

Кефиръ содержитъ почти тѣ же вещества, что и кумысъ, но легче переносится и легче переваривается; онъ также бываетъ слабый, средній и сильный.

Пока еще наблюденія надъ дѣйствіемъ кефира довольно немногочисленны и принадлежатъ, главнымъ образомъ, д-ру Дмитріеву, который и ввелъ его въ употребленіе въ Крыму. Во всякомъ случаѣ онъ признается и теперь уже прекраснымъ питательнымъ средствомъ.

При употребленіи какъ кумыса, такъ и кефира, рекомендуются слѣдующія правила: 1) леченіе начинается съ полу-бутылки и доходятъ до 2-хъ; 2) порція дѣлится на три равныя части: 1 на тощакъ, 1 до обѣда и 1 къ вечеру; 3) пить надо кумысъ и кефиръ теплыми, для чего согрѣть на солнцѣ, съ сифоннымъ штопоромъ, или въ сосудѣ съ теплой водой и притомъ пить глотками; 4) не пить при испаринѣ и послѣ усиленнаго моціона; 5) избѣгать тяжелой пищи, горячихъ напитковъ, затѣмъ молока, чаю и проч.; 6) оставить во время питья всѣ лекарства (развѣ предписанныя врачомъ) и 7) купанье воспрещается. — И при этомъ лекарствѣ — правильный образъ жизни играетъ важную роль.

Затѣмъ кумысъ и кефиръ нужно продолжать только до тѣхъ поръ, пока чувствуется къ нимъ расположеніе, иначе польза ихъ станетъ сомнительной.

Что касается грязей, то о пользѣ ихъ говорилось раньше, при описаніи грязелечебныхъ заведеній. Желаящихъ ознакомиться подробно съ этимъ вопросомъ, отсылаемъ къ обстоятельной брошюрѣ д-ра Корсакова о минеральныхъ грязяхъ, или къ его же книгѣ „Крымъ и его цѣлебныя свойства“.

