

- Per i nervi: 1 litro al giorno
- Ulcera: 1 litro al giorno
- Asma e catarro bronchiale: 1 litro al giorno (per l'asma occorre più tempo)
- Leucemie: 1 litro al giorno in casi gravi 2 litri
- Sclerosi: 1 litro al giorno (normalizza la pressione e il peso corporeo)
- Foruncoli ed eczemi: 1/2 litro al giorno (si può massaggiare anche esternamente sulla parte interessata, la pelle si normalizza dopo 2/4 settimane)
- Cistifellea: 1 litro al giorno
- Catarro della vescica: 1 litro al giorno, così anche per i reni

I fermenti raddoppiano il proprio volume in circa 24 ore di incubazione. Bisogna bere il Kefir ogni giorno, esso non disturba la digestione poiché viene assimilato dal sangue con estrema rapidità. Il suo gusto è frizzante e dolce come mosto, leggermente alcolico e perfettamente digeribile. Le proprietà regolatrici e terapeutiche del Kefir d'acqua sono ancora superiori a quelle del Kefir di latte, meno vicino ai gusti occidentali.

Il Kefir fermentato 24 ore è lassativo, mentre quello con oltre 48 ore di fermentazione è astringente, ideale per le diarree.

E' consigliabile l'uso di Kefir con un massimo di 72 ore di fermentazione, poiché oltre il tempo indicato, esiste la possibilità, in determinate condizioni ambientali, di inquinamento batterico del preparato. In condizioni di quasi sterilità ed operando in ambiente quasi asettico è possibile spingere il processo di fermentazione fino ad un massimo di 7-10 giorni.