



Kéfir, kombucha, boissons fermentées : partageons.

kéfir de fruits « Hena » (synthèse)

Rédaction et mise en page : Michèle Honthaas@Juillet 2020

Toute utilisation à caractère commercial/publicitaire/blog, ou modification du contenu sont interdites

Ce document peut être imprimé (en tout ou partie) pour accompagner les dons de KF Hena

Le premier document que j'avais rédigé le 11/03/2019 tenait compte des informations publiées sur le groupe Facebook à l'origine du Hena pendant la période d'observation « en aveugle » de 2015 à mars 2017.

Depuis cette période et la diffusion du Hena à grande échelle, de nombreux témoignages permettent de faire évoluer la recette, raccourcissant le processus, en dosant plus fortement dès le départ, grains et sucre, comme l'avait pratiqué en 2015, la personne passionnée qui avait reçu ces grains surprenants.

Ceci ne remet pas en cause, bien au contraire, le conseil préconisant de ne boire qu'un fond de verre par jour au début et d'augmenter progressivement en fonction du ressenti, afin d'éviter une réaction d'Herxheimer (pour certaines personnes très sensibles, cela peut être une petite cuillère ou une cuillère à soupe).

Le Kéfir n'est pas un médicament, vous pouvez toutefois demander l'avis de votre médecin avant d'en consommer.

Les boissons fermentées doivent être introduites progressivement, les probiotiques pouvant déclencher une réaction d'Herxheimer. Il est recommandé de ne boire qu'un fond de verre par jour, voire une cuillère à soupe ou à café par jour pour les plus sensibles, avant d'augmenter progressivement en fonction du ressenti...

La réaction d'HERXHEIMER, encore appelée RH, Herx, Herxing, Crise de guérison, doit son nom à deux dermatologues Adolf Jarisch (1850-1902) & Karl Herxheimer (1861-1944).

Le kéfir, boisson aux vertus probiotiques, va assainir l'organisme en éliminant certains pathogènes du microbiote, en vue d'y installer de bonnes bactéries qui vont renforcer la flore intestinale et donc l'immunité.

L'absorption trop importante de kéfir au démarrage, peut entraîner une libération excessive de pathogènes que l'organisme (particulièrement les reins et le foie) ne peut gérer. La destruction de certaines bactéries et de leurs toxines, peut générer différents symptômes tels que réaction inflammatoire, fièvre, sueurs, frissons, fatigue, palpitations, baisse de tension, essoufflement, douleurs articulaires et musculaires, céphalées, éruptions cutanées. Même si certains la nomment « crise de guérison », les douleurs engendrées sur des personnes particulièrement fragiles n'étant pas une partie de plaisir, peuvent facilement être évitées en consommant très peu les premiers jours...

Chaque personne réagira différemment, et les symptômes finiront par disparaître avec l'élimination des bactéries/parasites et de leurs toxines.

Dans ce type de situation, l'arrêt momentané peut-être préconisé, avec une reprise très progressive.

Pourquoi est-il si difficile de trouver des informations concernant le Hena sur internet ?

Ceci est tout-à-fait normal, puisque ces grains ont été révélés sur le groupe Facebook « kéfir, kombucha & Jun, partageons tous ensemble... » créé par Yahya Jebel, où ils ont été observés en toute discrétion de mai 2015 à mars 2017 en aveugle, avant d'être diffusés largement depuis mars 2017, sur 3 groupes Facebook, dont certains membres avaient suivi l'aventure.

Ces grains commencent maintenant à être connus, grâce aux nombreux témoignages vantant leurs bienfaits, et le soulagement apporté sur certaines douleurs comme l'arthrose, les douleurs articulaires, l'endométriose, et bien d'autres... L'observation de ces grains se poursuit grâce aux témoignages concernant de nouvelles pathologies, ou par l'intermédiaire de personnes en souffrance qui ont testé ces grains sous forme de tibico...

A noter : Des échantillons de grains, dont du Hena, avaient été remis en aveugle par Yahya Jebel, Administrateur du groupe, le 14/11/2017, au Laboratoire du Museum d'Histoire Naturelle de Paris, avant que les chercheurs n'abordent une importante étude sur le kéfir. Bien que certains détracteurs aient déclaré que le Hena n'avait aucune différence avec le KF classique, même avant le début de l'étude, nous sommes toujours à ce jour, en attente des conclusions des chercheurs... Malgré tout, l'étude ne portant pas sur les bienfaits du kéfir sur l'organisme, ceci en limitera pour nous les retombées quant au mystère de ces grains, et leur action antalgique.

-O-

Comme on le sait, les grains de kéfir ont évolué au fil des siècles, sous l'influence du climat, des conditions dans lesquelles ils ont été entretenus. Ce sont des organismes vivants, agglomérant plusieurs bactéries et levures qui fonctionnent en symbiose... Il s'agit donc de probiotiques, agissant prioritairement sur la flore intestinale, notre 2^{ème} cerveau...



Avant d'être nommés « Hena », ces grains de kéfir de fruits ont tout d'abord été considérés comme "mutants" par leur irrégularité, mais certains agglomérats très compacts de forme arrondie encore plus gros qu'une balle de ping-pong pour environ 75g, ont été observés (photo du 25/08/2015). En 2015, la recette de base à 20g n'existait pas, et Dora Turco-Mangel (l'adoptante), à réception des grains avait appliqué sensiblement les mêmes dosages que sa donneuse et de bien d'autres. C'est donc en débutant d'emblée avec un dosage de 3 cuillères en bois (grains et sucre), une figue séchée et une rondelle de citron pour un litre d'eau (sans passer par un dosage moindre), que Dora perçut assez rapidement certains bienfaits. C'est par l'observation rigoureuse au cours des mois qu'a été démontrée l'importance de tester le ratio Sucre/Grains pour amplifier les effets antalgiques en F1. Il appartient donc à chacun de tester ses propres dosages pour parvenir à tirer le meilleur de ces précieux grains...

Nota : Lorsque la consommation de Hena cesse, il arrive fréquemment que les douleurs réapparaissent plus ou moins rapidement (2-3 jours, parfois plus, jusqu'à un mois), ce qui conforte le pouvoir antalgique de ces grains, les grains classiques ne pouvant compenser.

Comment les distinguer du KF classique ?

Il est bien difficile de les distinguer pour un œil non averti, d'autant qu'ils peuvent changer d'aspect, les grains s'agglomérant, puis se dissociant. On peut dire que le Hena présente des facettes rugueuses, non lisses par rapport au KF classique. Les grains sont aussi plus délicats, et leur prolifération est moindre que celle du KF classique.

Un long parcours d'observation

Mai 2015 : A cette époque, une personne souffrant énormément, fait une demande de dons et est très surprise de recevoir des grains qui ressemblent à des mutants. Sa donneuse assurant que ses grains donnent une excellente boisson, elle décide alors de faire ses premières fermentations mais également de les observer de très près...

Ils flottent en haut du bocal de F1, comme du kéfir de lait alors qu'ils ont les caractéristiques du kéfir de fruits. En effet, la gangue de polysaccharide de ces grains était très inhabituelle parce qu'elle ressemblait aux grains de Kéfir de lait, mais sa texture était proche de celle du Kéfir de fruits actuel.



Souffrant depuis des années d'une pathologie très douloureuse, Dora, à réception de ces grains surprenants, les fait travailler avec une recette de kéfir de fruits, dosée à 3 cuillers en bois, en grains et sucre. Elle constate rapidement une diminution des douleurs dues à 3 hernies discales, dont une compressive sur la moëlle épinière, le tout sur disques dégénératifs. Le soulagement s'amplifiera progressivement pour aboutir à une disparition des douleurs après 4 mois. Souffrant également d'un Syndrome de l'Intestin Irritable, elle constatera immédiatement certains bienfaits, et l'éradication en 3 semaines.



Ci-dessus, photos d'un agglomérat de grains d'une belle taille le 25-08-2015. A cette période, des poids surprenants ont été observés (54g puis 75g) C'est peu de temps après, qu'interviendra une mutation spontanée de la gangue de polysaccharide ; ils ont pris une apparence plus proche des grains classiques, mais pas exactement. Le fait intéressant, c'est qu'ils ont bien gardé leurs bienfaits antalgiques au fil du temps et des transformations

Ces mystérieux grains semblent avoir un pouvoir antalgique !

2015 & 2016 : Différents tests de recettes sont menés, en fermentant des échantillons avec eau ou avec lait ; Diffusion restreinte au sein du groupe « en aveugle » en vue d'observer les bienfaits sur différentes douleurs et pathologies, et écarter toutes conclusions simplistes liées à un potentiel effet placebo. C'est au cours de cette période que l'on assiste à une transformation visuelle des grains qui ressemblent de plus en plus aux grains de KF actuels, tout en conservant leur effet antalgique !

2017 : Synthèse des observations mettant en évidence la stabilité des grains, l'absence d'effets indésirables, et leur potentiel antalgique sur différentes douleurs chez différents consommateurs. Dès lors, il est nécessaire de les rebaptiser afin de les distinguer des grains classiques dans le but de les protéger par une traçabilité basée sur la confiance. Ils porteront désormais le nom de KF « Hena » (« Grâce » en Hébreu). C'est à partir de cette époque que les grains Hena seront largement diffusés sur 3 groupes, dont certains administrateurs ou modérateurs avaient suivi l'aventure de très près parfois.

Attention : Le KF Hena ne guérit pas, mais améliore considérablement le confort de vie si l'on est réceptif (suppression de médicaments, abandon des béquilles, récupération d'une vie normale pour certains...) sous réserve pour chacun d'avoir trouvé ses propres dosages en grains et sucre, pour atteindre le seuil antalgique qui lui est propre. Par contre, dans ces cas précis, il est exclu de boire du Hena en cure, car les douleurs reviennent généralement après quelques jours ou semaines de sevrage....

Le Hena : processus pour trouver l'effet antalgique

Il est important de noter qu'au fil des années, les conseils donnés sur les différents groupes ont parfois évolué et qu'il était souhaitable d'harmoniser le processus après 3 ans de diffusion massive de Hena sur les 3 principaux groupes. En effet, nous avons maintenant le recul nécessaire de par les nombreux témoignages depuis mars 2017, pour conforter ce qu'avait découvert Dora sur elle et ses proches dès 2015, à savoir qu'elle avait trouvé le soulagement avec un dosage de 3 cuillers en bois (sans jamais avoir dosé à 20g par litre) !

Les témoignages à grande échelle pendant 3 ans depuis la diffusion massive des grains en mars 2017, mènent à la conclusion suivante :

Le soulagement des douleurs importantes, intervient rarement à moins de 50g de grains et sucre par litre.

Tout le monde n'est pas réceptif, mais il s'agit souvent d'une recette non adaptée... En effet, LE HENA NE GUERIT PAS, ce n'est évidemment pas un médicament, et il est nécessaire pour chacun d'expérimenter différents dosages jusqu'à trouver son propre seuil de confort.

Nous conseillons toutefois, avant de conclure à une éventuelle non-réceptivité, de tester des grains Hena d'un autre donneur si aucune amélioration n'intervient lorsqu'on atteint un dosage de 80g

Il est donc proposé désormais pour ceux qui le souhaitent :

*Un démarrage à 40g
pour passer après 8-10 jours à 50g de grains et sucre,
seuil où l'effet antalgique commence à être ressenti chez certains.*

Le reste du processus reste inchangé, avec une augmentation de 10g en 10g par paliers de 8-10 jours. Le sucre blond ou blanc sera privilégié, à quantités égales aux grains si possible.

*Le soulagement sera progressif et aboutira parfois à une disparition complète des douleurs...
De nombreux témoignages existent dans différents groupes...*

Attention : comme indiqué en première page de ce document, ne consommer qu'un fond de verre par jour au début (voire 1 cuillère pour les plus sensibles), et augmenter progressivement en fonction du ressenti

Nous comptons sur vous pour perpétuer cette tradition ancestrale du don de grains, en prenant soin de bien indiquer à vos adoptants qu'il s'agit de grains de KF Hena, qui nécessitent toute notre attention pour garder leurs propriétés intrinsèques et nous en faire bénéficier...

Toute ma gratitude et mes remerciements à Dora Turco-Mangel pour sa patience et son dévouement, sans qui ce document n'aurait pu voir le jour

Pas à pas pour le kéfir de fruits « Hena »

Les quantités de grains et sucre seront augmentées progressivement comme indiqué page précédente

1	Phase « Réveil »	<p>Cette phase doit avoir lieu lorsqu'on reçoit des grains qui ont été conservés au froid ou après avoir voyagé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mettre les grains à réveiller pendant 3 à 5 jours, dans un peu d'eau avec 1/3 du poids des grains en sucre à température ambiante, que l'on changera tous les jours. Dès que quelques fines bulles apparaîtront, il sera temps de lancer une première F1
2	F1 ou 1ère fermentation	<p>Dans un grand bocal d'environ 1.5 litre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mettre 1 litre d'eau décantée ou en bouteille - Ajouter 40g de sucre, ou plus (blond de préférence, ou blanc), et le faire fondre en remuant - Ajouter 40g de grains Hena, ou plus (non rincés) - Ajouter 1 rondelle de citron bio (rincé, épluché si non bio, frais ou congelé) - Ajouter 1 figue sèche bio rincée <p>Laisser le bocal juste couvert d'un tissu ou papier ménager élastique (aérobie) si l'on veut éliminer le peu d'alcool présent dans toute fermentation, ou bocal fermé hermétiquement (anaérobie) si fruits, plantes ou autres fermentations à proximité pour éviter les contaminations.</p> <p>Après 24h, ou 48h voire plus, on peut filtrer la boisson. Inutile d'attendre la remontée de la figue</p>
3	Filtrage	<p>En fin de F1, on enlève citron et figue que l'on peut consommer ou congeler pour utilisation ultérieure,</p> <ul style="list-style-type: none"> - On filtre la boisson que l'on met dans une bouteille résistant à la pression type vraie bouteille de limonade ou bière. Pas de bouteille décorative ou de section carrée ou hexagonale (risque d'explosion) - A ce stade, on pèse les grains et on enlève le surplus que l'on met au repos (voir bas de page). On peut remettre les mêmes grains à fermenter à nouveau dans les mêmes conditions (sans les rincer, cela les affaiblit en enlevant les levures bénéfiques). <p>La F1 doit durer au moins 24h (sauf constipation sévère où on peut limiter à 18h). A 24h il restera encore pas mal de sucre, beaucoup moins à 48h ; on peut cependant prolonger la F1 à 72h, pour que les grains consomment le maximum de sucre quand on dose fortement grains/sucre pour 1 litre... La boisson sera peut-être moins agréable si on aime les boissons sucrées.</p>
4	F2 ou 2ème fermentation (facultative)	<p>La 2ème fermentation sert à aromatiser au goût de chacun, et à obtenir beaucoup plus de pétillant, surtout si l'on y ajoute des fruits sucrés ou raisins secs etc... Il est aussi possible d'y mettre des herbes aromatiques, des thés et tisanes, épices, sirops, fruits frais, surgelés, secs, confits...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garder la bouteille à température ambiante environ 24h, au-delà on peut ralentir la fermentation en la mettant au frigo. La bouteille entamée se gardera 2 ou 3 jours environ avant de s'acidifier. J'ai bu sans altération de goût des boissons en bouteilles non commencées après 3 semaines (par contre surveiller la pression suivant ajouts) . La F2 est déconseillée aux jeunes enfants (minimum d'alcool)
5	Mise au repos ou plutôt semi-repos	<p>Le surplus de grains sera mis au frigo dans de l'eau sucrée (1/3 du poids des grains en sucre pour moi, bocal fermé) ; En fait pour le Hena, qui ne peut se passer de sucre, il s'agira d'un semi-repos, le sucre poursuivant une légère fermentation même au froid. On change l'eau toutes les semaines.</p> <p>Nota : Une dose de grains travaillant régulièrement, peut être conservée à température ambiante dans de l'eau sucrée, en changeant l'eau tous les 2-3 jours, pour éviter la phase « réveil »</p>

Nota : Ne pas utiliser de sucre complet seul (type Rapadura) en permanence avec du Hena. Par ailleurs, le calcaire si trop abondant en permanence pourra endommager les grains, soit en les délitant, soit en les faisant proliférer de façon exagérée, ce que j'ai pu constater.

Variante « Tibico » adaptée de la recette originale de Mère Teresa pour le Hena

La recette originale de Mère Teresa se faisait avec du kéfir d'eau classique et du sucre complet. Certaines personnes redoutant de ne pouvoir préparer leur Hena pendant des vacances itinérantes, et de voir les douleurs réapparaître, décidèrent de tester le Hena en tibico avec du sucre blond ou blanc, en testant différents dosages antalgiques.

L'expérience fut concluante au niveau douleurs, avec toutefois un doute sur l'avenir des grains qui risquent à terme de s'appauvrir par manque de sucre, même s'ils prolifèrent... A ne faire que sur une courte période et revenir à la recette avec fruits.

Le Tibico est à préparer chaque matin pour consommation le lendemain à jeun, une 1/2h avant le petit-déjeuner, (soit environ 24h de fermentation) : 15cl d'eau – 1 cuiller à soupe de grains – 1 cuiller à café de sucre