



Le kéfir d'eau : un rafraîchissement sain

Qu'est ce que le kéfir d'eau ?

Le kéfir d'eau est une boisson probiotique, détoxifiante et isotonique, obtenue par fermentation de l'eau sucrée avec les bactéries du kéfir. Celles-ci sont composées de différentes souches de bactéries lactiques et de levures qui vivent en symbiose (les unes par rapport aux autres).

Les levures fabriquent des vitamines et transforment les minéraux existants en eau, afin qu'elles puissent être assimilées par les bactéries. En revanche, celles-ci utilisent ces nutriments pour leurs fonctions métaboliques.

Elles décomposent le sucre présent dans l'eau par un processus de fermentation. Par conséquent, le pH de l'eau change, devenant légèrement acide et génère un milieu anaérobie (sans oxygène).

Les bactéries lactiques et les levures sont à l'aise et s'y reproduisent rapidement.

Pendant ce processus, d'autres micro-organismes pathogènes et des moisissures, qui ont besoin d'oxygène pour vivre, meurent et disparaissent. C'est pour cela que la fermentation lactique est utilisée depuis l'antiquité comme moyen de conservation.

Il existe différentes variantes du kéfir d'eau. Dans certains cas, l'eau est remplacée par du jus de fruits ou de l'eau de coco. Dans d'autres cas, au lieu du sirop d'agave sucré, on utilise des dattes ou d'autres formes d'édulcorants. Néanmoins, le principe de base fonctionne de la même façon.

Le rafraîchissement sain

Avec le processus de décomposition du sucre par les bactéries lactiques, celles-ci génèrent également du dioxyde de carbone. Cela donne à l'eau un goût pétillant, un peu comme un soda.

Si vous souhaitez lui donner une saveur encore plus intéressante, il est possible de la soumettre à une seconde fermentation, en ajoutant des fruits ou des épices pour lui donner une touche particulière.

Le résultat final: une boisson savoureuse et légèrement gazeuse. Cependant, sa composition est radicalement différente. Le kéfir d'eau contient beaucoup moins de sucre, car la plupart des bactéries sont décomposées au cours de la fermentation.



Les bienfaits du kéfir d'eau

Le plus remarquable concernant le kéfir n'est pas sa faible teneur en sucre. Il y a quelque chose qui le rend encore plus attrayant.

Au cours de la fermentation, les bactéries se reproduisent rapidement et colonisent l'eau. Lorsque vous buvez ce liquide, vous allez également ingérer de grandes quantités de ces bactéries probiotiques bénéfiques.

Dans notre précédent article sur les probiotiques, nous avons expliqué les effets positifs de ces micro-organismes sur votre santé intestinale et comment ils peuvent vous aider à prévenir de nombreuses maladies.

Ainsi, ils se voient attribuer, entre autres, les effets suivants:

- Régénère la flore intestinale.
- Aidez à prévenir et à améliorer les problèmes intestinaux (côlon irritable, colite ulcéreuse, maladie de Crohn, etc.).
- Ils favorisent l'absorption correcte des nutriments, des vitamines et des minéraux.
- Aide à prévenir et combattre les allergies et les irritations.
- Évitent les infections, en particulier celles causées par le champignon *Candida albicans* (candidose).
- Ils renforcent le système immunitaire et nous protègent contre les maladies dégénératives, le cancer et le diabète.
- Ils nous fournissent les vitamines A, B (y compris l'acide folique), C et D.
- Ils ont même des effets positifs sur le stress et la dépression.
- Détoxifiant et isotonique.

Son efficacité ne guérit pas directement les maladies, mais permet à l'intestin de remplir correctement ses fonctions. D'une part, cela nous aidera à absorber les nutriments dont nous avons besoin, mais cela empêchera également notre sang pathogène et toxique d'atteindre notre sang, ce qui peut submerger notre système immunitaire.

Quelles sont les souches probiotiques que contient KEFIRSAN ?

Comme vous l'avez vu, le kéfir d'eau est une excellente source de probiotiques. Il contient généralement environ 10 à 15 souches de bactéries différentes et toutes sont en bonne santé.



Les plus représentatives sont :

- Lactococcus lactis
- Lactococcus cremoris
- Lactococcus diacetylactis
- Lactococcus casei
- Lactobacillus acidophilus
- Kluyveromyces marxianus

L'eau de kéfir mets clairement en avant le probiotique le plus connu, le yogourt, qui contient normalement qu'un seul type de couches probiotiques.

Cependant, le kéfir d'eau a de nombreux avantages supplémentaires:

- Il est beaucoup plus léger à boire car il ne contient pas de matières grasses.
- Il ne contient pas de lactose, ainsi les personnes allergiques ou les végétariens peuvent le boire sans aucun soucis.

En résumé, vous pouvez profiter d'un excellent supplément de probiotiques sans vous surcharger de protéines ou graisses animales.

Important : surveillez le pourcentage de sucre !

Comme mentionné ultérieurement, pendant la fermentation du kéfir, la bactérie décompose le sucre. Néanmoins, il y aura toujours un certain reste dans le liquide. Plus le temps de fermentation est long, plus le pourcentage de sucre sera bas. Il est généralement autour de 1.5 gr. C'est pratiquement résiduel. Son eau fraîche et pétillante évite les sucres ajoutées.

Nous vous encourageons à essayer notre gamme KEFIRSAN, dans laquelle nous nous prenons soin de minimiser le niveau de sucre. Nous avons aussi plusieurs variétés parfumées avec des parfums tel que le gingembre, la cerise, la camomille, l'orange...

Conclusion

Avec tout ce que nous avons vu du kéfir d'eau, nous pouvons conclure sur le fait que c'est une excellente option pour vous d'incorporer une plus grande quantité de probiotiques dans votre alimentation.



Comme avec tout autre nourriture, il n'est pas question ici de consommer des litres et des litres quotidiennement. Idéalement, vous devriez introduire cette riche boisson dans votre alimentation de manière régulière, en quantité modérée ou périodique.

Il est aussi recommandé que vous consommiez d'autres aliments probiotiques, tel que des légumes fermentés. Rappelez-vous que tous les aliments fermentés contiennent différents types de souches de cette bactérie bénéfique.

Toutefois, depuis que le kéfir d'eau est léger et facile à boire, il vous permettra toujours d'avoir un supplément probiotique en plus à tout moment. C'est un substitut idéal aux boissons gazeuses traditionnelles, qui ne sont pas bénéfiques pour votre santé.

KEFIRSAN est certifié comme boisson écologique conformément à la réglementation ECC.