Me brindan la oportunidad de compartir con los socios del Banco del Tiempo algo con lo que me identifique.

Después de pensarlo, voy a hablaros de mi experiencia con el kéfir de agua.

Llevo 3 años tomándolo y puedo deciros que es bueno para protegerte de los resfriados, es una bebida energética y ayuda a hidratarte.

En casa filtramos todos los días 2,5 litros y lo tomamos en las comidas. Lo llevo al gimnasio y al monte. Además es bueno para ir al baño.

Rejuvenece la flora intestinal (dicen que entre 3 y 5 años tienes una flora renovada) y, por si esto fuera poco, sabe bueno. Tiene un sabor a limonada con burbujas.

Con los tiempos que corren es prácticamente gratis y, sobre todo, es la bebida más solidaria que conozco ya que crece y se puede regalar.

Si alguien quiere, yo lo puedo proporcionar gratis con unas indicaciones de cómo poder disfrutarlo.

Animaros a probarlo!