco, bollos)
- ▶ Productos cárnicos y embutidos

En la lista de alimentos positivos cuyo consumo debería aumentar, se encuentran:

- ▶ Alimentos integrales
- ▶ Verduras
- ▶ Fruta
- ▶ Kéfir y yogur

Las grosellas calman el intestino

▶ Las grosellas ya se usaban en la Edad Media para combatir afecciones intestinales. Además de las rojas y las negras, también existen grosellas blancas, con un sabor un poco más suave.

▶ Contienen mucha agua, pocas calorías y, además, pocos hidratos de carbono y proteínas. Por ello son el alimento ideal para estimular los intestinos.

▶ Además, son muy ricas en vitamina C para fortalecer el sistema inmunológico. Las grosellas negras son las más ricas en esta vitamina.

▶ El kéfir y las grosellas son la combinación óptima para unir los poderes curativos de ambos alimentos. Si añadimos almendras o nueces picadas, conseguiremos una comida ideal.

Receta: KÉFIR CON ZUMO DE GROSELLAS

Beba tres vasos diarios de kéfir con zumo de grosellas. Para endulzarlo puede añadir un poco de miel, pero en ningún caso azúcar. A esta bebida también le puede añadir un poco de nuez o almendra picada. Podrá adquirir el zumo de grosellas en las tiendas de alimentos dietéticos.

INTOLERANCIA A LA LECHE

SÍNTOMAS: Provoca molestias digestivas (flatulencia, calambres en el estómago, diarreas) a causa de productos lácteos como la leche, el quark, el queso y el chocolate con leche.

CAUSAS: Se debe a la falta de enzimas necesarias para poder digerir la lactosa (azúcar de leche) contenida en los productos lácteos.

PROPIEDADES DEL KÉFIR

- ▶ *Bacterias del ácido láctico:* Proporcionan las enzimas necesarias para la digestión de la lactosa. A entre un 65 y un 75 % de todas las personas sanas que padecen intolerancia a la lactosa la digestión del kéfir y del yogur no les causa ninguna dificultad. Muchos incluso toleran la leche si se mezcla con yogur o con kéfir.

a los cuales el cuerpo evita un deterioro de la sustancia ósea. Entre ellos se encuentran los estrógenos, la calcitonina y, desde hace poco tiempo, el bifosfato. Este último medicamento no puede combinarse con el consumo de kéfir, ya que el contenido de calcio de esta bebida limita la disponibilidad biológica del bifosfato.

Los pacientes de edad muy avanzada padecen más a menudo de osteoporosis de baja renovación, en la cual la efectividad de las células que renuevan el hueso (los osteoblastos) ha disminuido considerablemente. En el tratamiento a largo plazo son favorables los fluoruros, los cuales tampoco pueden combinarse con el consumo de kéfir.

PROPIEDADES DEL KÉFIR

- ▶ *Calcio:* Como producto lácteo, el kéfir tiene un contenido medio superior en calcio. Además, mejora la asimilación de calcio en el organismo.
- ▶ *Vitamina D:* Favorece la asimilación del calcio en los huesos.
- ▶ *Eliminación progresiva de fosfatos:* Varios estudios demuestran que el kéfir estimula la eliminación de fosfatos del cuerpo. Dado que la sal de fósforo bloquea la absorción de calcio, y actualmente con nuestra alimentación se puede hablar de una lenta intoxicación por fosfatos, el kéfir puede ayudar gracias a sus efectos terapéuticos.

PROPIEDADES ADICIONALES

Es importante llevar una alimentación y un ritmo de vida adecuados:

- ▶ Debería evitar fumar y beber grandes cantidades de alcohol, ya que perjudica el metabolismo óseo. Una vida sedentaria también favorece el deterioro óseo. Las personas que no salen al aire libre un mínimo de 30 minutos diarios se arriesgan a que su cuerpo no consiga acumular suficiente vitamina D para la asimilación de calcio.
- ▶ El ácido oxal perjudica a la asimilación del calcio. Por ello se debería evitar incluir en la dieta alimentos con un alto contenido en este ácido. (Vea tabla pág. 94)
- ▶ Las sales con fosfatos se unen a los iones de calcio en el trifosfato de calcio, el cual no consigue ser asimilado por el cuerpo. Un abastecimiento excesivo de fosfatos, por ejemplo a través de dulces o bebidas de cola, expulsa las moléculas de fosfato del calcio en la sangre y los huesos. Por ello está demostrado que los alimentos con fosfatos contribuyen a aumentar el riesgo de la osteoporosis.
- ▶ La cantidad diaria necesaria de calcio es de 800 hasta 1.000 miligramos en los jóvenes y hay muy pocas personas mayores que superen los 1.000 miligramos. Mediante una alimentación equilibrada es posible alcanzar esta cantidad. Entre los alimentos especialmente ricos en calcio encontramos la col rizada, el perejil, los berros picantes y el cebollino, así como el pescado y los productos lácteos. El queso es un alimento muy rico en

calcio. 100 gramos de queso emmental contienen 1.020 miligramos de calcio, con lo cual ya se alcanzaría la cantidad diaria necesaria.

Receta: TSATSIKI DE KÉFIR (para 2 personas)

Ingredientes:

- 100 ml de leche
- 250 g de quark desnatado
- 250 ml de kéfir (de leche entera)
- 3 dientes de ajo
- especias ricas en calcio (cantidad al gusto): cebollino
- perejil, basilisco, eneldo
- 1 cebolla y 1 pepinillo, sal y pimienta

Preparación:

Mezcle la leche, el quark, el kéfir, el ajo picado, las especias y la cebolla picada hasta conseguir una masa. Corte a rodajas o pique el pepinillo y añádalo a la masa. Salpimiente al gusto.

Lo mejor será que lo combine con pan integral o con patatas hervidas.

<i>Alimentos ricos en fosfatos</i>	
▶ Carne	▶ Bebidas de cola
▶ Legumbres secas	▶ Chocolate
▶ Nueces	▶ Sorbetes
▶ Queso para untar	▶ Varitas de pescado

PESADEZ DE ESTÓMAGO Y ESTREÑIMIENTO

SÍNTOMAS: El intestino se vacía aproximadamente una vez cada cinco días y se siente una gran presión en el abdomen. Las heces son duras y secas, lo cual dificulta la evacuación y provoca fuertes dolores. Detrás de un estreñimiento crónico hay una enfermedad mucho más grave. Por ello, debe acudir al médico lo antes posible.

Si decide cambiar sus hábitos de alimentación, deberá mantener la disciplina por lo menos durante algo más de un mes. De lo contrario, esta terapia no tendrá éxito.

CAUSAS: Hay muchas causas posibles, por ejemplo, un cambio de ubicación, un cambio de alimentación, estrés crónico y conflictos no solucionados, alimentación incorrecta (pocos oligoelementos, poco calcio, pocos líquidos y demasiadas grasas animales) o determinados medicamentos (especialmente contra el dolor y la tos).

PROPIEDADES DEL KÉFIR

- ▶ *Agentes amargos:* Los agentes amargos se nombran muy poco al hablar de una alimentación saludable, pero tienen muchos efectos positivos en la salud. Sus efectos en la digestión son extraordinarios. Estimulan los nervios del sentido del gusto en la lengua, con lo cual activan la producción de jugos gástricos y del páncreas así como el movimiento del intestino. Es curioso que la velocidad con la que los alimentos pasan a través del tracto digestivo se mantenga constante. Así los alimentos permanecen el tiempo suficiente en los órganos digestivos para que éstos puedan realizar su tarea correctamente. Los efectos que favorecen la digestión de los agentes amargos empiezan a los 20-30 minutos de tomar el kéfir.
- ▶ *Ácido láctico y ácido carbónico:* Ambos ácidos protegen el trabajo intestinal siempre que no se ingieran en exceso. Las investigaciones psicológico-alimentarias han demostrado que el kéfir con un contenido entre bajo y medio en ácidos estimula los músculos intestinales, mientras que el kéfir con un alto contenido en ácidos provoca obstrucciones. Esto tiene, naturalmente, consecuencias, en caso de que usted mismo elabore el kéfir. Por lo tanto, es recomendable que deje fermentar el kéfir brevemente (no más de 24 horas) y a temperaturas bajas (de 15 a 19 grados).

PROPIEDADES ADICIONALES

- ▶ No todas las bebidas son adecuadas para estimular el abastecimiento de líquidos en el intestino. Aparte del

kéfir está el agua mineral, los zumos de frutas, las mezclas de zumo de frutas y agua mineral y las infusiones. Entre las bebidas no adecuadas se encuentran la limonada y el cacao; las bebidas de cola son negativas, ya que resecan las heces.

- ▶ Coma frutas y verduras ricas en oligoelementos a lo largo del día, también para picar.
- ▶ Para desayunar debería tomar preparados de cereales ricos en oligoelementos: muesli, granos de trigo, copos de trigo, copos de avena. Mezcle siempre los cereales con yogur o kéfir.
- ▶ ¡Atrévase a tomar alimentos amargos! No endulce los alimentos que sean un poco amargos, ya que éstos son los que activan la digestión.

Alimentos ricos en oligoelementos	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Judías ▶ Guisantes ▶ Garbanzos ▶ Granos de trigo ▶ Lentejas ▶ Almendras ▶ Nueces pecanas ▶ Pistachos ▶ Semillas de sésamo ▶ Panecillos integrales ▶ Pan sueco 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Pan negro de Westfalia ▶ Pan de 6 cereales ▶ Tostadas integrales ▶ Galletas integrales ▶ Orejones ▶ Higos secos ▶ Ciruelas secas ▶ Bayas de saúco ▶ Pasas gorronas ▶ Semillas de sésamo ▶ Semillas de amapola

Receta: KÉFIR CON ALBARICOQUES (para 2 pers.)

Ingredientes:

- 2 manzanas
- 100 g de albaricoques secos
- zumo de 1 limón,
- 500 g de kéfir
- 1 cucharadita de avellanas o nueces picadas

Preparación:

Corte las manzanas y los albaricoques en trozos pequeños y mézclelos con los demás ingredientes, excepto las avellanas y las nueces, las cuales podrá añadir al final de la preparación a pequeñas porciones de esta receta.

TRASTORNOS VISUALES

SÍNTOMAS: Los trastornos visuales pueden manifestarse bajo diferentes síntomas:

- ▶ *Ojos cansados e infectados:* Los ojos están secos y enrojecidos. Las imágenes son borrosas y la conjuntiva está enrojecida, pica o produce escozor.
- ▶ *Miopía y hipermetropía:* La vista de cerca o de lejos es confusa y borrosa.
- ▶ *Ceguera nocturna:* La persona afectada tiene dificultades para apreciar contornos y orientarse.

CAUSAS: Los trastornos visuales pueden tener causas diferentes:

- ▶ Ojos cansados e infectados se deben a muchas horas de trabajo frente a una pantalla de ordenador.

- ▶ La miopía y la hipermetropía son hereditarias. Sus síntomas pueden ser más graves debido a sobrecargas no fisiológicas de los ojos. La miopía y la hipermetropía se corrigen por lo general con gafas y en algunos casos también ayuda un entrenamiento visual. La alimentación no influye en ninguno de los dos casos.
- ▶ La ceguera nocturna puede deberse a una falta de vitamina A.

PROPIEDADES DEL KÉFIR

- ▶ *Vitamina A:* La vitamina A está presente en la formación de la púrpura visual llamada rodopsina y por ello resulta imprescindible para apreciar los colores y para adaptarse a situaciones en que la luz sea inadecuada. Como vitamina beneficiosa para las mucosas, la vitamina A proporciona líquido suficiente a los ojos y los protege del cansancio y de enfermedades.
- ▶ *Riboflavina:* La riboflavina nos aporta suficiente energía, ya que al actuar como enzima aumenta la producción de energía de los hidratos de carbono y las grasas. La falta de vitamina A conlleva cansancio visual y que los ojos se infecten ligeramente.

En general, una alimentación exclusivamente vegetariana no cubre las necesidades diarias de riboflavina (1,5 miligramos).

El consumo de vegetales debería reforzarse con productos lácteos como por ejemplo el kéfir.

PROPIEDADES ADICIONALES:

Si usted trabaja durante horas frente a la pantalla del ordenador, debería tomar las siguientes medidas:

- ▶ Procure que la pantalla esté colocada de manera que no le deslumbren reflejos de luz.
- ▶ Si puede elegir al comprar la pantalla de su ordenador, compre una de baja radiación. También tiene la posibilidad de colocar un protector de pantalla que reduzca las radiaciones negativas.
- ▶ Aparte la vista de la pantalla de vez en cuando y mire a lo lejos, por ejemplo hacia la ventana. Conseguirá relajar los músculos agarrados de los ojos haciendo ejercicios adicionales como hacer rotaciones con los ojos y mirar al techo y al suelo.
- ▶ Procure que haya suficiente humedad en su lugar de trabajo. Al fijar la mirada en la pantalla durante largo tiempo se parpadea menos frecuentemente y se reparte menos secreción lacrimal a la córnea. Este efecto puede verse incrementado por el aire acondicionado y la calefacción central.

Receta: ENSALADA DE ZANAHORIAS (para 2 pers.)

Ingredientes:

- 2 cebollas
- 100 g de tofu

6 zanahorias medianas
100 g de yogur y kéfir (de leche entera)
1 cucharada de mayonesa para ensalada
sal y pimienta
unas cuantas hojas de rábano
1 taza de brotes de linaza

Preparación:

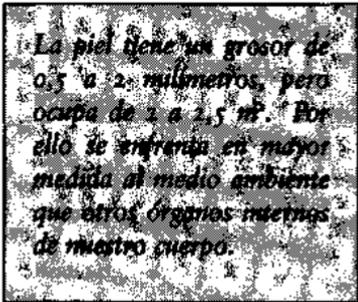
Pique las cebollas, el tofu y las zanahorias y mézclelas. Para la salsa mezcle el yogur, el kéfir y la mayonesa, salpimiente y viértala sobre las verduras. Añada las hojas de rábano y los brotes de linaza y mezcle bien la ensalada.

*Belleza y cuidados de los
pies a la cabeza*

PIEL SANA Y SIN ARRUGAS

La piel bella es muy pocas veces un regalo de la Naturaleza, ya que deben cumplirse ciertas condiciones para mantenerla sana y lisa. Un exceso de luz la reseca y un déficit de luz la hace más fina, pálida y sensible a las infecciones. La cantidad correcta de luz se encuentra en un punto medio: los grandes amantes del Sol deberían recordar que también pueden ponerse morenos en la sombra.

Una alimentación equilibrada es decisiva, ya que la piel reacciona con mucha sensibilidad a los errores cometidos en la alimentación. Además, la piel necesita líquidos como el agua para funcionar perfectamente. Esto afecta al abastecimiento interno tanto como a la limpieza externa.



La piel tiene un grosor de 0,5 a 2 milímetros, pero ocupa de 2 a 2,5 m². Por ello se enfrenta en mayor medida al medio ambiente que otros órganos internos de nuestro cuerpo.

Como órgano de contacto con el medio ambiente el espíritu utiliza la piel para enviar señales al entorno. Sentimientos como la dicha, la felicidad, la energía y la relajación actúan positivamente en el aspecto general de la piel.

COSTUMBRES NOCIVAS PARA LA PIEL

Fumar y consumir alcohol son costumbres nocivas para la piel: la nicotina y las sustancias nocivas del humo de los cigarrillos perjudican el metabolismo y la irrigación de la piel. Además aparecen más arrugas y se pierde agua, con lo cual la piel se deteriora. Pero también un exceso de jabón es perjudicial, ya que destruye la película protectora de la piel. A menudo basta con lavar la cara con agua.

Los daños provocados por un exceso de rayos UV se manifiestan al cabo de un tiempo: evite tomar el Sol al mediodía. En verano proteja su piel con crema solar (factor 6 hasta 15) o poniéndose ropa adecuada. Lo mejor para la piel es caminar en un día nublado, porque se absorbe la dosis necesaria de rayos.

Un consejo para el invierno: baje un poco la calefacción para que la piel no se reseque. La temperatura ideal en una sala debe ser de 18 a 20 grados y la humedad del aire de un 40 a un 50 %.

En el caso de una alimentación desequilibrada la piel se vuelve más flácida. Las verduras

en lata, la comida rápida y las bebidas refrescantes, la limonada y los dulces perjudican altamente la digestión en los intestinos, haciendo llegar muy pocas sustancias biológicas a la piel.

Los platos con carne aderezados con salsas fuertes requieren un mayor esfuerzo del aparato digestivo, con lo cual la

piel recibe una cantidad muy alta de calcio no descompuesto. En esas áreas se formarán aglutinaciones que más adelante formarán arrugas.

PROPIEDADES DEL KÉFIR

- ▶ *La vitamina A* es la vitamina de la piel para el verano, ya que, junto con la vitamina C y el selenio, aporta una protección natural contra el Sol. Una falta de vitamina A conlleva alteraciones del riego sanguíneo y cornificaciones de la piel.
- ▶ *Las vitaminas del grupo B* participan en numerosos procesos metabólicos de la piel. Con la vitamina B se realizan tratamientos para combatir enfermedades de la piel.
- ▶ *El colágeno de la piel* no es más que una variante especial de las proteínas. Las proteínas de gran valor protegen la regeneración de la piel, igual que el kéfir.
- ▶ *Los microorganismos del kéfir* se encargan de que el cuerpo asimile bien el calcio y de que no se asiente en la piel.

LA BELLEZA A TRAVÉS DE LOS ALIMENTOS

- ▶ Coma dos o mejor tres veces por semana rodajas de piña, ya que este fruto contiene mucha bromelaína. Este agente activo evita el encostramiento de las proteínas en el tejido epidérmico. La piña en lata o en zumo de las tiendas de productos dietéticos conserva el contenido de bromelaína.
- ▶ No coma la carne muy asada. Absténgase de comer asado de cerdo y de ternera.
- ▶ Beba un vaso de kéfir diario con las comidas. Con ello mejorará la digestión del calcio y proporcionará a su cuerpo las vitaminas B, tan importantes para la piel.
- ▶ Reduzca el consumo de alcohol a un vaso de cerveza o de vino de vez en cuando.

- ▶ Tome a diario una ración de verdura fresca cruda o fruta como mínimo.
- ▶ Tome poco pan blanco para desayunar y otros productos con cereales refinados. Coma más pan y panecillos integrales.

Receta: PIÑA CON KÉFIR Y MENTA (para 1 pers.)

Ingredientes:

- 1 rodaja de piña (fresca o en lata)
- 1 manzana pequeña
- 100 g de kéfir (de leche entera)
- una pizca de menta
- un poco de endulzante o miel

Preparación:

Corte la piña a trozos pequeños, extraiga el corazón de la manzana y córtela a dados pequeños. Añada menta y endulzante o miel al kéfir y viértalo sobre la fruta.

OJOS SANOS Y BRILLANTES

Es por todos conocida la frase "los ojos son el espejo del alma". Los ojos confieren gran atractivo a la cara. Para mantenerlos brillantes deben cumplirse las siguientes condiciones: en el fondo del ojo debe haber suficiente cantidad de sustancias ricas en cinc reflectoras de la luz. El metabolismo colorante que otorga un color a los ojos debe funcionar correctamente.

Un reparto suficiente de flujo lacrimal no sólo proporciona brillo a toda la superficie ocular, sino que la protege de conjuntivitis y del cansancio de los ojos. Para una protección adicional contra los gérmenes nocivos del entorno es fundamental que la resistencia corporal esté intacta. Lo más importante es el estado de ánimo, ya que no hay nada que aporte más brillo a los ojos que la dicha y la felicidad.

El kéfir contiene cinc y otros minerales que agudizan la vista y proporcionan brillos a sus ojos.

COSTUMBRES NOCIVAS PARA LOS OJOS

No hay ningún órgano de nuestro cuerpo que sufra tanto a causa del estrés como el ojo humano. A excepción de cuando dormimos, el ojo siempre funciona. Cuando conducimos, trabajamos y en nuestro tiempo libre siempre usamos los ojos.

El estrés continuo de los ojos tiene consecuencias. Los trastornos visuales como la miopía y la conjuntivitis son algunas de las dolencias más extendidas de nuestro tiempo.

EL KÉFIR DA BRILLO A LOS OJOS

- ▶ El cinc se almacena en determinadas zonas del ojo y mantiene el nivel necesario de enzimas reflectoras de luz para que brillen los ojos. El kéfir contiene cerca de 0,4 miligramos de cinc. Pero es más importante por otra razón: el kéfir aumenta la asimilación corporal del cinc.
- ▶ La transformación de los carotinoides vegetales en vitamina A, la más importante de las vitaminas, es controlada por las hormonas de las glándulas tiroides. Nuestro cuerpo produce suficientes hormonas si la alimentación nos aporta suficiente yodo.
- ▶ El ácido para-aminobenzoico, vitamina del grupo B, el ácido pantoténico y el ácido fólico colaboran estrechamente en la producción de caroteno y de la sustancia que colorea los ojos.
- ▶ La vitamina B riboflavina se ocupa de que los ojos no se queden sin energía. Una falta de riboflavina se manifiesta

en cansancio ocular constante, un aumento de la fotosensibilidad y la sensación de tener cuerpos extraños en los ojos.

- ▶ La vitamina A no sólo nos protege de la debilidad ocular, llamada astenopía, sino que mantiene vivas a las células que nos protegen contra la sequedad ocular mediante la producción de una fina película protectora y brillante. El kéfir se caracteriza por un contenido de vitamina A superior a la media.

CONSEJOS ALIMENTICIOS PARA UNOS OJOS BONITOS

- ▶ Coma más verdura fresca, especialmente achicoria, zanahorias, lechuga, pimiento rojo y melón.
- ▶ Beba de dos a tres vasos de kéfir diarios o úselo para preparar sus comidas. (Vea las recetas de la página 181)
- ▶ Tome una vez por semana algunos de los siguientes alimentos: col rizada, perejil, apio, espinacas o brócoli. Estas verduras contienen tantos precursores de la vitamina A que, aunque se pierdan mediante la cocción, todavía quedarán los suficientes.
- ▶ Debería comer pescado una vez por semana. Son muy beneficiosos la caballa y el salmón por su amplio contenido en minerales y en vitamina A.
- ▶ Los albaricoques contienen mucha vitamina A. Prepárese alguna vez una macedonia de frutas con albaricoques o tómelos secos para picar.

El atún aclara la vista

Revitaliza los ojos cansados.

Cada 100 gramos contienen:

- ▶ 370 microgramos de vitamina A
- ▶ 150 microgramos de yodo

- ▶ 1,3 miligramos de cinc
- ▶ 9 miligramos de vitamina E
- ▶ Todas las vitaminas del grupo B

Receta: ESPINACAS CON KÉFIR (para 2 personas)

Ingredientes:

- 1 cebolla
- 50 g de mantequilla
- 2 cucharadas de harina
- 1 litro de agua
- 2 dientes de ajo
- Sal, pimienta
- 1 cucharadita de curry
- 1 paq. de espinacas a la crema congeladas (aprox. 400 g)
- 200 g de kéfir (de leche entera)

Preparación:

Corte a dados pequeños la cebolla. Caliente la mantequilla en una sartén. Añada la cebolla y la harina, dejándolo reducir unos minutos. Vierta el agua y remueva. Pele el ajo y prénselo. Añádalo a la sartén, junto con la sal, la pimienta y el curry. Déjelo cocer unos 8 minutos a fuego lento. Después añada las espinacas, cuézalas unos minutos y seguidamente vierta el kéfir. Puede acompañar este plato con zanahorias o pan integral.

FUERZA Y VITALIDAD PARA EL CABELLO

Las personas de pelo rubio tienen una media de 140.000 cabellos, mientras que las pelirrojas tienen unos 90.000. La estabilidad y el grosor de los cabellos vienen determinados en gran medida por herencia genética: el pelo rubio es más fino que el pelo oscuro. La alimentación apenas influye en estos factores genéticos.

El pelo será más firme y bonito cuanto más sangre circule por sus raíces. La irrigación depende de muchos factores y no sólo de la alimentación. Una buena irrigación capilar no serviría de mucho si la sangre no transportara las sustancias nutritivas necesarias. En este sentido una alimentación sana y equilibrada sí puede favorecer al cabello.

HÁBITOS PERJUDICIALES PARA EL CABELLO

El cabello es un tejido vivo que puede ser muy sensible a diferentes factores: a llevar pañuelos en la cabeza durante muchos

días, a secarlo en exceso con la toalla o con el secador y a los cambios de temperatura. Las radiaciones solares y el viento frío también son muy perjudiciales para el cabello.

Las personas que se desenreden el pelo con un cepillo metálico no deben sorprenderse de que las raíces capilares se debiliten y de que las glándulas sebáceas produzcan un exceso de sebo. El lavado diario no resulta perjudicial si se utiliza un champú suave.

Una alimentación unilateral pobre en proteínas esenciales, minerales y vitaminas y un exceso de colesterol provoca una mala irrigación. Además, los excesos de alcohol restan brillo a su cabello.

EL KÉFIR FORTALECE EL CRECIMIENTO DEL CABELLO

- ▶ Un solo cabello consta de un 97 % de queratina, una sustancia proteínica que se forma en la raíz capilar gracias al abastecimiento proteínico y que es transportada durante el día. Este proceso funciona mejor cuantas más proteínas recibe el cuerpo. No sólo el contenido en proteínas de la alimentación determina si el organismo recibe suficientes proteínas, la capacidad del mismo para sintetizarlas es lo que resulta determinante. Mediante la piridoxina y los microorganismos del kéfir se mejora considerablemente esta capacidad. El kéfir no solamente

Un solo cabello crece 0,35 milímetros al día. Así, los cabellos en conjunto, unos 100.000, crecen 35 metros al día. Resulta indiscutible que la alimentación tiene mucho que ver con tal proceso de crecimiento.

contribuye a un perfil proteínico favorable para el cabello, sino que, a la vez, también aporta las sustancias que abastecen al cuerpo favorablemente.

- ▶ Una carencia de hierro puede provocar la caída del cabello, especialmente en las mujeres. El kéfir contiene mucho hierro y, además, mejora la sintetización de este mineral.
- ▶ Una carencia de yodo puede provocar la caída del cabello, especialmente en las embarazadas. El kéfir, con su alto contenido en yodo, resulta beneficioso en este caso.
- ▶ Se puede prevenir la escamación y engrase del cabello con vitamina A, ya que ésta limita la pérdida de tejido en las raíces capilares y bloquea el exceso de producción sebácea.

ALIMENTOS QUE CONTRIBUYEN A LA REGENERACIÓN DEL CABELLO

- ▶ Tome más verduras y beba de dos a tres vasos de kéfir al día.
- ▶ Los guisantes proporcionan un perfil óptimo de agentes activos para la salud y el cabello. 100 gramos de guisantes secos contienen más de un tercio de la dosis diaria en cinc y la mitad de la cantidad necesaria de hierro y cobre. Además, contienen una cuarta parte de las vitaminas necesarias que puede utilizar el cuerpo para la síntesis de sustancias capilares.

- ▶ La col fermentada, también llamada chucrut, contiene mucha vitamina C para los vasos sanguíneos del folículo piloso, además de muchas vitaminas del grupo B que mantienen el color del cabello. Es especialmente importante su contenido en pepsinas que optimizan la síntesis de las proteínas.
- ▶ El canónigo contiene mucho betacaroteno, una sustancia que el cuerpo convierte en vitamina A.

Receta: ENSALADA DE GUISANTES CON KÉFIR (4 pers.)

Ingredientes:

- 100 g de yogur
- 150 g de kéfir (de leche entera)
- el zumo de 1 limón
- 2 manzanas, 1 plátano
- 500 g de guisantes en lata
- sal y pimienta
- 1 cucharadita de levística molida

Preparación:

Mezcle el yogur, el kéfir y el zumo de limón y después añada las manzanas cortadas a tiras. Cuele los guisantes y añádalos. Eche la sal, la pimienta y la levística. Deje reposar la ensalada en el frigorífico durante 2 horas. Remueva bien antes de servir.

UÑAS FUERTES

El crecimiento de las uñas también depende de factores hereditarios. Pero nosotros podemos influir en este crecimiento más fácilmente que en el crecimiento del cabello. Muchas dolencias de la piel afectan también a las uñas, como, por ejemplo, la psoriasis y las infecciones por hongos.

Como consecuencia, pueden decolorar las uñas y abollarlas. También pueden provocar agujeros e hinchazón. La cutícula, esa piel tan fina de las uñas, protege a las mismas así como a su zona de crecimiento de posibles impurezas e infecciones. Las cutículas no se deben cortar en ningún caso, sino retirarlas hacia atrás con una espátula de goma dura o de madera blanda. Las uñas enfermas y débiles pueden ser indicio de una alimentación desequilibrada.

Asimismo, unas uñas quebradizas indican una carencia de vitaminas y minerales.

COSTUMBRES PERJUDICIALES PARA LAS UÑAS

Normalmente el lecho de la uña está bien pegado y la protege de bacterias, infección por hongos o debilitamiento. Por ejemplo, lavar los platos o tener un cuidado incorrecto y exagerado pueden provocar heridas que facilitan el acceso de gérmenes.

Al mordernos las uñas por nerviosismo dañamos la queratina y el lecho de la uña, con lo cual es fácil que se infecten. No son pocas las mujeres que tienen la costumbre de retirar la cutícula hacia atrás o que simplemente la cortan. Con ello no sólo provocan su crecimiento sino también infecciones en el lecho de la uña. A largo plazo habrá cambios sustanciales como estrías e hinchazones y las uñas quedarán deformadas.

Una alimentación desequilibrada también perjudica las uñas por la falta de calcio así como un exceso de alcohol, cafeína, ácidos grasos saturados, fosfatos y ácido oxal. También la nicotina es perjudicial ya que es una sustancia que bloquea la absorción de calcio.

EL KÉFIR FORTALECE LAS UÑAS

- ▶ El calcio y el silicio son las sustancias biológicas más importantes para las uñas. Tienen un papel decisivo en el metabolismo de la cal. Una carencia de calcio se manifiesta en unas uñas quebradizas.
- ▶ Una carencia de hierro provoca los típicos trastornos del crecimiento y, además, achata y abolla las uñas.

- ▶ Una carencia de cinc se evidencia en los puntitos y ribetes blancos en las uñas de las manos y los pies. El kéfir mejora la asimilación del cinc por parte del cuerpo.
- ▶ La vitamina D mejora la absorción de calcio.
- ▶ Las uñas constan en gran parte de una proteína llamada queratina. Por ello la alimentación tiene que proporcionar suficientes proteínas que contribuyan al crecimiento de las uñas.
- ▶ Las bacterias del ácido láctico, los hongos de levadura y la piridoxina que están presentes en el kéfir mejoran la digestión de las proteínas ya que se encargan de que éstas sean transportadas hasta las uñas.

ALIMENTACIÓN CORRECTA PARA UNAS UÑAS SANAS

- ▶ Tome legumbres un mínimo de dos veces por semana, especialmente judías verdes por su alto contenido en proteínas, calcio y biotina. También son aconsejables las nueces, las almendras y las semillas de sésamo, muy apropiadas para platos elaborados con kéfir.
- ▶ Beba de dos a tres vasos de kéfir al día.
- ▶ No tome chocolate ni bebidas refrescantes ya que limitan la absorción de calcio.
- ▶ Reduzca el consumo de carne y embutidos.

Receta: KÉFIR CON NUECES (para 2 personas)

Ingredientes:

- 2 cucharadas de nueces picadas
- 2 cucharadas de cacahuets sin sal
- 1 cucharada de almendras picadas
- 200 g de yogur
- 300 g de kéfir (de leche entera)
- 2 cucharadas de miel
- un poco de zumo de limón

Preparación:

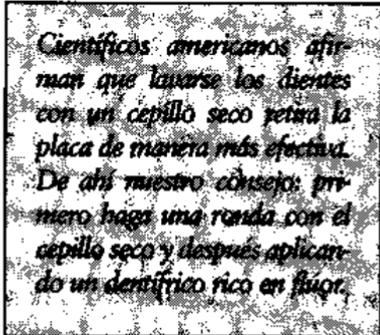
Muela las nueces y las almendras y tritúrelas con el yogur y el kéfir. Seguidamente puede colar los trozos más grandes. Caliente ligeramente la miel con el zumo de limón hasta que se disuelvan y después viértalo en el kéfir. Puede servirlo como bebida en verano con cubitos de hielo.

DIENTES BLANCOS Y SANOS

La tendencia a la caries y otras afecciones dentales es parcialmente hereditaria. Las personas que tengan dientes torcidos o cristas dentales con salientes, en los cuales pueden permanecer restos de comida, tienen pocas posibilidades de tener una dentadura sana. La dureza del esmalte y la resistencia de las encías pueden ser también parcialmente hereditarias.

Si creyéramos a los anuncios de dentífricos, los problemas de caries y de parodontosis deberían estar ya solucionados. Pero todos esos tubos de colores y esos cepillos sólo pueden cumplir nuestros sue-

ños en parte. Muchas personas creen que un dentífrico adecuado es decisivo para la limpieza bucal. Pero esto no es cierto, ya que la limpieza se debe a sustancias mecánicas, mientras que las



Científicos americanos afirman que lavarse los dientes con un cepillo seco retira la placa de manera más efectiva. De ahí nuestro consejo: primero haga una ronda con el cepillo seco y después aplicando un dentífrico rico en fluor.

sustancias químicas quedan en un segundo plano. En otras palabras: quienquiera lavarse bien los dientes, deberá esforzarse. La limpieza debe durar unos 3 minutos y hay que repetir esta operación 2 veces al día como mínimo.

También es aconsejable usar hilo dental en los espacios interdentes. Los agentes limpiadores de los dentífricos pueden favorecer el proceso de limpieza mecánica. El peor enemigo de los dientes son los azúcares simples. El kéfir previene la caries, así como el queso y los alimentos ricos en flúor, como, por ejemplo, el té verde.

COSTUMBRES PERJUDICIALES PARA LOS DIENTES

Los azúcares simples del chocolate, la limonada, las tartas y otros dulces son el alimento perfecto para las bacterias del sarro. Los microorganismos liberan unos ácidos en la digestión del azúcar que atacan el esmalte dental y provocan los agujeros de la caries. El azúcar industrial también perjudica el metabolismo. Especialmente en el crecimiento de los dientes se producen graves daños irreparables.

Los dulces no son el mayor factor de riesgo. El estrés limita la producción de saliva y de otras sustancias en la boca y en la faringe, las cuales protegen los dientes contra las bacterias. Es probable que usted mismo haya tenido alguna vez la boca seca al estar nervioso o angustiado. Éste es el mejor medio de supervivencia para las bacterias de la caries.

El tabaco favorece la formación de sarro y empeora la irrigación de las encías. Además, se produce menos saliva y otras sustancias que protegen los dientes. El alcohol, la cafeína y los ácidos grasos saturados boicotean la absorción de calcio y perjudican el desarrollo dental.

EL KÉFIR MANTIENE LOS DIENTES SANOS

- ▶ El calcio participa en la formación de toda la materia dura del cuerpo y, por lo tanto, en la formación de los dientes.
- ▶ La vitamina A protege la mucosa bucal y ayuda a luchar contra la gingivitis, la inflamación de las encías.
- ▶ Tras el consumo de comidas azucaradas el PH bucal disminuye considerablemente, lo cual es signo de que estimula la formación de ácidos que descomponen los dientes. Este efecto se puede controlar con sustancias que inhiben estos ácidos. Así un vaso de kéfir es suficiente para que el PH ascienda al nivel 7, adecuado.
- ▶ El kéfir ayuda a combatir la sequedad de boca y favorece así al cuerpo en la lucha contra las bacterias nocivas de la boca.

LA LEVADURA DE CERVEZA FAVORECE LA REGENERACIÓN DE LAS ENCÍAS

A principios de los años 80 en Argentina aparecieron muchos casos de niños con úlceras en las encías y dientes mal colocados. Los médicos lo atribuyeron a la alimentación desequilibrada. Cuando se trató esta dolencia con vitaminas A y C, favorables para las encías, no se consiguieron grandes éxitos. En cambio, al administrar levadura de cerveza, los niños afectados mostraron considerables mejoras a los pocos días. Investigaciones más profundas sobre este tema demostraron que el ácido pantoténico, del complejo de vitaminas B, reconstruye el aparato dental

y desarrolla mejor sus efectos al tomarlo junto con otras vitaminas del grupo B. Actualmente bastantes científicos opinan que la vitamina B es tan importante para las encías y el anclaje dental como la vitamina C. El kéfir, al contener vitamina B, es aconsejable en la profilaxis del anclaje dental.

ALIMENTOS SANOS PARA UNA SONRISA RADIANTE

- ▶ Reduzca el consumo de comidas ricas en azúcares. Si no lo consigue, deléitese con verdaderos festines: comer una tabla de chocolate resulta menos agresivo que comer varias barritas durante el día.
- ▶ No tome bebidas azucaradas. Casi todas las bebidas refrescantes contienen grandes cantidades de azúcar y también engordan bastante.
- ▶ Tome bebidas ácidas como el kéfir o el té verde.
- ▶ Tome zumos de frutas naturales en lugar de néctares de fruta o zumos de fruta envasados, los cuales contienen azúcar añadido. Vaya prescindiendo del azúcar en el té o en el café. Ya verá lo rápido que sus nervios gustativos se adaptan a la nueva situación.
- ▶ Adopte la costumbre de muchos franceses e italianos y tome trocitos de queso o un vaso de kéfir después del almuerzo y la cena. Así neutralizará el medio ácido de la boca. Ambos alimentos proporcionan la cantidad adecuada de minerales dentales como el calcio y el magnesio.

Receta: ENSALADA DE DIENTE DE LEÓN CON KÉFIR *(para 2 personas)*

Ingredientes:

- 200 g de hojas de diente de león
- 100 g de kéfir, un poco de zumo de limón
- sal, pimienta, 1 cucharadita de eneldo picado
- 100 g de beicon entreverado, 1 cebolla mediana

Preparación:

Limpie las hojas de diente de león, lávelas y póngalas a secar. Para hacer la salsa, mezcle bien el kéfir, el zumo de limón, la sal, la pimienta y el eneldo y luego mézclelos con las hojas. Corte el beicon a dados y póngalo a cocer en una sartén a fuego medio hasta que esté dorado. Viértalo sobre la ensalada. Puede servir ambas raciones con aros de cebolla.

Un cuidado óptimo para los dientes

Condiciones para el cepillo de dientes ideal:

- ▶ Cabeza pequeña
- ▶ Mango arqueado
- ▶ Dureza media
- ▶ Cerdas rectas, muy juntas y redondeadas

Tenga en cuenta lo siguiente:

- ▶ Cambie el cepillo al cabo de 8 semanas
- ▶ Después de usarlo, séquelo y colóquelo con la cabeza boca arriba
- ▶ Utilice hilo dental para los espacios interdentes

*Recetas exquisitas para
estar en forma y tener
buena figura*

ADELGAZAR CON KÉFIR

La mayoría de las dietas indican que ciertos alimentos son los principales enemigos del peso ideal. Algunos creen que son las grasas, otros los hidratos de carbono. Algunos partidarios de hacer régimen recomiendan incluso reducir la ingestión de agua, con el peligro que ello representa. Otros, vegetarianos a ultranza, consideran que la carne es la razón de todos los problemas. La verdad es que todos los alimentos que contienen algún tipo de energía pueden provocar un aumento de peso. En principio la grasa es el alimento más rico en calorías, pero los hidratos de carbono y las proteínas también engordan si se consumen en grandes cantidades.

EL CUERPO TIENDE A MANTENER SU PESO HABITUAL

El principal problema de la mayoría de las dietas es que son unilaterales. Muchas personas que desean perder peso a toda costa, después de llevar a cabo un régimen con éxito, vuel-

ven a sus antiguos hábitos alimentarios. Además, el cuerpo se ha ido acostumbrando a lo largo de los años a mantener su "propio peso". La persona que llegó a pesar 100 kilos todavía mantiene un metabolismo que se ha acostumbrado a tener estos 100 kilos como base, incluso durante un régimen de adelgazamiento. Cuando se consiga pasar de 3.000 a 2.200 kilocalorías diarias, nuestro metabolismo intentará encontrar suficientes calorías para mantener esos 100 kilos de peso. El cuerpo trataría de aprovechar de manera más eficiente los alimentos de una dieta baja en calorías.

CON EL KÉFIR PODEMOS ENTRENAR NUESTRO METABOLISMO

No tiene sentido que reduzcamos la ingestión de calorías. Se trata más bien de "reeducar" nuestro metabolismo. Esto sólo se consigue mejorando la calidad de nuestra alimentación. En este caso el número de calorías es un aspecto secundario.

El objetivo del entrenamiento de nuestro metabolismo consiste en transformar lo mejor posible los alimentos ingeridos para que éstos no terminen almacenados como grasas. En este sentido el kéfir nos puede ayudar mucho, ya que sus bacterias del ácido láctico, sus hongos de levadura, su vitamina B y sus minerales optimizan nuestro metabolismo. Tenemos que subrayar sus propiedades para transformar las proteínas y las grasas. Adicionalmente se debería tomar pepitas de girasol y de sésamo varias veces a la semana. Se pueden tomar entre horas o junto con el kéfir, yogur o quark. Las pepitas de girasol y de sésamo proporcionan cobre, selenio y magnesio para reactivar un metabolismo pesado.

UN IMPEDIMENTO: EL HAMBRE

El hambre es posiblemente el mayor enemigo para las personas que se esfuerzan en perder peso, ya que nos manda señales cuando no existe ninguna necesidad de ingerir alimentos. A veces tememos el postre porque sabemos que "todavía nos queda sitio". El hambre y la sensación de saciedad son controlados por un sistema complicado de reglas concéntricas muy sensible a las alteraciones.

Sentir hambre depende de muchos factores. Resulta interesante que llenar el estómago sea un factor secundario. Es mucho más importante el nivel de azúcar en la sangre, del cual el hipotálamo, el centro de control del cerebro, puede extraer mucha más información que de la dilatación de las paredes del estómago.

Científicos alemanes demostraron este fenómeno mediante un experimento muy simple. Administraron inyecciones de glucosa durante cierto tiempo a ratas sin proporcionarles alimento alguno.

El resultado: estos animales, que normalmente no paran de comer, no mostraron hambre, aunque si este tratamiento se hubiera prolongado con una alimentación sin proteínas ni grasas tarde o temprano no habrían sobrevivido. Su sensación de hambre se había calmado a pesar de no recibir la alimentación adecuada.

Comer es mucho más que ingerir alimentos. A los niños les ayuda a descargar tensiones y estrecha su lazo con la madre. Más tarde, en la edad adulta, es el sustituto de muchas otras necesidades no cubiertas: comemos cuando estamos de mal humor, por aburrimiento, por estrés y, en último lugar, para llenar el vacío interior.

ESTABILIZA EL NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE

Los polisacáridos de los cultivos del kéfir aumentan lentamente el nivel de azúcar en la sangre y lo estabilizan a un nivel alto. El kéfir reduce la sensación de hambre, pero no funciona como reductor del apetito, ya que no puede influir en el hipotálamo como lo hacen los preparados que se adquieren en las farmacias. El kéfir proporciona al hipotálamo más de lo que quiere: un nivel de energía elevado y constante en la sangre.

Un nivel de proteínas estable en la sangre reduce el hambre. Las comidas hechas de carne de cerdo y ternera, tan ricas en proteínas, nos sacian en parte porque contienen menos proteínas de gran valor y más ácidos grasos saturados. El kéfir tiene un perfil proteínico saciante muy valioso sin tener que recurrir a las calorías de la carne.

CON EL KÉFIR PODEMOS ADELGAZAR

- ▶ Tome un mínimo de 200 mililitros de kéfir con las comidas. Así se saciará antes. Con ello favorecerá a su cuerpo en la transformación de los nutrientes ingeridos.
- ▶ No tome solamente leche con el muesli. Tome kéfir con leche o yogur. Sustituya los cereales dulces por muesli integral. Verá cómo una ración de muesli integral con leche y kéfir le sacia más que tres bollos con mermelada e ingerirá así muchas menos calorías.
- ▶ Tome kéfir bajo en grasas. Si se decide a elaborarlo usted mismo, utilice leche desnatada.

- ▶ Reduzca el consumo de carne y coma más productos integrales. Forman un complemento mineral ideal junto con el kéfir. Además, contienen muchos oligoelementos que sacian el hambre y activan la digestión.

DULCE Y PICANTE A DIARIO

KÉFIR PARA DESAYUNAR

MUESLI DE KÉFIR CON PLÁTANOS (para 1 persona)

Ingredientes:

- 1 plátano
- 2 cucharadas de granos de trigo blandos
- 2 cucharadas de copos de avena integral
- 2 cucharadas de Cornflakes
- 1 cucharadita de salvado de trigo
- 100 g de kéfir (de leche entera)
- 1 cucharadita de zumo de limón
- endulzante al gusto

Preparación:

Pele el plátano y córtelo a rodajas pequeñas. La noche anterior ponga en remojo los granos de trigo. Mézclelos con los copos de avena integral, los Cornflakes

y el salvado de trigo. Vierta el zumo de limón y remueva bien. Finalmente puede añadir endulzante.

Consejo:

En lugar de endulzante, puede utilizar miel o trocitos de fruta seca, por ejemplo de albaricoques secos.

KÉFIR CON HIERBAS Y PAN (para 2 personas)

Ingredientes:

- 2 cucharadas de mastuerzo
- 2 cucharaditas de perejil
- 2 cucharaditas de eneldo
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de rábano picante rallado
- 500 g de kéfir (de leche entera)
- 1 cucharada de zumo de limón
- Sal, pimienta y pan integral al gusto

Preparación:

Pique finamente el mastuerzo, el perejil y el eneldo. Mezcle el diente de ajo picado con el mastuerzo y el kéfir. Añada zumo de limón, sal y pimienta al gusto.

Consejo:

El kéfir con hierbas es un plato picante muy adecuado como salsa para untar verduras crujientes cortadas a tiras o cogollos de apio. También puede servir de salsa fría para aderezar patatas hervidas.

COMIDAS LIGERAS

KÉFIR CON ESPINACAS Y HIERBAS (para 4 personas)

Ingredientes:

- 250 g de espinacas frescas
- 1 apio, un poco de perejil
- 2 ramitas de eneldo fresco
- 1 ramillete de toronjil
- 1 diente de ajo
- 400 g de kéfir (de leche entera)
- Sal, pimienta, endulzante, 1/2 cucharadita de jengibre

Preparación:

Lave las espinacas y corte los tallos. Pele el apio y córtelo a trocitos. Lave las otras hierbas y quíteles los tallos más grandes. Triture el diente de ajo y añádalo al kéfir. Ponga el kéfir, las espinacas, el apio y las hierbas en un recipiente alto y tritúrelos hasta conseguir un puré. Aderece con sal, pimienta, endulzante y jengibre.

Consejo:

Puede servir este plato con patatas hervidas o arroz.

CREMA DE KÉFIR CON CHAMPIÑONES (para 2 pers.)

Ingredientes:

- 1 cebolla
- 75 g de champiñones frescos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de curry

20 g de mantequilla
30 g de harina
300 ml de agua
1 diente de ajo
100 g de kéfir (de leche desnatada)
Sal y pimienta

Preparación:

Pele la cebolla y píquela finamente. Limpie los champiñones y córtelos a trocitos. Ponga la cebolla y los champiñones en una sartén con el aceite de oliva y déjelos reducir unos 5 minutos a fuego lento. Añada el curry y deje reducir. Después añada la mantequilla y la harina y remueva bien. Retire la sartén del fuego. Vierta el agua poco a poco, remueva y vuelva a poner la sartén en el fuego. Deja que cueza unos 5 minutos a fuego lento mientras sigue removiendo. Retire la sartén del fuego. Triture el ajo en un poco de kéfir y viértalo en la crema. Añada sal y pimienta.

Consejo:

Esta crema se puede servir con carne asada magra y también con aves. Puede combinarla con pasta integral.

SOPA FRÍA DE KÉFIR (para 2 personas)

Ingredientes:

1 pepino
8 tomates pequeños (tipo cereza)
1 pimiento
1 cebolla

1 cogollo de hinojo
2 cucharadas de berros de huerta
1 cucharada de eneldo picado
1 diente de ajo
250 g de kéfir (de leche entera)
Sal y pimienta
1 cucharada de zumo de limón
2 baguettes, mantequilla de ajo

Preparación:

Pele el pepino y córtelo a rodajas finas. Lave los tomates y córtelos por la mitad. Lave el pimiento, retire las semillas y corte a tiras finas. Pele la cebolla y píquela finamente. Lave el cogollo de hinojo, límpielo y córtelo a trocitos. Mezcle las verduras con el berro de huerta. Pele el ajo y trítelo en el kéfir. Vierta el kéfir en las verduras. Remueva bien, añada sal y pimienta y zumo de limón. Puede servir esta ensalada con baguettes y mantequilla de ajo.

Consejo:

Esta sopa refrescante sabe muy bien en los días calurosos de verano como sopa ligera antes de una gran comida. Minutos antes de servirla, puede calentar las baguettes en el horno.

KÉFIR PICANTE (*para 4 personas*)

Ingredientes:

3 tomates medianos
2 pimientos amarillos
500 g de kéfir (de leche entera)

- 1 pizca de pimienta de cayena
- 1 cucharadita de pimentón en polvo (dulce)
- Sal y pimienta
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de perejil picado

Preparación:

Lave los tomates y córtelos a trocitos. Lave los pimientos, retire las semillas y córtelos a tiras finas. Mezcle el kéfir con la pimienta de cayena, el pimentón en polvo y triture también el diente de ajo dentro del kéfir. Mezcle los tomates, los pimientos y el perejil con el kéfir.

Consejo:

Esta crema con especias, con pan integral, se convierte en una cena muy completa. Es especialmente sabrosa como acompañamiento de patatas cocidas al horno abiertas por la mitad. Se preparan de la siguiente manera: limpie las patatas y córtelas por la mitad, sin pelarlas; úntelas con mantequilla y écheles un poco de sal gorda. Cuézalas al horno a 200 grados unos 45 minutos.

POSTRES CON FRUTA Y KÉFIR

CREMA DE FRAMBUESAS Y KÉFIR (para 4 personas)

Ingredientes:

- 300 g de frambuesas
- 300 g de kéfir
- Un poco de azúcar de vainilla, canela
- 100 ml de nata batida

Preparación:

Triture las frambuesas con un tenedor. Aderece el kéfir con azúcar de vainilla y canela y mézclelo con las frambuesas. Tenga cuidado al añadir la nata batida. Sírvala en verano bien fría.

Consejo:

Este postre se puede preparar también con fresas o arándanos. Fuera de la temporada de frutas del bosque se puede preparar con fruta seca. Las frutas en conserva no son adecuadas para preparar esta crema por su alto contenido líquido.

KÉFIR CON PLÁTANO Y ALMENDRA (para 2 pers.)

Ingredientes:

- 1 plátano
- 2 cucharadas de mousse de almendra
- 2 cucharaditas de miel
- 250 g de kéfir (de leche entera)
- 1 vaina de vainilla, zumo de limón al gusto

Preparación:

Pele el plátano, córtelo a trocitos y páselo por la batidora. Añada la mousse de almendra, la miel y el kéfir. Raspe el corazón de la vaina de vainilla y añádale al kéfir y los demás ingredientes. Tritúrelo todo hasta conseguir un puré. Añada zumo de limón y sírvalo bien frío.

Consejo:

Si quiere, puede aderezar esta crema con nueces picadas.

CREMA DE NARANJA Y KÉFIR (para 2 personas)

Ingredientes:

- 1 naranja
- 2 cucharadas de jarabe de espino amarillo
- 250 g de kéfir (de leche entera)
- 2 cucharadas de miel, 200 ml de nata batida

Preparación:

Exprima la naranja y mezcle el zumo y el jarabe de espino amarillo con el kéfir. Endúlcelo con miel y añada la nata batida removiendo con cuidado. Sírvala bien fría.

Consejo:

Se puede enriquecer el aroma de esta crema con un poco de piel de naranja rallada. Puede añadir un poco de piel cortada a tiras como decoración.

KÉFIR CON ESCARAMUJO (para 2 personas)

Ingredientes:

- 400 g de kéfir (de leche entera)
- 100 g de yogur cremoso
- 2 cucharadas de corazón de escaramujo
- 2 cucharadas de azúcar

Preparación:

Mezcle el kéfir, el yogur, el escaramujo y el azúcar en un recipiente alto con la ayuda de la batidora. Viértalo en vasos fríos acompañado de un poco de mermelada de escaramujo. Sírvalo frío.

CÓCTELES REFRESCANTES DE VITAMINAS

AYRAN (para 4 personas)

Ingredientes:

- 300 g de yogur
- 300 g de kéfir
- 200 ml de agua
- Sal y 1 ramillete de menta

Preparación:

Mezcle el kéfir, el yogur y el agua con la batidora. Añada un poco de sal. Viértalo en 4 vasos altos y decórelos con una pizca de hojas de menta picadas. Esta bebida refresca y repone los minerales consumidos después de practicar deporte. Sírvalo después de una comida copiosa, ya que neutraliza las especias picantes y suaviza el paladar.

KÉFIR DULCE CON GROSELLA (para 2 personas)

Ingredientes:

- 250 g de kéfir (de leche entera)
- 100 ml de nata
- 150 ml de zumo de grosellas
- 2 cucharadas de miel
- 150 ml de agua mineral

Preparación:

Mezcle bien el kéfir con la nata y 100 ml de zumo de grosella. Ponga un poco de miel al resto del

zumo de grosella y caliéntelo para que se ponga líquido. Sirva el kéfir de grosella en vasos añadiendo un poco de agua mineral. Esta bebida puede servirse fría o tibia.

Consejo:

Esta bebida es muy recomendable para los niños. Es ideal para las fiestas de cumpleaños veraniegas.

BEBIDA ROJA DE KÉFIR (para 2 personas)

Ingredientes:

200 ml de agua mineral
2 cucharadas de ketchup
un poco de sal
300 g de kéfir (de leche entera)

Preparación:

Mezcle el agua mineral con el ketchup y añada un poco de sal. Viértala en un recipiente, con el kéfir y mézclelo con la batidora. Sírvalo frío.

KÉFIR CON VINO DE RIESLING (para 2 personas)

Ingredientes:

250 ml de vino Riesling
1 vaso de licor de bayas
300 g de kéfir (de leche entera)
250 ml de agua, sal

Preparación:

Mezcle el Riesling, el kéfir y el licor en un recipiente alto con la batidora. Sírvalo en vasos y rellénelos con agua mineral. Sírvalo muy frío.

CÓCTEL ANTIRESACA *(para 4 personas)*

Ingredientes:

500 g de kéfir (de leche entera)
250 g de nata agria
un poco de perejil, cebollino y eneldo
2 cebollas pequeñas
2 manzanas
1 pera, salsa de tabasco
1 pizca de azúcar
1 limón
Sal, pimienta
4 olivas rellenas

Preparación:

Mezcle el kéfir con la nata agria. Limpie el perejil, el cebollino y el eneldo, píquelos bien y remuévalos. Pele las cebollas, las manzanas y la pera y mézclelas con el kéfir. Aderécelo con un poco de salsa de tabasco, azúcar, zumo de limón, sal y pimienta. Sírvalo en vasos altos y decórelo con una rodaja de oliva rellena.

Consejo:

Este cóctel refrescante con especias ayuda a reponerse después de una noche agitada. Puede servirlo en lugar de bebidas alcohólicas.

ÍNDICE ANALÍTICO

- Aceites vegetales 67
Ácido carbónico 45, 55, 60, 92,
105, 122, 140
Ácido fólico 29, 33, 77, 98, 118,
156
Ácidos lácticos 48, 88, 98, 102,
114, 130, 133, 140, 165
Adelgazar con kéfir 175
Afecciones cancerígenas 48, 75
Afecciones pulmonares 21, 22
Agotamiento crónico 25, 109
Agua de kéfir 9
Alcohol 46, 88
Alimentación 63, 78, 81, 84, 121,
130, 138, 139, 144, 150, 157,
161, 165, 170, 177
Alimentos ricos en vitaminas 67
Aminoácidos 98
Anemia 21, 25, 43, 81
Anorexia 25
Antibióticos 69, 71
Ardor de estómago 25, 83
Arteriosclerosis 25, 87
Atún 158
Boca seca 25, 91, 168
Bulbo de kéfir 58
Calcio 29, 42, 64, 70, 136, 151,
164, 169
Cálculos renales 25, 93
Cáncer de mama 25, 76
Cinc 156, 161, 165
Cobalamina 32, 106, 114
Cócteles refrescantes de vitaminas
189
Cuidado de la piel 149
Cuidado del cabello 159
Deficiencias inmunológicas 25,
97
Diarrea 22, 25, 48, 129, 133
Dietas 175

- Dolencias estomacales e intestinales 19, 22, 25, 48, 64, 129
- El apetito como factor de interferencia 177
- Enfermedades ginecológicas 21
- Estreñimiento 139
- Falta de concentración 25, 105
- Fermento de kéfir 11, 15, 34, 57
- Fruta 66, 106, 131, 157, 170
- Gastritis 22, 25, 31, 113
- Gota 25, 117
- Hidropesía 21
- Hierro 29, 42, 64, 81
- Higiene dental 167
- Hongo de kéfir 11, 16, 53
- Hongos de levadura 47
- Inapetencia 25, 121
- Infarto de miocardio 25
- Infecciones de las vías urinarias y cistitis 125
- Intolerancia a la leche 25, 133
- Kéfir 3
 - cantidad de alcohol del 46
 - Comidas ligeras con 183
 - como remedio curativo 21, 71
 - Elaboración industrial del 20
 - elaboración propia del 10
 - en las tiendas de alimentación 10
 - Origen del 15
 - para desayunar 181
- Postres con 186
- Propiedades curativas del 24
- variedad 10
- Kombucha 17
- Kumis 16, 22
- Lactosa 47
- Leche de cabra 16, 29, 36
- Leche de oveja 29, 37
- Leche de vaca 16, 29
- leche de yegua 16
- Levadura de cerveza 169
- Medicamentos 69
- Metabolismo 176
- Metionina 33
- Niacina 29, 34
- Nivel de azúcar en la sangre 178
- Ojos 155
- Órganos digestivos 21
- Osteoporosis 25, 76, 135
- Piridoxina 35, 94, 98, 160, 165
- Polisacáridos 47, 88, 99, 178
- Proceso de fermentación 59
- Productos integrales 63, 131, 154
- Productos lácteos 10, 59, 61
- Proteínas 46, 151, 160, 165
- Raquitismo 21, 25
- Recetas 79, 82, 89, 96, 99, 107, 111, 116, 119, 123, 126, 131, 138, 142, 145
- Recetas exquisitas 173
- Reconvalecencia 21
- Riboflavina 36, 144, 156
- Silicio 164
- Sistema inmunológico 25, 48, 69, 97, 110
- Sustancias de lastre 64
- Té verde 17
- Tiamina 36
- Trastornos visuales 25, 143
- Úlcera de estómago 22
- Uñas 25, 163
- Verduras 66, 131, 157, 161
- Vitamina A 31, 77, 98, 101, 114, 125, 130, 144, 151, 157, 161, 169

Vitamina C 66, 82, 151, 162, 170
Vitamina D 29, 37, 136, 165
Vitamina E 67
Vitamina K 71
Vitaminas del grupo B 32, 48,
54, 66, 106, 156-157, 169-
170
Yodo 29, 43, 156, 161
Yogur 23, 45, 54, 106, 114, 133,
141

ÍNDICE GENERAL

<i>Agradecimientos</i>	7
<i>Prólogo</i>	9

I. EL KÉFIR, UN ANTIGUO ALIMENTO CURATIVO

UN ORIGEN ENVUELTO DE LEYENDAS	15
Un regalo de Alá para combatir el hambre	16
Kumis, el antecesor de la leche de yegua fermentada ..	16
Leche fermentada para combatir los estados carenciales	17
LA RECETA DEL KÉFIR SE DESPLAZA A OCCIDENTE	19
La fama superó a la realidad.	20
EL KÉFIR COMO REMEDIO CURATIVO	21
Los primeros informes médicos	22
La investigación actual	24
Mucho más fue la suma de sus elementos	24

II. LOS ELEMENTOS VITALES DEL KÉFIR

UN COCTEL DE VITAMINAS VARIADO	31
La vitamina A nos mantiene jóvenes y refuerza la potencia visual	31

La vitamina del grupo B	32
<i>La cobalamina protege el sistema nervioso</i>	32
<i>Los ácidos fólicos. La armonía del alma</i>	33
<i>La niacina calma y equilibra</i>	34
<i>La piridoxina favorece la formación de proteínas</i>	35
<i>La riboflavina refuerza los músculos</i> <i>y favorece el buen humor</i>	36
<i>La tiamina actúa como calmante natural</i>	36
La vitamina D frena las infecciones	37
ABUNDANTES MINERALES Y OLIGOELEMENTOS	41
Calcio para huesos y dientes fuertes	41
<i>El kéfir permite una mejor absorción del calcio</i>	42
El hierro alisa la piel y favorece el sueño	42
El yodo moviliza las hormonas	43
EL KÉFIR NOS PONE EN FORMA	45
El ácido carbónico favorece la digestión	45
El alcohol en dosis terapéuticas	46
Proteínas de gran valor	46
Polisacáridos que purifican	47
Las bacterias del ácido láctico y los hongos de levadura .	47
El kéfir es beneficioso para los intestinos	48

III. ELABORACIÓN Y USO DEL KÉFIR

UN MICROLABORATORIO EFICAZ	53
El azúcar de leche transforma	54
Un alto contenido en levadura	54
El ácido carbónico abomba el envase	55
LA ELABORACIÓN PRÁCTICA DEL KÉFIR	57
El fermento vivo	57
El cuidado del bulbo de kéfir	58
Cómo elaborar kéfir a partir del fermento	58

<i>Cómo controlar el proceso de fermentación</i>	59
Elaborar kéfir con fermento seco	60
<i>Bulbo vivo o cultivo seco</i>	61
EL KÉFIR COMO BASE DE UN PLAN DE ALIMENTACIÓN	63
Un buen equipo: el kéfir y los productos integrales . . .	63
<i>Mejora las funciones intestinales</i>	64
<i>Consejos para el consumo de kéfir y cereales</i>	65
El poder de las vitaminas: kéfir con frutas y verduras . . .	66
<i>Consejos para tomar kéfir con alimentos crudos</i>	66
EL KÉFIR Y LA INGESTIÓN DE MEDICAMENTOS	69
Interacciones con los fármacos	70
La vitamina K, no siempre conveniente	71
El kéfir y los antibióticos	71

IV. PREVENIR Y CURAR

AFECCIONES CANCERÍGENAS	75
Síntomas	75
Causas	76
Propiedades del kéfir	77
Propiedades adicionales	78
Receta: ensalada de colinabo	79
ANEMIA	81
Síntomas	81
Causas	81
Propiedades del kéfir	81
Propiedades adicionales	82
Receta para combatir la anemia	82
ARDOR DE ESTÓMAGO	83
Síntomas	83
Causas	83

Propiedades del kéfir	84
Propiedades adicionales	85
ARTERIOSCLEROSIS	87
Síntomas	87
Causas	87
Propiedades del kéfir	88
Receta: bebida de kéfir con ajo	89
BOCA SECA	91
Síntomas	91
Causas	91
Propiedades del kéfir	91
CÁLCULOS RENALES	93
Síntomas	93
Causas	93
Propiedades del kéfir	94
Propiedades adicionales	95
Receta: bebida de mandarinas y kéfir	96
DEFICIENCIAS INMUNOLÓGICAS	97
Síntomas	97
Causas	97
Propiedades del kéfir	98
Receta: sopa de kéfir	99
DIARREA	101
Síntomas	101
Causas	101
Propiedades del kéfir	101
Propiedades adicionales	102
Receta: dieta a base de manzana con kéfir	102
FALTA DE CONCENTRACIÓN	105
Síntomas	105
Causas	105

Propiedades del kéfir	105
Propiedades adicionales	106
Receta: muesli de cereales con kéfir	107
FATIGA CRÓNICA	109
Síntomas	109
Causas	109
Propiedades del kéfir	110
Receta: kéfir con frutas	111
GASTRITIS (Infección de la mucosa estomacal)	113
Síntomas	113
Causas	113
Propiedades del kéfir	114
Propiedades adicionales	115
Receta: kéfir con papaya	116
GOTA	117
Síntomas	117
Causas	117
Propiedades del kéfir	118
Propiedades adicionales	118
Receta: zanahorias con kéfir	119
INAPETENCIA	121
Síntomas	121
Causas	121
Propiedades del kéfir	122
Propiedades adicionales	122
Receta: crema de tomates	123
INFECCIONES DE LAS VIAS URINARIAS Y DE LA VEJIGA	125
Síntomas	125
Causas	125
Propiedades del kéfir	125
Propiedades adicionales	126
Receta: salsa de berros	126

INFECCIONES INTESINALES	129
Síntomas	129
Causas	129
Propiedades del kéfir	130
Propiedades adicionales	130
Receta: kéfir con zumo de grosellas	131
INTOLERANCIA A LA LECHE	133
Síntomas	133
Causas	133
Propiedades del kéfir	133
OSTEOPOROSIS	135
Síntomas	135
Causas	135
Propiedades del kéfir	136
Propiedades adicionales	137
Receta: tsatsiki de kéfir	138
PESADEZ DE ESTÓMAGO Y ESTREÑIMIENTO	139
Síntomas	139
Causas	139
Propiedades del kéfir	140
Propiedades adicionales	140
Receta: kéfir con albaricoques	142
TRASTORNOS VISUALES	143
Síntomas	143
Causas	143
Propiedades del kéfir	144
Propiedades adicionales	145
Receta: ensalada de zanahorias	145

V. BELLEZA Y CUIDADOS DE LOS PIES A LA CABEZA

PIEL SANA Y SIN ARRUGAS	149
Costumbres nocivas para la piel	150
Propiedades del kéfir	151
LA BELLEZA A TRAVÉS DE LOS ALIMENTOS	153
Receta: pifia con kéfir y menta	154
OJOS SANOS Y BRILLANTES	155
Costumbres nocivas para los ojos	156
El kéfir da brillo a los ojos	156
Consejos alimenticios para unos ojos bonitos	157
Receta: espinacas con kéfir	157
FUERZA Y VITALIDAD PARA EL CABELLO	159
Hábitos perjudiciales para el cabellos	159
El kéfir fortalece el crecimiento del cabello	160
Alimentos que contribuyen a la regeneración del cabello ..	161
Receta: ensalada de guisantes con kéfir	162
UÑAS FUERTES	163
Costumbres perjudiciales para las uñas	164
El kefir fortalece las uñas	164
Alimentación correcta para unas uñas sanas	165
Receta: kéfir con nueces	166
DIENTES BLANCOS Y SANOS	167
Costumbres perjudiciales para los dientes	168
El kéfir mantiene los dientes sanos	169
La levadura de cerveza favorece la regeneración de las encías	169
Alimentos sanos para una sonrisa radiante	170
Receta: ensalada de diente de león con kéfir	171

VI. RECETAS EXQUISITAS PARA ESTAR EN FORMA Y TENER BUENA FIGURA

ADELGAZAR CON KEFIR	175
El cuerpo tiende a mantener su peso habitual	175
Con el kéfir podemos entrenar nuestro metabolismo ..	176
Un impedimento: el hambre	177
Estabiliza el nivel de azúcar en la sangre	178
Con el kéfir podemos adelgazar	178
DULCE Y PICANTE A DIARIO	181
Kéfir para desayunar	181
<i>Muesli de kéfir con plátanos</i>	181
<i>Kéfir con hierbas y pan</i>	182
Comidas ligeras	183
<i>Kéfir con espinacas y hierbas</i>	183
<i>Crema de kéfir con champiñones</i>	183
<i>Sopa fría de kéfir</i>	184
<i>Kéfir picante</i>	185
Postres con fruta y kéfir	186
<i>Crema de frambuesas y kéfir</i>	186
<i>Kéfir con plátano y almendra</i>	187
<i>Crema de naranja y kéfir</i>	188
<i>Kéfir con escaramujo</i>	188
Cócteles refrescantes de vitaminas	189
<i>Ayran (para 4 personas)</i>	189
<i>Kéfir dulce con grosella</i>	189
<i>Bebida roja de kéfir</i>	190
<i>Kéfir con vino de Riesling</i>	190
<i>Cóctel antiresaca</i>	191
<i>Índice analítico</i>	193

Peabody & LTC

