

**QUELQUES**  
**MOTS**

SUR LE

**KÉFIR**

*Le meilleur aliment connu pour les malades*

*atteints de la*

**PHTISIE PULMONAIRE**  
**FAIBLESSE DE NERFS**  
**ANÉMIE = CHLOROSE**  
**AFFECTION DE L'ESTOMAC**

*et en général*  
*par toutes les maladies exténuantes.*



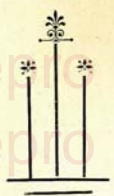
**ORIGINE**

**COMPOSITION**

**PRÉPARATION**



1907.



# QUELQUES MOTS

SUR LE

# KÉFIR

*Le meilleur aliment connu pour les malades atteints de la*

- PHTISIE PULMONAIRE
- FAIBLESSE DE NERFS
- ANÉMIE = CHLOROSE
- AFFECTION DE L'ESTOMAC

*et en général par toutes les maladies exténuantes.*

David



**ORIGINE**

**COMPOSITION**

**PRÉPARATION**



1907.

# LA SOCIÉTÉ "KÉFIR," AUX BELGES!



Nous avons l'honneur d'annoncer que nous venons d'installer, à **Ixelles, 62, rue du Prévôt**, l'établissement de « Kéfir », à l'instar de celui qui était le premier en Belgique, fondé en 1892, par M. le Dr Gourny et situé durant neuf ans, rue Brichaut, 7, à Schaerbeek.

Il est avéré que le Kéfir, le vrai, préparé avec la bonne qualité de lait de vache, scrupuleusement contrôlé, constitue l'aliment hygiénique de premier ordre.

Il est produit par le contact de ces merveilleux grains de Kéfir (millet du Prophète), dont la légende perdure depuis plusieurs siècles. Il sert toujours pour alimenter et fortifier l'organisme humain, le plus délabré par toutes sortes de maladies; tuberculose, asthme, anémie, chlorose, catarrhe de l'estomac, diarrhées rebelles, dyssenteries, vomissements de la grossesse, manque de lait, pertes blanches, diabète, albuminurie et en général pour toutes les maladies exténuantes; c'est le salut des avariés; il rend le corps sain, fort et beau, c'est un adjuvant incomparable des bons traitements de nos médecins avisés.

Mais voilà l'éternelle histoire, à côté du salut facile à obtenir par le véritable Kéfir, on vend sous le même nom, des produits obtenus en dénaturant le lait par divers préparats, ferments et produits chimiques souvent nuisibles; et d'après les savants, Pasteur en France, Virchow en Allemagne, le ferment provoqué par les grains de Kéfir, ne peut être produit *artificiellement*.

Le Dr Gourny possédant les grains de Kéfir, les meilleurs, les plus renommés qu'il s'était procurés avec grands sacrifices au pays de Karatschaya en Caucase, les a acclimatés ici avec beaucoup de soins et employés dans son établissement de Kéfir bien connu, 7, rue Brichaut, à Bruxelles.

Le Dr Gourny ne pouvait éviter le sort des propagandistes sincères qui sacrifient tout pour la réalisation d'une idée juste et humanitaire. Il a installé

l'établissement et distribué gratuitement aux pauvres, ou soi-disant tels, plus de 90,000 bouteilles de Kéfir croyant que ce sacrifice lui procurerait une forte clientèle, et lui donnerait le moyen de regagner en vendant de grandes quantités, car pour préparer cent ou mille bouteilles, les frais généraux sont les mêmes. Le D<sup>r</sup> Gourny dans sa préparation supérieure oubliait que le commerce n'a pas de sentiment et en vendant bon marché et mauvais on savait lentement la renommée du Kéfir et définitivement la lutte devenait impossible. L'établissement du D<sup>r</sup> Gourny vendait la bouteille de Kéfir 75 centimes, tandis que les autres vendent à 40 centimes la même quantité, mais... quelle qualité?

La Société « Kéfir » ayant apprécié la valeur du produit introduit en Belgique par le D<sup>r</sup> Gourny a décidé dans l'intérêt de l'humanité de préparer selon la méthode du D<sup>r</sup> Gourny, le vrai, le véritable Kéfir excellent sous tous les rapports, au prix défiant toute concurrence, même déloyale, et de mettre à la disposition du Corps médical belge, un aliment hygiénique salubre, préparé soigneusement à la portée de toutes les bourses, et contribuer à la lutte contre la tuberculose, l'avarie, et le plus grand fléau du pays, qui dégénère notre race jadis si robuste : l'alcoolisme.

La Société Kéfir fait les démarches au Ministère des chemins de fer pour obtenir la réduction de prix de transport rapide à bon marché du Kéfir par colis express, pour servir les clients éloignés de Bruxelles et leur permettre de profiter aussi des bienfaits du Kéfir.

La brochure que nous reproduisons ici, ayant reçu l'autorisation de l'auteur, fera connaître au public ce qui est le vrai Kéfir et rappellera au corps médical qu'aucun produit ne peut rivaliser avec le véritable Kéfir pour les malades qui ont besoin de suralimentation.

Cet opuscule est envoyé à tous les médecins du pays et nous les prions dans l'intérêt de l'humanité de vouloir bien lui réserver bon accueil.

Le prix-courant est envoyé sur demande adressée, 62, rue du Prévôt, à Ixelles-Bruxelles.

LA SOCIÉTÉ « KÉFIR ».

## PRÉFACE



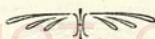
Connu depuis une vingtaine d'années aux eaux du Caucase et apprécié par les médecins russes, le Kéfir, grâce à son efficacité merveilleuse, commença à se répandre en 1881. Déjà en 1883 il était exploité dans presque toutes les villes importantes de la Russie et bientôt même des établissements furent fondés en Pologne, en Autriche, en Allemagne, en Suisse et enfin, depuis deux ans, en France.

Cette marche lente ne doit être attribuée qu'à ceci : c'est que la plupart de ces fondateurs n'étaient que des spéculateurs qui gardèrent le secret en exploitant le public et en lui livrant souvent du Kéfir de mauvaise qualité.

Le but de notre opuscule est de faire connaître au public et surtout au monde médical la valeur de ce nouvel aliment qui, entre les mains du médecin, peut produire des guérisons miraculeuses et sauver plusieurs victimes de ces 16,000 enlevées annuellement en Belgique par les maladies de poitrine.



# KÉFIR



Du mot d'origine arabe : *kéf*, qui signifie meilleur, excellent : *kéfir* est le nom d'un aliment nous venant du Caucase. Aussi varie-t-il selon les différents langages des montagnards; ainsi on dit : *khéfi*, *kapi*, *kfy*, *khépy*, *kapyr*, *hepy*, *hapu*, *hyppé*, etc., mais les médecins russes ont adopté le nom uniforme de *kéfir*.

Cet aliment est tout simplement le lait de vache qui a subi une fermentation spéciale obtenue par le contact des *grains de kéfir*, sans lesquels il est absolument impossible de préparer cette boisson. Les indigènes du Caucase qui connaissaient cette préparation depuis plusieurs siècles en avaient gardé le secret; et chose étonnante, les habitants de *Kakhetie*, c'est-à-dire du côté sud des montagnes de Caucase, quoique musulmans, ne connaissaient pas encore le kéfir en 1882!

Les habitants des montagnes du nord dont le kéfir est la base de nourriture sont, au sortir de l'hiver, d'une grande maigreur; cependant, à mesure que l'été s'écoule, cette maigreur disparaît et fait place à un embonpoint notable. De savants voyageurs russes voulant approfondir cette singulière particularité ne tardèrent pas à être convaincus que le kéfir était l'unique cause de ce changement.

L'origine des grains de kéfir est inconnue. Parmi les légendes circulant dans les différentes tribus, la plus répandue est celle-ci : Un jour qu'Allah se promenait avec Mahomet au Caucase, ils arrivèrent Karatschaya; la population y était opprimée par la famine et décimée par la maladie. Le prophète, qui n'avait qu'à se louer de la manière dont ce peuple remplissait ses de-



**Caucase.** — *Route militaire Grouzienne.* — **Mont-Kasbeck.**

voirs de bons musulmans implora Dieu en sa faveur. Allah, pour le récompenser, étendit sa main sur les herbes et les buissons, d'où ne tardèrent pas à surgir les grains divins, connus aujourd'hui sous le nom de *grains du prophète*. Allah ordonna de les récolter sans retard en ajoutant que désormais plus personne n'aurait à souffrir de la maladie ni de famine; cependant, ajouta Mahomet, à condition de ne jamais donner ni grains ni même le secret de leur préparation aux giaours. Les indigènes sont tellement superstitieux qu'ils refusent ces grains non seulement aux giaours, mais même à leurs compatriotes qui en seraient dépourvus par accident, et ceci dans la crainte de voir diminuer rapidement et enfin disparaître complètement les grains du propriétaire infidèle aux ordres du prophète. De père en fils, les grains se cultivent et chaque famille en conserve la quantité nécessaire à sa consommation, tandis que le surplus est brûlé et les cendres jetées dans les fleuves. Il existe plusieurs légendes sur la provenance divine des grains de kéfir et de sa force miraculeuse, mais nous nous sommes bornés à citer celle qui est la plus répandue.

En réalité, nous savons que du temps d'Hérodote le *kumys*, boisson préparée du lait de jument, était connu comme nourriture principale des nomades. On peut admettre alors qu'une partie de ceux-ci, arrêtés dans les montagnes du nord du Caucase et ne pouvant y élever de chevaux, ont essayé de produire le même *kumys* avec du lait de vache. Alors une espèce de levure qui servait à préparer le *kumys* étant employée dans un autre lait que celui de jument, subit de telles transformations pendant plusieurs siècles que maintenant elle représente une forme spéciale de ferment qui s'appelle *grains de kéfir* ou *de prophète*. Celui-ci a l'apparence de petits champignons d'un blanc jaunâtre assez élastique en état d'activité, et comme des grains de tapioca aux couleurs d'ambre d'un jaune foncé en état de conservation.

Les indigènes préparent le kéfir bien simplement :



après avoir pris une peau de mouton crue, ils en font une espèce de sac avec les poils à l'intérieur, laissant un pied ouvert et pourvu d'un morceau de corne et d'un bouchon. Ils jettent dans ce sac, qu'on nomme de *bourdiuc*, une certaine quantité de grains de kéfir et ils le remplissent ensuite de lait. Après l'avoir exposé devant l'habitation (*sacla*) au soleil ou à l'ombre, selon le temps, on le remue souvent, et chaque musulman est obligé de donner en passant un coup de pied à ce sac en invoquant la bénédiction d'Allah. Le lait, ainsi traité, on en retire pour l'usage la quantité nécessaire en ayant soin de la remplacer immédiatement par du lait frais, afin que le *bourdiuc* soit toujours rempli. Cette mode de préparation étant malpropre et le kéfir étant malade, ils produisent une boisson de mauvaise qualité. Ne changeant rien à la valeur du kéfir, la science a trouvé le moyen de le préparer très proprement; de plus, les grains étant chaque jour vérifiés, la qualité en est excellente et absolument saine.

Dans des milliers d'établissements, en Russie, en Pologne, en Autriche, en Allemagne, en Suisse et récemment à Paris, la préparation du kéfir est très simple, mais exige beaucoup de soins. Pour obtenir celui-ci, bon sous tous les rapports, voici comment on doit s'y prendre :

La propreté doit être absolue non seulement dans les récipients employés à cet effet, mais aussi dans les chambres destinées exclusivement à sa préparation et à sa conservation. Le local doit être bien aéré et exempt de toute odeur. Le lait doit être de première qualité et provenant de pays montagneux. Il est à remarquer que le lait des plaines marécageuses donne du mauvais kéfir.

Le procédé de préparation du kéfir consiste dans trois différentes opérations : 1° *Ravivement* des grains secs; 2° préparation du ferment ou *base du kéfir*, et 3° opération pour préparer le *kéfir*.

Pour la première opération, c'est-à-dire pour raviver les grains secs, on prend une quantité voulue de



**Caucase.** — *Route militaire Grouzienne, descente de Mlet.* —  
*Vallée du fleuve Aragva.*

ceux-ci (la proportion est de 10 grammes pour préparer journellement 10 bouteilles de kéfir), on les met dans l'eau tiède pendant dix minutes, on les lave, et on les retire pour les mettre dans un autre vase rempli d'eau tiède également et dans lequel on les laisse pendant douze heures; ce temps écoulé, on rince de nouveau les grains avec de l'eau fraîche, et après les avoir fait passer par un tamis assez fin, on les remet dans un vase avec du lait frais (un demi-litre), sans les couvrir, pendant vingt-quatre heures, en plaçant le vase dans un endroit bien aéré, d'une température de 15° à 18° c., et en ayant soin de les remuer toutes les deux ou trois heures avec une cuiller en faïence ou en verre. Les vingt-quatre heures écoulées, on les retire du lait, pour les laver de nouveau à l'eau fraîche et les remettre encore dans du lait frais. Il faut répéter ce procédé pendant quelques jours; ordinairement après trois ou quatre jours, les grains se transforment en espèce de petits champignons d'un blanc crème qui deviennent grands et élastiques. Alors il faut les surveiller et prendre soin de retirer tous les grains qui ne sont pas élastiques et qui sont couverts d'une matière qui s'attache au doigt; ce sont les grains malades qui ne tarderaient pas à empoisonner les bons et perdre toute la préparation.

Ayant obtenu de cette façon les grains ravivés, on passe à la deuxième opération qui, comme nous l'avons dit plus haut, consiste à préparer *le ferment* ou *base du kéfir*. On met les grains ravivés avec du lait non écrémé dans un vase assez large (la proportion est de 0.5 litre pour 10 bouteilles de kéfir), on les couvre ensuite avec un tamis fin et on les place dans une chambre bien aérée où la température ne dépasse par 15° c. Les grains qui se trouvent dans le fond ne tarderont pas à monter à la surface pour former une croûte bombée qu'il faut faire redescendre en remuant toutes les deux ou trois heures avec une cuiller en faïence ou en verre. Après vingt-quatre heures, *la base du kéfir* est prête et

on arrive à la troisième opération : *préparation du kéfir*.

Ceci doit se faire vers huit ou neuf heures du soir. On aura des bouteilles d'une contenance d'un demi-litre, solides et très propres. Les bouchons de bonne qualité. On passe à l'aide d'un tamis très fin le *kéfir base* dans un grand récipient émaillé (on lave ensuite les grains retirés avec de l'eau fraîche et on fait le procédé de la deuxième opération pour obtenir le kéfir base pour le lendemain), on ajoute du lait maigre, dix fois la quantité de la *base* et une partie d'eau distillée (1 : 10). Après avoir remué ce mélange avec une louche émaillée, on remplit les bouteilles jusqu'au commencement du goulot, on les bouche soigneusement et on ficelle les bouchons avec des fils de fer étamé; ensuite on place les bouteilles debout pendant sept à huit heures dans une chambre où la température n'aura pas moins de 30° c. Le lendemain, vers cinq heures du matin, on examine le contenu des bouteilles. Si le liquide forme une masse *entière, unie*, le kéfir est mûr. Les bouteilles sont secouées fortement et mises debout dans une chambre où la température ne dépasse pas 15° c., et toutes les heures il faut secouer légèrement chaque bouteille. Après vingt-quatre heures, on obtient ainsi le kéfir du *premier jour*. Le même kéfir étant agité de même façon pendant vingt-quatre heures devient le kéfir du *second jour*. Pour obtenir celui du *troisième jour*, on garde le kéfir du second jour encore pendant vingt-quatre heures en secouant seulement toutes les deux heures.

Le goût et la valeur nutritive se distinguent dans ces trois phases. Le kéfir du premier jour est comme la crème douce un peu aigrette, celui du deuxième jour devient plus épais, plus aigre et un peu mousseux tandis que celui du troisième jour mousse comme le champagne et perdant toute douceur devient encore plus aigre que celui du second jour. Le kéfir du premier jour facilite les selles, celui du second n'a aucune influence sur elles tandis que celui du troisième jour est



**Caucase.** — *Route militaire Grouzienne.* — Montée **Kobienne** vers le versant principal.

constipant, mais tous les trois selon l'organisme sont nutritifs par excellence.

La fermentation provoquée par les grains de kéfir décompose le lait à tel point que pour le digérer l'estomac n'a pas besoin de travailler et cela grâce à la transformation chimique qui se produit dans le lait.

Le tableau ci-dessous démontre en chiffres la différence entre le lait et le kéfir préparé de lait de même qualité :

EN 1000 PARTIES	LAIT de VACHE	KÉFIR de SECOND JOUR
Caséine et Albumine . . . . .	48.000	38.000
Beurre. . . . .	38.000	20.000
Lactose . . . . .	41.000	20.025
Acide lactique . . . . .	"	9.000
Alcool. . . . .	"	8.000
L'eau et différents sels . . . . .	873.000	904 975

Nous sommes au regret de ne pouvoir donner les analyses des différents kéfirs, mais il nous semble que ce tableau démontre assez clairement la valeur alimentaire du kéfir du second jour surtout, qui est le plus fréquemment ordonné par les médecins. En observant la composition de celui-ci on y remarquera deux substances très importantes : *l'acide lactique* et *l'alcool* et dans la suite de la fermentation une certaine quantité *d'acide carbonique*.

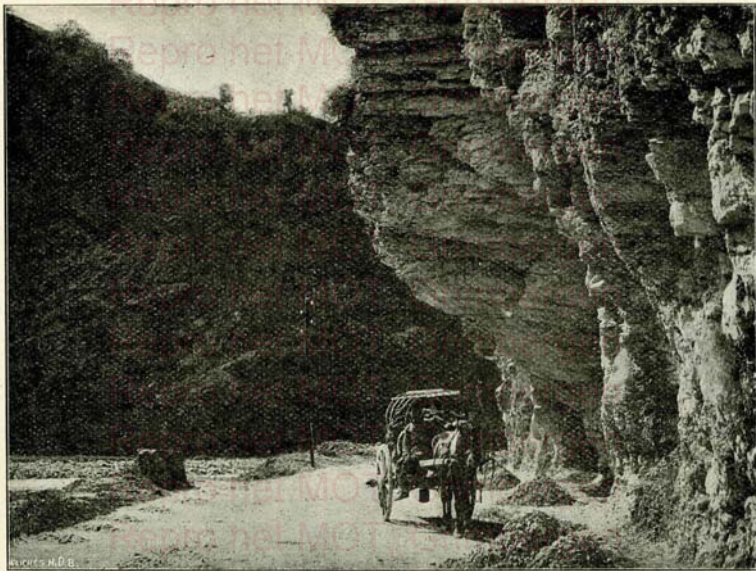
*L'acide lactique*, qui sous l'action du ferment est produit par le sucre de lait, est une substance très im-

portante dans la fonction digestive, car sa présence économise le *suc gastrique* pour digérer ou plutôt pour absorber la caséine qui dans le kéfir est accompagnée d'une forte quantité de peptones. Les ouvrages du professeur Langaardt démontrent clairement que l'acide lactique, même dans une solution faible (1 : 20) fait dissoudre complètement l'albumine et la caséine du lait de femme, de jument et par conséquent celui de vache. Si nous prenons en considération les ouvrages du docteur Schmidt de Dorpat qui dans ses travaux sur l'alimentation du sang démontre que le suc gastrique fait cailler le lait dans l'estomac en une masse compacte de caséine, tandis que l'*acide lactique* fond la caséine dans les parties impalpables qui sont absorbées immédiatement par les parois de l'estomac, nous comprendrons alors pourquoi souvent les malades ne peuvent supporter le lait, même par dose très modérée, tandis qu'ils digèrent sans aucune difficulté la quantité dix fois plus grande de kéfir. Nous pouvons donc affirmer sans aucune hésitation que le kéfir, enrichi par la présence de l'acide lactique, est la nourriture par excellence pour les estomacs affaiblis par différentes affections aiguës ou chroniques. La médecine nous apprend en outre que l'acide lactique est un remède aux qualités calmantes et dormitives.

L'*alcool* qui se trouve dans le kéfir (0.8 p. c. dans le kéfir du second jour) a une influence salutaire en éveillant et en augmentant considérablement l'activité des systèmes nerveux et sanguins.

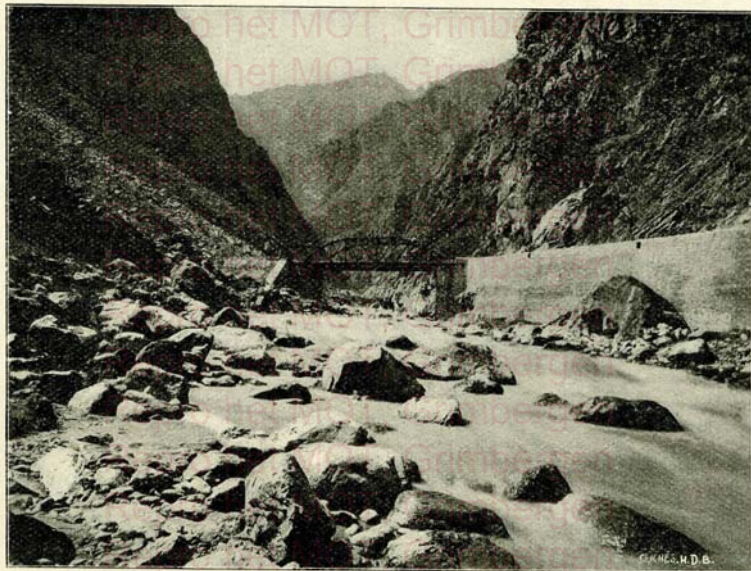
L'*acide carbonique* provoque dans la bouche une agréable sensation piquante et rafraîchissante, dans l'estomac il fait sentir une douce chaleur et étant un peu anesthésique, il calme l'irritation des nerfs provoquée par toute maladie gastrique.

Il découle de tous ces détails que le kéfir introduisant dans l'organisme des substances nutritives, avec grande quantité d'eau, doit améliorer la digestion, augmenter le poids du corps et activer l'énergie vitale.



**Caucase.** — *Route militaire Grouzienne, passage sous la roche suspendue  
au défilé Payschavour.*





**Caucase.** — *Vue le long du Térék dans le défilé Darrialdarri.*

Repro het MOT, Grimbergen  
Repro het MOT, Grimbergen

Le kéfir n'est ni une boisson médicale, ni un remède spécifique contre telle ou telle maladie; sa valeur salu- taire thérapeutique consiste dans les qualités nutritives, qui donnent les forces aux malades sans fatiguer les organes essentiels, d'où il résulte une grande résistance contre toutes sortes de maladies; cependant on n'arrive à ce bon résultat qu'en prenant le kéfir en assez grande quantité. Ainsi nous avons entendu des malades, qui ne prenaient qu'un ou deux verres par jour, se plain- dre de ne pas apercevoir d'amélioration dans leur état; cela est très naturel cependant, car pour que les sub- stances essentielles qui sont en quantité minime dans le kéfir aient une action efficace, il faut en boire 6-10 verres par jour. Cette nourriture augmente l'appétit sans charger l'estomac; les indigènes en prennent habi- tuellement 4 à 6 litres par jour.

D'après les indications des médecins qui appliquent le kéfir depuis une quinzaine d'années, il faut com- mencer par un demi-verre (1/8 de litre) pris trois fois le premier jour, 4 à 5 demi-verres le second en augmen- tant journellement jusqu'à 8 ou 10 verres. Après 5-6 semaines, durée de temps indiquée par le médecin, on diminuera la dose, pour en arriver à la quantité par laquelle on a commencé. En Russie les médecins or- donnent à tous les poitrinaires de prendre le kéfir du- rant tout l'été et parfois même à l'exclusion de tout autre aliment. Il est inutile de suivre un régime diété- tique; on peut manger tout, en évitant cependant au- tant que possible les viandes trop grasses, la boisson et les fruits juteux, ceux-ci empêchant de pouvoir intro- duire la quantité voulue de kéfir. Durant toute l'année on recommande le kéfir aux phthisiques, aux scrofu- leux, aux enfants rachitiques et nés de parents phthisi- ques, aux anémiques atteints de chlorose, aux femmes hystériques et trop nerveuses et dans la suite des gra- ves maladies des organes génitaux.

L'action salu- taire du kéfir est tellement visible et sensible que le malade, après deux ou trois semaines de traitement, sent renaître ses forces, le teint devient

plus vif et le poids du corps augmente énormément. Le kéfir sert non seulement aux malades mais il constitue une boisson très agréable, rafraîchissante et nutritive. De plus, il rend d'énormes services aux personnes menant la vie sédentaire et sert de préservatif contre différentes affections présentes comme les hémorroïdes, et d'autres qui peuvent en résulter dans l'avenir. Aussi, les employés d'administration se porteront à merveille, lorsqu'ils auront remplacé leur déjeuner par une ou deux bouteilles de kéfir. Disons en passant que deux bons verres de celui-ci équivalent à un bifteck. Sauf avis et indications du médecin qui dans certains cas trouveront nécessaire d'appliquer la qualité laxative ou constipante, le kéfir de second jour est recommandé principalement.

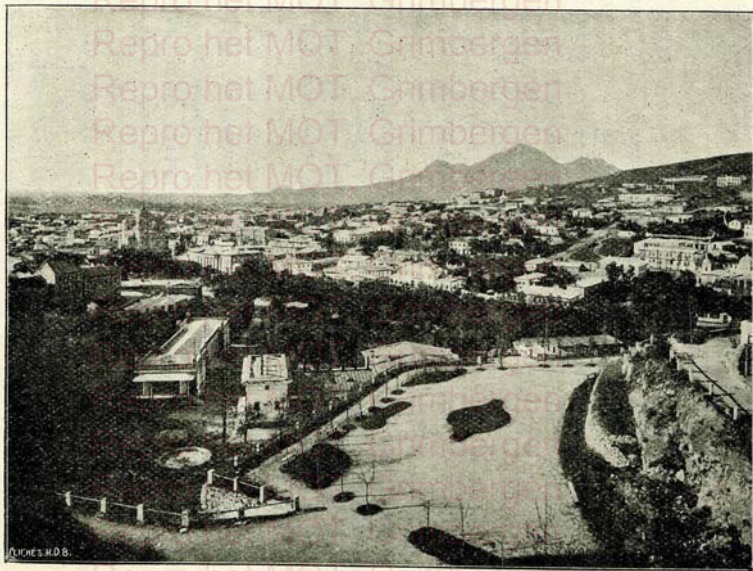
Ne voulant pas fatiguer nos lecteurs par de trop longs détails sur le kéfir, nous nous bornerons à citer quelques avis des médecins traitant leurs malades en prenant le kéfir comme base nutritive.

Docteur DMITRIEFF à Yalta dans son ouvrage sur le kéfir dit : « Les montagnards du Caucase préparent depuis plusieurs siècles le kéfir et le consomment comme nourriture et comme boisson rafraîchissante; ils connaissent sa puissance curative comme par exemple contre la phthisie et l'anémie. Jusqu'à nos jours la science ne connaît pas de meilleur moyen nutritif pour les malades affaiblis par de graves maladies que le kumys et son vigoureux remplaçant *le kéfir*, celui-ci surtout est supporté avec facilité par les plus faibles estomacs.

Docteur MAXIMOFF. — Dans le journal *Semaine médicale*, n° 8 de 1884, Paris, mentionne : « Après les profondes expériences et plusieurs observations scientifiques il est constaté que le kéfir est le meilleur moyen nutritif connu. Il est trois fois plus nourrissant que le kumys. Tous les auteurs qui se donnent la peine de s'oc-



**Caucase.** — *Route militaire Grouzienne. — Montée le long de l'Aragna.*



LICHES N. O. B.

**Caucase.** — *Vue générale de la plus importante ville Piatigorsk.*

cuper du kéfir constatent unanimement qu'il est un aliment des plus digestifs et nutritifs. A part différentes affections de digestion, le kéfir se recommande principalement aux convalescents et aux nourrissons comme remplaçant le lait de mère. »

*Docteurs LUNNING et SCHULTHEIS*, les directeurs de l'institut orthopédique à Zurich, écrivaient au mois de juin 1886 dans les comptes-rendus d'établissement du kéfir à Breslau : « Depuis 9 mois nous faisons des expériences avec le kéfir sur les enfants anémiques. Ceux-ci consomment 3-6 verres par jour, et chez tous nous avons constaté une augmentation de l'appétit suivie de meilleure mine et d'augmentation de poids du corps. Nous pouvons donc affirmer, d'après les expériences et d'après nos observations dans la pratique particulière, l'action efficace du kéfir dans les cas d'anémie compliquée par indigestion chronique et chez les malades atteints de maladie de poitrine. Les malades supportent et digèrent le kéfir dans les cas où les autres aliments ne peuvent être digérés. »

*Docteur STERN de Berlin* écrit dans son compte-rendu sur l'établissement de kéfir à Breslau : « C'est grâce à l'excellente valeur nutritive du kéfir préparé scientifiquement que nous voyons des guérisons surprenantes chez les individus affaiblis par des maladies exténuantes ou par grandes pertes du sang, après les couches difficiles ou chez les personnes très nerveuses. Le kéfir donne d'excellents résultats dans le traitement des maladies de poumons, dans les opiniâtres catarrhes de l'estomac et des intestins aggravés par la diarrhée, enfin dans les plus grands cas de phthisie pulmonaire. Si on prend tout l'arsenal de remèdes connus employés contre la phthisie pulmonaire, la première place est indiscutablement au kéfir. Je suis arrivé à cette conviction après la plus profonde expérience. »

Docteur THÉODOROFF dans son ouvrage intitulé : *Etude historique et expérimentale sur le kéfir*, écrit : « Le kéfir est digéré et par grande partie résorbé vite et facilement par l'estomac et les intestins. Les autres aliments sont plus facilement et plus complètement digérés durant le traitement par le kéfir. L'appétit au bout de quelques jours déjà augmente considérablement, de sorte que les malades prennent la nourriture ordinaire en plus grande quantité. Dans ces conditions il n'y a rien d'étonnant à voir les malades augmenter sensiblement de poids et gagner jusqu'à 5 kilogrammes en quatre semaines. L'influence du kéfir est remarquable dans les maladies tuberculeuses, anémies, chlorose et toutes les maladies exténuantes, les malades reprennent de l'embonpoint, bonne mine et bonne humeur. » Dr Théodoroff termine ses remarques par le résumé suivant :

1° L'action des organes digestifs est augmentée et l'alimentation du corps plus élevée.

2° Le poids du corps reprend vite et beaucoup.

3° La quantité du sang rouge s'augmente.

4° Les douleurs se calment en quelques jours dans tous les cas de maladies, surtout dans les maux gastriques et pulmonaires.

5° Le sommeil devient tranquille et fortifiant.

6° Les formes deviennent plus arrondies et par conséquent plus belles.

7° La pâleur du visage fait place aux couleurs vives et fraîches.

8° Le kéfir doit donc être estimé comme le meilleur moyen pour restaurer et entretenir les forces corporelles dans tous les cas de faiblesse. »

Docteur BRAININ dans le *Zeitschrift für Therapie* écrit : « La meilleure application pour le kéfir se trouve

dans tous les cas d'anémie où il fait de vrais miracles. La quantité consommée de celui-ci doit être de 4, 5 ou 6 bouteilles par jour. On a grandement tort de prescrire une demi-bouteille ou une bouteille par jour à un anémique. Dans les cas de catarrhes chroniques des intestins, le kéfir donne des résultats surprenants, merveilleux. Les malades qui ne pouvaient supporter sans une forte indigestion les plus légers aliments, digèrent le kéfir sans aucune difficulté. »

Docteur W. Podwysocki cité par le D<sup>r</sup> Maurice Schulz écrit : « La consommation du kéfir se recommande dans tous les cas de troubles digestifs, dans l'anémie, catarrhe d'estomac et dans toutes les maladies intérieures et extérieures accompagnées par des pertes de l'organisme. L'action efficace du kéfir sur les organismes malades consiste principalement dans ses valeurs nutritives et nullement curatives et en réalité on obtient de bons résultats à condition d'en consommer de grandes quantités. Il faut commencer par prendre 2-3 verres par jour et continuer en augmentant jusqu'à 6-8, même 10 verres. Les grandes quantités de kéfir introduites dans l'estomac non seulement ne le chargent pas, mais encore augmentent l'appétit. Il n'est pas absolument nécessaire d'observer un régime quelconque en prenant le kéfir et la durée du traitement n'est pas limitée. Les malades tuberculeux et scrofuleux ainsi que les enfants faibles et malades au lieu de lait devront prendre le kéfir toute l'année. Enfin, nous conseillons aux personnes devant suivre un traitement au lait de le remplacer complètement par le kéfir. »

Nous pouvons continuer ainsi longtemps encore, mais il nous semble que les extraits ci-dessus sont suffisants et, en somme, nous ne ferions que répéter les mêmes éloges du kéfir et de son action miraculeuse sur les organismes souffrants. Nous ajouterons encore ceci :



c'est que le kéfir donne les meilleurs résultats en été et en automne; quand les herbes sont en pleine floraison on doit commencer le traitement et le continuer jusqu'à la fin de la récolte et pendant tout le temps que les vaches sont au pâturage. L'organisme humain subit les mêmes métamorphoses que toute la nature. Le printemps, l'été et l'automne, c'est *la vie*; l'hiver, c'est *la mort*. On récolte et on amasse les provisions pendant l'été, pendant *la vie*, pour avoir de quoi résister à cette ennemie de toute vitalité à *l'hiver*. Notre corps est remis, restauré, fortifié, seulement pendant l'été, alors toute la provision de notre organisme est amassée pour faire face à l'hiver. Pendant l'hiver, nous dépensons tout ce que nous avons gagné l'été et gare à ceux qui ont négligé ce temps propice pour restaurer leur organisme. Le kéfir présente une richesse extraordinaire pour fortifier un des organes les plus essentiels de notre corps : notre foyer vital, notre maître, *notre estomac*.

Soignons-le sous les indications savantes de nos médecins et nous résisterons à toutes les sortes de maladies. Quand notre estomac fonctionne bien, tout va bien. Pour avoir un arbre sain et vigoureux, il faut soigner les racines et non les branches; si les racines sont saines, les branches, les feuilles et les fleurs, le seront aussi. La racine de notre organisme, c'est l'estomac, nos nerfs sont les branches; et nos sens, notre raison et notre esprit en sont les feuilles et les fleurs. Si notre estomac est en bon état, notre système nerveux et sanguin fonctionnera bien et nos sens, notre raison et notre esprit seront excellents.

*Mens sana in corpore sano!*



Littérature spéciale ❷ ❷  
❷ ❷ concernant le Kéfir



DMITRIEFF, D<sup>r</sup> *Du kapyr ou kéfir ou véritable kumys du lait de vaches* (Gazette clinique, 1882, n<sup>o</sup> 16), éd. russe.

» *Kapyr ou kéfir*. Opuscule abrégé sur la préparation du kéfir et son action sur les malades (Yalta, 1883), éd. russe.

KERN EDUARD, prof. *Ueber ein neues Milchferment aus dem Kaukasus* (Bulletin de la Société impér. des Naturalistes de Moscou, année 1883, n<sup>o</sup> 3, pag. 141-177).

» *Ueber ein Milchferment des Kaukasus* (Botan. Zeitung, n<sup>o</sup> 16, 1882).

» *Ferment de kéfir* (Revue Médicale, janv. 1882), éd. russe.

BOHOMOLOFF, prof. *Compte-rendu des travaux sur le kéfir* (Clinique internationale, n<sup>o</sup> 4, année 1882), éd. russe.

PIASECKI, doct. *Kefyr-boisson du lait de vaches* (Travaux de la Société médicale russe à Pétersbourg, 2 vol., p. 81, 1882), éd. russe.

» *Kefyr-boisson du Caucase du lait non écrémé* (Calendrier pour médecins, 1883, page 141), éd. russe.

GOREILITSCHENKO, doct. *Le rôle thérapeutique du kéfir* (compte-rendu de la Société des Médecins à Mohilev, n<sup>o</sup> 4, 1883), éd. russe.

ORGANOVITSCH, doct. *Information sur la préparation du*

*kéfir* (Journal médical « Vratch » (médecin)  
St-Pbrg. 1882, n° 51), éd. russe.

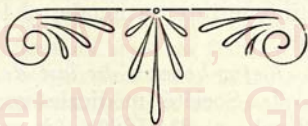
SCHABLOVSKY, doct. *Kéfir* (Journal médical militaire,  
janvier, 1877), éd. russe.

SIPOVITSCH, doct. *Information sur le kéfir dans le  
compte-rendu de la séance de la Société des mé-  
decins du Caucase* (1867, juillet).

SADOVEN, doct. *Du kéfir* : préparation, transformation  
du lait causée par le ferment, composition du  
kéfir (Journal « Vratch », n°s 27, 28 et 29,  
1883), éd. russe.

SOROKINE, prof. *Sur le ferment du kumys* : informa-  
tion faite en séance de la Société des Médecins  
de Khasan, 21/12, 1882).

STCHASTNY, doct. *Sur la création des stations sanitaires*  
pour le corps d'armée de Kieff, dans le but de  
traiter les soldats malades avec « le kumys de  
lait de vache ou kéfir ». Actes sanitaires mili-  
taires, 1882, n°s 42, 43 et 44).



## LITTÉRATURE GÉNÉRALE



- BILL. *Kumys*. St-Pétersbourg, 1881, éd. russe.
- BOUSSAINGAULT. *Sur la fermentation alcoolique rapide* (Annales de chimie et de physique, 1881, série V, vol. XXII).
- DOCHMAN. *Matériaux pour les études sur le kumys* (Journal « Vratsch », n<sup>os</sup> 1 et 2, 1882), éd. russe.
- KEHRER. *Die erste Kindernahrung* (Sammlung klinischer Vorträge von Volkmann, n<sup>o</sup> 70, Leipzig, 1874).
- SOROKINE. *Les parasites végétaux des hommes et des animaux* comme la cause des maladies contagieuses, St-Pétersbourg, 1882, éd. russe.
- COCHIN. *De la fermentation alcoolique et de la vie de la levure de bière privée d'air* (Annales de chimie et de physique, 1880, décembre, vol. XXI).
- CARRIK JOHN. *Sur le kumys*.
- NAGELI. *Théorie der Gährung, Munchen* (1879).
- NENCKI ET SCHAFFER. *Ueber die chemische Zusammensetzung der Faulnisbacterien*. (Journal für praktische Chemie, 1879, Band 20, n<sup>o</sup> 19 und 20).
- DUCLAUX. *Les ferments et les maladies*.
- POEHL. *Ueber des Vorkommen und die Bildung des Peptons*. (St-Pétersbourg, 1882).
- LANGAARDT. *Verschiedene Untersuchungen über Frauen-Kuh- und Stuten-Milch* (Virchow's-Archiven, 1875, Bd. LXV, Berlin).
- STANGE. *Kumys des Steppes* (« Vratsch », n<sup>o</sup> 13, 1883).

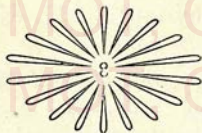
STRUVE. *De la Composition chimique du lait* (Comptendu de la Société des Médecins du Caucase, 1878, n° 13, 6879, n° 5, et 1882, n° 12), éd. russe.

SCHMIDT. *Etudes pour expliquer les particularités qualificatives du lait des femmes et celui des vaches* (Thèse-Moscou, 1882), éd. russe.

SIMON J. *De lactis muliebris ratione chemica et physiologica* (Dissert. Berolini, 1838).



(1) Tout récemment, nous avons appris qu'à Paris, le professeur Adametz, M. le docteur Duclaux, Kayser et le professeur Riche continuent à s'occuper activement du kéfir.



---

(1) Cette brochure était imprimée par le docteur V. Gourny, le 15 mars 1892.

SOCIÉTÉ "KÉFIR,"



DÉPOSÉ

