

## Kefir natuurlijke probiotica zelf maken gezonde darmflora



- 
- 
- 
- 
- 
-

- 
- 

Kefir is een zwam die in melk of water een gistingsproces op gang zet en is verkrijgbaar als korrels die je kunt toevoegen aan melk voor melkkefir of aan water voor waterkefir. De Kefir vermenigvuldigd zich in loop van de tijd en vormen keer op keer kleine, nieuwe kristallen. De kristallen fermenteren de vloeistof tot een lichtzuur smakende drank.

## Kefir is gezond

Kefir is licht verteerbaar en ondersteunt bij dagelijks gebruik een evenwichtige darmflora en helpt zo je weerstand te verhogen en de darmwerking en een natuurlijke stoelgang te bevorderen. Kefir is een natuurlijk antibioticum. Kefir bevat vitamines, mineralen en probiotische culturen (melkzuurbacteriën). Die op hun beurt weer zorgen voor een beter functionerende spijsvertering. Probiotische bacteriën overleven de zure werking van je maag- en galzuren en komen daarom levend in je darmen terecht.

## Kefir is er in twee soorten, waterkefir en melkkefir, wat is het verschil?

Qua gezondheid is er eigenlijk geen verschil tussen melkkefir en waterkefir. Waterkefir moet je suiker aan toevoegen voor de vergisting en dat zijn weer calorieën. Melkkefir bevat, als je gewone melk gebruikt, lactose en daar kan niet iedereen goed tegen. De waterkefir wordt door de maag en darmen over het algemeen beter verdragen dan de melkkefir.

Kefir is ook bekend onder de naam yoghurtplantje, of kefirplantje. Wat eigenlijk niet klopt want Kefir is helemaal geen plantje maar een zwam.

## Hoe kan ik Kefir zelf maken

Je kunt Kefir het beste zelf maken, dat is gezonder en smaakt beter dan de Kefir uit de winkel en is eenvoudig zelf te doen. Je hebt dus twee soorten Kefir. Melkkefir kun je maken van magere melk en dan heb je een verantwoord en energiearm drankje met een relatief hoge voedingswaarde en een goede zuivelvervanger, zie [recepten voor melkkefir en Kefir](#). Waterkefir daar moet je dus suiker aan toevoegen, het originele recept bestaat uit suiker, vijgen en citroen. Je kunt Waterkefir ook samenvoegen met vruchtensappen en of thee, zie [recepten voor waterkefir en Kefir](#)

Ik heb de Kefir besteld en ga aan de slag met zowel de melk als de waterkefir, ik houd jullie op de hoogte. Er vergeet niet 70% van de ziekten komt voort uit de darmen, zorg er daarom voor

dat deze zo optimaal mogelijk werken. Kefir kan ook goed als ondersteuning worden gebruikt bij een reiniging om je darmwerking te verbeteren.

## Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding

Gezondheid & Voeding