

# ΚΕΦΙΡ



Το κεφίρ ή κεφίρι είναι ένα σύνθετο συμβιωτικό μίγμα μικροοργανισμών που οι γηγενείς λαοί των χωρών του Καυκάσου και της Μέσης Ανατολής καταναλώνουν πολλούς αιώνες τώρα. Οι επιστήμονες επιβεβαιώνουν συνεχώς τους μηχανισμούς που δίνουν στο κεφίρ, το ιστορικό αυτό γαλακτοκομικό ποτό τις υγιεινές ιδιότητές του. Το κεφίρ απολαμβάνουν από καιρό όσοι ακολουθούν υγιεινή διατροφή. Παράγεται από οποιονδήποτε τύπο γάλακτος (αγελαδινό, πρόβειο, κατσικίσιο κλπ.) με τη χρήση κόκκων κεφίρ, μια αποικία φιλικών βακτηρίων που στην όψη μοιάζει με κουνουπίδι.

# ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ

Η προέλευση του κεφίρ επισημαίνεται στα καυκάσια βουνά, πολλούς αιώνες πριν, όπου είναι ιδιαίτερα διαδεδομένο για τα οφέλη που προσφέρει στην υγεία.

Το γαλακτοκομικό αυτό ποτό είναι ένα σύνθετο συμβιωτικό μίγμα μικροοργανισμών, παράγεται από οποιονδήποτε τύπο γάλακτος (αγελαδινό, κατσικίσιο, πρόβειο κ.α.) με τη χρήση κόκκων κεφίρ, μια αποικία φιλικών βακτηρίων που στην όψη μοιάζουν με κουνουπίδι. Η τελική μορφή του μοιάζει με αυτήν του γιαουρτιού, είναι εύγεστο, εύπεπτο και υγιεινό.

# ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ

Από θρεπτικής απόψεως προσφέρει ό,τι και το γάλα, δηλαδή πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, ασβέστιο, μαγνήσιο (σημαντικά μέταλλα για ένα υγιές νευρικό σύστημα), φώσφορο και βιταμίνες Α, Β12, Β1 και C. Επίσης περιέχει και βιοτίνη η οποία βοηθά στην αφομοίωση των υπόλοιπων βιταμινών της ομάδας Β από το σώμα.

# ΑΚΟΜΗ

Η συχνή χρήση του κεφίρ μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση από όλες της εντερικές διαταραχές, να προωθήσει την κινητικότητα του εντέρου, τη μείωση του μετεωρισμού και να δημιουργήσει ένα υγιές πεπτικό σύστημα.

Επιπλέον, η επίδραση της κάθαρσης σε όλο το σώμα βοηθά στην επίτευξη ενός ισορροπημένου εσωτερικά οικοσυστήματος για τη βέλτιστη υγεία και μακροζωία.

Περιέχει και τα προβιοτικά τα οποία εμπλουτίζουν το πεπτικό σύστημα με «καλούς» μικροοργανισμούς. Τα φιλικά αυτά βακτήρια είναι πολύ ευεργετικά για τον οργανισμό καθώς βοηθούνε σε ασθένειες του πεπτικού συστήματος, των νεφρών, του ήπατος και σε αναιμίες. Έχει διουρητικές ιδιότητες, είναι εξαιρετική τροφή για έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες, για αθλητές και για άτομα της τρίτης ηλικίας. Επίσης συμβάλλει σε ένα υγιές ανοσοποιητικό σύστημα και έχει χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει ασθενείς που πάσχουν από AIDS, σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, έρπητα και καρκίνο.

Επίσης, κάποιες έρευνες έχουν εξετάσει κάποιες πιθανές θετικές επιδράσεις του κεφίρ στην αναστολή ανάπτυξης όγκων, στη μείωση της χοληστερίνης και στη τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος.