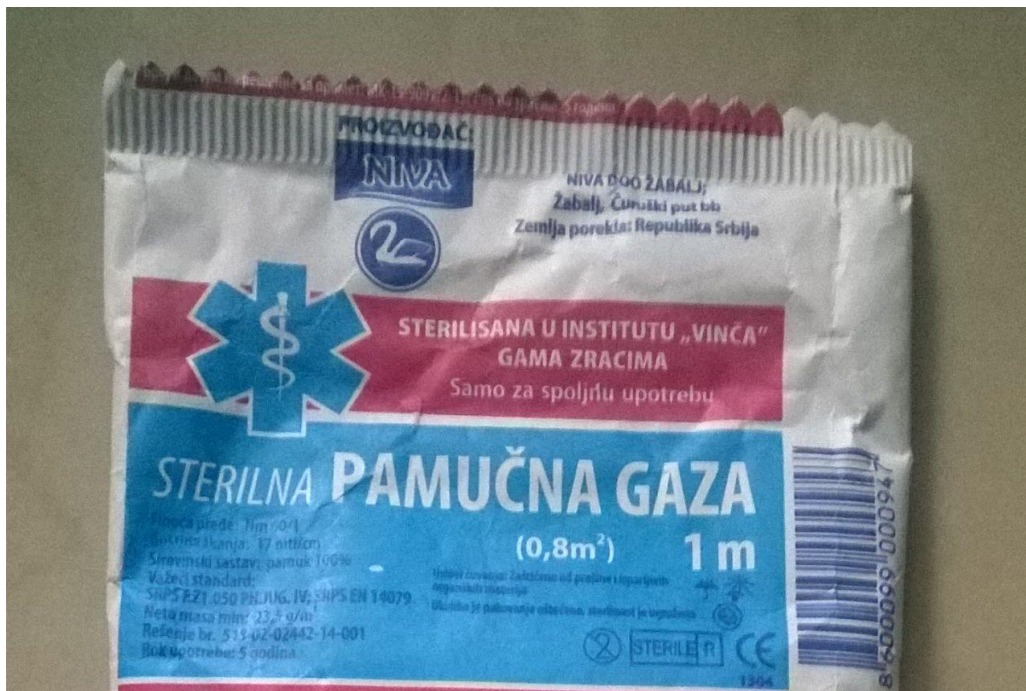


Pravljenje domaceg Kefira-Probiotik/jogurt – Pice sa Kavkaza

Kefir je kavkazki probioticki napitak (unapredjuje zdravu crevnu floru), t.j. kompetativno unistava patogenu i opasnu bakterijsku floru koja prouzrokuje karcenogene substance u prisustvu mesnih ostataka hrane, a koje se absorbuju u debelom crvu i stete organizmu. Interesantno je napomenuti da Vegetarijanci usled svoje vrste ishrane, nemaju te patogene u organizmu i koji nisu izlozeni tim specificnim kancerogenim substancama. ПРИМЕНА - Обољења нервног система; Несаница ; Обољења желуца;Бронхитис; Малокрвност; Екцем; Склероза; Висок крвни притисак; Жуч; Затвор ; Бубрези ; Жутица; Желудац и црева; Кандида; Рак

- 1. Kupiti sterilnu metarsku pamucnu gazu(200din.-vidi sliku dole) i iseci je na 4 kvadrata od 25x25 cm. i nabaviti ili kupiti gljivicnu kulturu postom - Kontakt : Slobodan Peic
Mob. Tel: - 063-558-175 - ; Addressa: 24000 Subotica, Serbia;
Email: kefirgljiveprodaja.srbija@gmail.com –vidi skroz dole pri dnu clanka!!!!**
- 2. Glivicnu kulturu, otprilike 2 pune supene kasike staviti u centar gaznog kvadrata i vezati 4 kraja kvadrata tako da dobijete vrecicu iz koje ne mogu da ispadnu gljivice.**
- 3. U zavisnosti od kolicine kefira koje zelite da pravite, mozete napraviti vise takvih kesica. Gljive stalno rastu i razmnozavaju se. Mozete ih deliti u gazenim kesicama, u staklenim teglama u mlakoj vodi sa zatvaracem. Smatrajte da je to idealan poklon zdravlja vasim najblizim prijateljima i rodbini. Samo im odnesite kulturu i uputite na sajt www.eduzdravlje.com, podnaslov u meniju, **EduIshrana**, i u sub-podnaslovu **Domaci Napitci / Pravljenje domaceg Kefira**.**
- 4. Ovako koristiti kulturu u gazenim kesicama koje mogu da se vade bez procedjivanja kroz cediljke, i bez mukotrpnog trazenja po posudi u kojoj pravite Kefir.**



Koristite jednu, dve ili 3-5 kesica u zavisnosti kojom dinamikom pravite vas kefir, i za koliko osoba u vasem domacinstvu. U zavisnosti od temperature ambienta(sobna temp – 22-25 Stepeni), i broja kesica (kultura), kefir se pravi u roku od jedan do dva (2) dana, a moze da stoji i duze, ako zelite kiseliji ukus. Kefir je poznat po tome, sto cuva prostatu(smanjuje zapaljenost-anti inflamatorno dejstvo), i time omogucava zdraviji seksualni zivot. Kavkazci su ziveli i do 120 godina, a i pravili su decu u 100-toj. Sta vise reci za prirodni eksperiment koji dokazuje lecebnu moc Kefira na ceo organizam. Redovno konzumiranje Kefirnog jogurta, po mom misljenju leci zapaljenu prostatu od hronicnog zapaljenja uzrokovano seksualno prenosivim mikrobima, a ujedno tim anti/infektivnim i anti inflamatornim dejstvom, smanjuje uvecanost prostate, omogucava bolje praznjenje besike, i smanjuje ucestalost maligniteta prostate. Kefir se moze praviti i od ovcijeg i kozijeg mleka. Moje iskustvo sa kozijim mlekom ukazuje da je i suvise jako za Kefirske glivice/zrnevlje, i unistava njihovu kulturu. Licno kod mene, Kefir izaziva pojacan imunitet – ne pamtim kada sam imao kijavicu (jaca otpornost na virusne infekcije), cesce mokrenje/diurezu/deluje kao

diuretik a ujedno anti hipertenziv, a 2 godisne koriscenja ovog napitka mi je resilo hronicni post-nazalni kasalj i simptome astme. Ociscenje debele crevne flore ce te potvrditi time, da ce se minimalno osecati miris u wc-u posle velike nuzde. Osim toga, lepo sam i oslabio na tezini, a da se nisam ni malo namucio ili izglednjivao. Jeo sam normalno i nicega se nisam lisavao. Onaj Kefir iz prodavnice kosta otprilike 130 din/330 ml, a 2 litre kratkotrajnog mleka kostaju 60 din/litria x 2= 120 dinara. Ovde vi sami kontrolisete kiselost, i smatram za domaci Kefir, da je sto kiseliji to je bolji, ali nemam labartorijskog dokaza. Mislim da nasi stari nisu imali tada frizidere, i da su bas pili dosta kiseliji Kefir jogurt. Takodje smatram da bas takav Kiseliji Kefir, da on dava predhodno navedene rezultate. Izvinite ako sam nesto pogresio, slobodno me ispravite. Ovo su moja licna iskustva, i sta vise reci? Napomena: muskarci sa problemima prostate treba da budu iskljucivo lecenj kod Urologa. Kefirna diureza, Dijabetes i uvecana prostata daju slicne simptome ucestalog mokrenja, i taj simptom se mora dobro rasclaniti kod Endokrinologa i Urologa. Uglavnom, Kefir jogurt treba koristiti u preventivne svrhe a ne kao lek. Probajte sami, srecno, i u zdravlju vas snaslo, dr. Vis.



Kesice Kefira za 3-litarski keramicki cup. Mleko koje koristim je kravlje, i ne kuvano,



i ugrejano na sobnoj



temperaturi.

Posle svake ture, ispirati kesice malkom vodom, ocistiti sva glivicna zrnca u gazi, ponovo vratiti u posudu, i dobro promesati svo mleko i kesice kulture drvenom varjacom. Pametno bi bilo da se vasa posuda prekrije i pamučnom krpom/gazom, da se spreči ulazak vinskih musica, a zatim sud poklopiti i ostaviti na neko tamno mesto na dan/dva. Gotov Kefir / jogurt, sipati u keramicke ili staklene solje, dobro izmesati da se usitne mlečne grudvice, a cep ne zavtati do kraja. Solje sa gotovim Kefirom drzati u frizideru i dobro promesati pre nego se Kefir/jogurt ispije. Ja licno pijem 1-2 krigle dnevno, ali ne bas redovno, ujutro i navece, jer neki put u zurbi zaboravim da to uradim. Uglavnom doruckujem kefir, uz redovan i ustaljen dorucak. Koristim zatvarace da sprecim mesanje mirisa od raznih namirnica u frizideru.



Evo sajta za vase dodatno edukovanje i kupovinu gljive :

1. <http://users.sa.chariot.net.au/~dna/kefirpage.html> - **About Kefir Grains and Kefir; their history, use, extended use, and health benefits**
2. <http://stil.kurir.rs/nutricija/recept-jedne-beogradanke-pravila-sam-i-pila-kefir-punih-30-dana-a-rezultati-su-neverovatni-foto-clanak-39718>
3. <http://www.novimagazin.rs/opusteno/zasto-je-kefir-bolji-od-jogurta>
4. http://alternativa-webshop.com/prema-tegobama/gljivice.html?utm_source=portal&utm_medium=preporuka-na-kraju&utm_campaign=candida-i-rak
5. **GDE NARUCITI GLIVU: Prodajem gljivu za spremanje napitka kefira, ukus je slican jogurtu a postupak je lagan i potrebno vam je svega par minuta.**

KEFIR GLJIVA POMAZE U LECENJU :

- 1. pomaze i jaca odbrambene snage organizma(imunitet),**
- 2. leci srcana oboljenja, oboljenja krvnih sudova i rastvara holesterol,**
- 3. leci pancreas, jetru i slezinu,**
- 4. leci zuc, zucne kanale i sprecava stvaranje kamena u zuci,**
- 5. leci zeludac, dvanaestopalacno crevo, tanko i debelo crevo,**
- 6. leci razna zapaljenja u organizmu,**
- 7. regulise krvni pritisak,**
- 8. leci oboljenja bubrega i prociscava mokracovode**
- 9. uklanja iz organizma posledice stresa, iscrpljenosti i malokrvnosti**
- 10. Prirodno je sredstvo za potenciju kod muskaraca i zena**

Cena kefir gljiva je 300 dinara + postarina

Gljive su pakovane u adekvatnu pvc ambalažu.

Dobijate detaljno uputstvo za pripremu kefira.

Šaljem Postexpresom danas za sutra,samo na teritoriji Srbije.

Plaćanje se vrši pouzećem (prilikom preuzimanja pošiljke). Na teritoriji grada Subotice dostava na kućnu adresu - cena usluge 200 din.

NARUČIVANJE izvršite na sledeći način:

Pošaljite poruku (SMS) sa Vašim podacima: ime i prezime, ulica i broj, mesto, poštanski broj i grad, vas kontakt telefon

Posle naručivanja bićete obavješteni kada će gljive biti poslate, a to će biti u najkraćem mogućem roku 1-3 dana.

Brzina slanja zavisi od vikenda, praznika i trenutnog lagera.

Kontakt : Slobodan Peic

Mob. Tel: - 063-558-175

Adresa: 24000 Subotica, Serbia; Email:

kefirgljiveprodaja.srbija@gmail.com

(Napomena!!!! Coveka ne znam, niti sam nesto od njega narucivao. Nasao sam njegovu ponudu na Internetu, zvao ga i covek je potvrdio da prodaje Kefirsku kulturu preko poste.)

IDEJE ZA VASE KEFIR POSUDU:

METALAC: <http://metalac-metalurgija.co.rs/rs/>





* Gotovim novcem, karticama (Visa, Master, Maestro, Dina)
 * Cekovima do 7 rata bez kamate, od 8 do 15 rata uz kamatu 0.5% mesečno, prva rata 30-ti dan (min iznos čeka 2.000din)
 * Odloženo: do 3 rate bez kamate, do 6 rata 1% mesečno, do 10 rata 1.5% mesečno, do 15 rata 2% mesečno.
 Odloženo plaćanje se sprovodi putem overene administrativne zabrane; za penzionere uz ličnu kartu i 1.deo čeka od penzije;
 za zaposlene uz ugovor sa firmom; minimalni iznos rate je 1.000 din.
 * Belu tehniku i šporete dovozimo do kućne adrese.
 * Akcija traje dok traju zalihe, nisu svi artikli dostupni u svim prodavnicama, ne odgovaramo za štamparske greške.

PRODAVNICE: www.metalac-metalurgija.co.rs

NOVI SAD: 1.Bulevar oslobođenja 66, 021 549 225, 064 841 6648; 2.Bajči Žilinskog 11, 021 452 975, 064 841 6624; 3.Maksima Gorkog 2, 021 472 5 164, 064 841 6670;
 4.Pavla Papa 1, 064 841 6631, 021 528 696; 5.Rumenačka 13, 064 841 6673; **FUTOG:** Cara Lazara 3, 021 895 269, 064 841 6657; **SREMSKA MITROVICA:** Trg Svetog
 Stefana 31, 022 610 919, 064 841 6649; **RUMA:** Glavna 181, 022 470 334, 064 841 6650; **INĐIJA:** Jug Bogdana 3-7, 022 565 454, 064 841 6651; **ZRENJANIN:** 1.Koče
 Kolara 32, 023 521 101, 064 841 6668; 2.Kralja Aleksandra 21, 023 521 292, 064 841 6618; **SOMBOR:** Laze Kostića 6, 025 449 535, 064 841 6653; **BEČEJ:** Zelena 43, 021
 691 1 147, 064 841 6654; **KIKINDA:** Trg srpskih dobrovoljaca 25, 0230 436 170, 064 841 6655; **APATIN:** Trg oslobođenja blok 4A, 025 777 590, 064 841 6656; **SUB-
 OTICA:** Matka Vukovića 3, 024 524 015, 064 841 6659; **VRBAS:** Gustava Krkleca 12b, 021 700 217, 064 841 6662; **ŽABALJ:** Nikole Tesle 63, 021 831 925, 064 841 6664;
BAČKA PALANKA: Kralja Petra I 3, 021 753 436, 064 841 6667; **BATAJNICA:** Majora Zorana Radosavljevića 83, 011 848 0 352, 064 841 6669; **TEMERIN:** Novosadska
 340, 021 851 069, 064 841 6652; **STARA PAZOVA:** Svetosavska 19, 022 310 595, 064 841 6671; **VRŠAC:** Dositejeva 10, 013 809 334, 064 841 6672
SINDIKALNA PRODAJA: 021 452 707, 064 841 6660, 064 841 6620, 064 841 6614 - Bačka, 064 841 6621 Juž.Banat, 064 841 6622 Zap.Srem, 064 841 6666 Ist.srem,
 064 841 6665 Sev. i srednji Banat,