

TERAPEUTICA.

EL KEFIR.



OR la palabra "el Kefir" se conocen dos cosas distintas:

- 1ª Una sustancia especial, los granos de Kefir, organizada, que sirve para hacer fermentar la leche de vaca ó cabra;
- 2ª La leche fermentada por medio de esta sustancia.

Esta bebida, tanto como los granos de Kefir, son especialidad de unas tribus montaÑeses del Cáucaso, los que las utilizan hace siglos como casi único alimento durante el verano.

Los granos son parecidos á la coliflor, de un color amarillento y del tamaño de una cabeza de alfiler hasta el diámetro de 4 ó 5 milímetros algunos; se asemejan á granos de mijo, por eso se les llama "mijo del profeta."

Estos granitos echados en la leche empiezan á crecer y nunca prosperan en otra sustancia.

Su origen se verificaba del modo siguiente:

En botes de encino se preparaba una bebida agria con leche de cabra, llamada "Arjan," agregándose pedazos de cuajo á la leche. A consecuencia de este procedimiento se formaban en el fondo del bote bolitas que sirvieron para preparar el verdadero Kefir sustituyendo más tarde la leche de cabra con la de vaca.

Los granos se componen de tres organismos diferentes:

- 1º Del bacilo láctico.
- 2º Del bacilo especial, llamado *dispora caucásica*.
- 3º De celdas de *saccharomyces*.

El procedimiento químico iniciado por los granos es el siguiente:

Trasformándose una parte del azúcar de leche en ácido láctico por medio del bacilus láctico, se hidrata otra parte por la acción de la dispora; la sustancia hidratada se descompone formándose ácido carbónico y alcohol. La caseina que se separa á consecuencia de la fermentación se vuelve á disolver por la dispora y se convierte para la mayor parte en hemialbúmina y peptona.

La bebida "el Kefir" así preparada, es un líquido fuertemente fermentado, de una consistencia medio espesa y de un sabor agrio y muy agradable; nunca contiene coágulos pero presenta el aspecto de una emulsión.

Hay dos clases de Kefir, el de uno ó dos días y el de tres ó cuatro días; el primero no es tan fuerte como el segundo, y obra como un laxante ligero, mientras que el segundo contiene mucho más ácido carbónico y es más líquido habiéndose disuelto más la caseína.

La importancia del Kefir resulta de los cambios especiales que sufre la leche á consecuencia de la fermentación; pues contiene todas las sustancias esenciales de la leche más las sustancias originadas por la fermentación como el ácido láctico, el ácido carbónico, el alcohol y la peptona.

El ácido láctico facilita en alto grado la digestión de las sustancias albuminosas y disolviéndose la caseína en partículas finas, el jugo gástrico asimila la leche con más facilidad.

El papel del ácido carbónico en la digestión es bien conocido.

En cuanto al alcohol no cabe duda que las cantidades pequeñas contenidas en el Kefir ($\frac{1}{2}$ — $1\frac{1}{2}\%$) tienen un influjo benéfico sobre la digestión y nutrición.

El Kefir por lo mismo representa una bebida de sabor muy agradable, de fácil digestión y de un valor altamente nutritivo.

Aplíquese este alimento y remedio principalmente en las enfermedades crónicas de los pulmones y del estómago y en todos los estados de anemia y de consunción.

Al usarlo se mejora la nutrición, se reduce la metamorfosis aumentada durante la fiebre, se facilita la resorcpción de los productos inflamatorios y la secreción mucosa; el Kefir obra también como diurético, acelera la curación de los catarros intestinales y aumenta el peso del cuerpo.

Su gran valor terapéutico respecto á los catarros crónicos, á la constipación crónica habitual y á los estados de consunción y de anemia se ha observado en muchos casos.

En general sus efectos fisiológicos son tales que debe considerársele muy provechoso en todos los casos en que se trata de fortalecer la nutrición, sea después de pérdidas considerables, sea por gran debilidad de las fuerzas digestivas.

Al usarlo se empiezan á tomar 100 á 150 gramos tres veces al día aumentando esa cantidad á $1\frac{1}{2}$ litro por día; no es preciso observar una dieta especial; tal vez puede mezclarse el Kefir con pepsina ó fierro láctico en casos graves de debilidad digestiva ó de anemia.

En cada caso especial se requiere el juicio del médico para determinar la clase y la cantidad del Kefir; en la mayoría de los casos sirve el ligero de dos días.—DR. LIER.