

# Boissons fermentées : les bienfaits

(Texte : Jean-Loup Chaumet et les témoins – 16/03/2020)

## Préambule :

Il ne s'agit pas ici de se substituer à la médecine traditionnelle et de vous dire comment vous soigner, mais uniquement de présenter des témoignages de consommateurs de kéfir, kombucha, jun, etc.

Actuellement, il y a surtout des témoignages concernant le kéfir de fruits, Hena ou classique.

## Kéfir de fruits / Hena :

**Mya Mon Bonheur** Amélioration du transit et diminution de l'envie de manger des bonbons. Dans un premier temps, une acné d'ado dûe à l'effet détox et maintenant plus rien... Je consomme du hena. Mais pas encore trop de résultats sur de vieilles douleurs articulaires car pas méticuleuse sur les dosages

**Florence Hagemann** Je consomme du kefir de fruits depuis ce printemps et n'ai quasi plus souffert des allergies saisonnières cette année 👍?👍?

**Jean-Loup Chaumet** Depuis que je consomme du kéfir de fruits, j'ai les ongles qui poussent plus vite et qui sont plus durs, je n'ai plus de rhume des foies, je mange beaucoup moins de sucreries (3 ou 4 carrés de chocolat par semaine et non plus par jour, 1 ou 2 tic-tac par mois et non par jour), et je n'ai plus de colique néphrétiques (calculs rénaux).

**Fa Ayna** Bonjour j'avais des problèmes de colon [*irritable*] avec constipation, cela fait plusieurs mois que je consomme du kefir de fruit, je n'ai plus aucun souci. Bien à vous

## **Meriem Maya**

bonsoir voilà je connais depuis toute petite le kéfir de fruits et je consommait depuis 2007 jusqu'au mois d'avril 2018 depuis de longues années du kéfir de fruits suite à ma découverte du diabète type 2 mon diabète était normal plus de cachibienfait autorisés depuis 2012 grâce au kéfir puis j'ai perdu mes kéfirs en mai mais pas possible pour moi d'en reprendre dans l'immediat

pour raison familiale et personnelle donc je viens de faire un bilan sanguin complet et là j'ai remarqué que mon diabète est remonté je n'ai rien changé dans mon alimentation sauf plus de kéfirs car plus bu une seule fois de kéfir depuis début mai alors qu'il m'arrivait d'en boire régulièrement jusqu'à 1 l par jour alors voilà mon constat sur les bienfaits du kéfir pour la santé donc j'ai hâte de retrouver et recommencer le kéfir

**Anonyme** Pour ma part, j'avais connu le KF classique dans l'enfance, puis en 2017, de gros soucis de santé m'ont incitée à m'y remettre avec le KF Hena, qui a véritablement changé ma vie par son pouvoir antalgique, au point que j'ai abandonné les béquilles, ai récupéré le sommeil, et n'ai plus eu besoin d'antalgiques même après 4 opérations. Comme beaucoup de monde, j'avais fait du kombucha il y a une quinzaine d'années, et j'étais un peu réticente à reprendre ; une fois le cap franchi, que du bonheur gustativement, mais je ne saurais pas dire si la boisson consommée chaque jour m'a apporté quelque chose sur le plan santé...

**Anouchka Ruiz** [...] les grains de fruits en surplus transformés en gel hydratant, appliqué quotidiennement sur le psoriasis atténue les croûtes et aide à la réduction des plaques, j'ai fait durant toute une année et ça y est je n'ai plus de plaque importante, juste des petites poussées de temps en temps mais rien. On peut aussi appliquer de la F1 sur les dites plaques en lieu et place du gel.

Pour faire un gel hydratant il suffit de mixer des grains et de le conserver au frigo, dans un petit pot en verre fermé.

### **Jean Lehouque**

Bonjour à tous,

Je suis adepte du kéfir de lait depuis plusieurs années maintenant et j'ai commencé le kéfir Hena. Je n'ai plus mal aux genoux depuis que j'en prends et bizarrement mon problème à l'œil a fortement diminué (circulatoire) coïncidence ?, et mes chiens n'ont pas de tartre grâce au kéfir de lait.

### **Marguerite Baskevitch**

En relisant l'annonce de présentation du groupe, j'ai vu que les témoignages sur le hena sont bienvenus : j'en ai depuis plus de 6 mois, je le fais avec 60gr par litre d'eau décantée et 60gr de sucre blond, une figue et une rondelle de citron, F1 de 48h et F2 nature de 12 h, durées approximatives, il mousse déjà beaucoup quand je filtre, et je dois prendre des précautions pour ouvrir les bouteilles. Il se reproduit peu, entre 5 et 10 pour cent à chaque F1. Les grains en surplus sont à température ambiante dans l'eau sucrée, et j'alterne régulièrement avec ceux qui fermentent

J'en bois environ un demi litre par jour, et j'ai constaté une nette diminution de mes douleurs d'arthrose, des crampes nocturnes d'origine neurologique, donc je le recommande

**Elisabeth Bolso** Pour ma part je suis dans mon 9eme mois de Hena ...que j ai démarré suite à une douleur à l epaule qu un an de kine n arrivait pas à faire passer .... je n ai plus mal du tout ... mon mari malgre un traitement n arrivait pas a réguler sa tension, c est chose faite en consommant 1 litre par jour à nous 2 .... avec 60g de grains pour 50 gr de sucre par litre d eau plus 1 rondelle de citron bio et une figue bio rincée

**Isabelle Loze-onillon** Je fais du kéfir de fruit Hena, depuis plus de 3 ans, j'utilise maintenant 80 gr de grains pour 40 gr de sucre de canne blond bio, 1 figue et 1 rondelle de citron bio, je fais des F1 de 24 ou 48h et des F2 de 6 à 10 h, elles sont très très variées, en ce moment menthe/ gingembre ou fleurs d'hibiscus, grains de gojis , cranberries, gingembre, un délice  
L'effet antalgique est génial, plus de douleur, un regain d'énergie et surtout un bien-être que je n'avais pas connu depuis bien longtemps.  
J'ai diminué le sucre pour plusieurs raisons, je ne supporte pas les boissons trop sucrées et en mettant autant de sucre que de grains, cela devenait écœurant et je n'avais plus envie de boire une boisson qui perdait ce plaisir que j'avais à la boire comme avant et surtout d'arriver à l'effet analgésique recherché pour mes douleurs causées entre autres par l'arthrose.  
J'ai testé sur plusieurs semaines et j'ai décidé de supprimer petit à petit le trop plein de sucre et surtout d'avoir cet effet antalgique tant attendu.  
Bien sûr, j'alterne mes grains afin qu'ils ne s'affaiblissent pas, j'en consomme 1 litre par jour  
Je tenais à vous partager ma manière de faire, elle est personnelle mais il est important de communiquer nos expériences positives afin de les transmettre.  
Bon kéfir à tous

**Chancel Bernarf** [...] quand au kéfir je suis  
Très content plus de crise gastrite +de gastro.une belle peau et de l'énergie

### **Echange par mail avec Christiane X :**

De : "[...] Christiane"  
A : jlchaumet@sfr.fr  
Envoyé: dimanche 21 Mars 2021 19:51  
Objet : Re: kefir aux fruits

Cher Monsieur, comment vous remercier pour vos indications, j'ai vaincu ma constipation grace à vous, par contre je prends un verre de kefir 1 heure avant les repas soit à 11 h le matin et 17 h pour le soir et cela fonctionne très bien. Ce qui m'a réellement fait plaisir c'est que mon Mari m'a demandé, mais pas pour la même cause, de lui verser un demi verre le matin car il a trouvé que j'étais bien, plus calme, plus

zen et bien d'autres bienfaits et il a apprécié, c'est moi à mon tour qui lui ai dit qu'il était toujours de bonne humeur et moins fatigué. Nous sommes très heureux de boire du kéfir et cela est très bon. Je vous réitère mes remerciements. Recevez mes respectueuses salutations. Christiane X.

Message du 11/03/21 15:45

De : jlchaumet@sfr.fr

A : "[...] Christiane"

Copie à :

Objet : Re: kefir aux fruits

Bonjour ;

L'effet du kéfir de fruits sera meilleur si vous le buvez une vingtaine de minutes avec les repas. Je serais vous, j'en boirais 1/2 verre (voire plus), avant chaque repas. et pas seulement le matin.

Ceci étant, ce qui est indiqué dans la vidéo, c'est pour une situation "normale". Je ne peux pas garantir que cela fonctionne en cas de prise de médicaments particuliers.

Peut-être pourriez-vous en parler à votre médecin. Il y en a qui connaissent le kéfir de fruits (pas tous, malheureusement).

Cordialement.

Jean-Loup Chaumet

P.S. Dites-moi si, en en buvant avant chaque repas, ça fonctionne mieux...

[www.jlchaumet.com](http://www.jlchaumet.com)

[www.3kjun.com](http://www.3kjun.com)

De : "[...] Christiane"

A : jlc@jlchaumet.com

Envoyé: jeudi 11 Mars 2021 15:24

Objet : kefir aux fruits

Bonjour, j'ai regardé en détail plusieurs fois votre vidéo sur le kéfir aux fruits. Cela m'a plu et depuis 3 semaines j'en bois le matin à 9h un demi-verre. J'ai fait la recette à 24 h car je suis constipée par une prise de médicaments journalière. Mais malheureusement cela n fonctionne pas. J'aimerais savoir à quel moment de la journée je dois boire la préparation et me dire aussi quelles quantités. Tout vos conseils me seront précieux. Merci d'avance.

Mes respectueuses salutations.  
Christiane X

### **Kéfir de fruits et de lait :**

#### **Jean Lehouque**

Bonjour à tous,  
Je suis adepte du kéfir de lait depuis plusieurs années maintenant et j'ai commencé le kéfir Hena. Je n'ai plus mal aux genoux depuis que j'en prends et bizarrement mon problème à l'oeil a fortement diminué ( circulatoire) coïncidence ? , et mes chiens n'ont pas de tarte grâce au kéfir de lait.

### **Kombucha :**

**Chancel Bernarf** Le kambucha me réussit car il me fait fondre j'ai perdu du poids .[...]

Les membres du groupe ne témoignent pas beaucoup des bienfaits de cette boisson, mais il existe des liens intéressants que vous pouvez consulter dans le fichier « [Kombucha\\_Liens.pdf](#) ».

**N'hésitez pas à faire part dans le groupe de ce que vous ont apporté les boissons fermentées. Ce fichier pourra être complété au fur et à mesure.**