

LE KPHILUS

Le K-Philus est un lait fermenté maigre à haute concentration de bactéries lactiques vivantes, plus pauvre en lactose que les yaourts ordinaires. C'est le seul qui peut remplacer votre yaourt maison à longue fermentation, présenté dans le tableau *Du fromage frais, du yaourt ou du kéfir?*, page xx. C'est, à mon expérience, la seule source possibles de probiotiques efficaces dans le cas de personnes fort dévitalisées, en particulier les cas de «candidose»^{*2}.

Il a été créé sur la base des recherches de Marguerite Klein-Lecat (voir pagexx). Avec l'aide de chercheurs, elle réussit à développer un ferment aux qualités exceptionnelles qui a nécessité une adaptation préalable à la culture sur lait. « *Le lait (...) est pasteurisé à 80°C pendant une à deux minutes au maximum, écrémé puisensemencé avec le levain (très spécial de notre merveilleuse dame du lait) dans les deux heures qui suivent la traite (jadis manuelle)* »^{*1}. K-PHILUS est un apport de ferments lactiques de type *Lb. acidophilus*, *Lb. rhamnosus*, *Lactocoques lactis* et *cremoris* mésophiles. Il a comme support un lait de vache de très haute qualité provenant d'animaux en bonne santé et nourris de façon équilibrée et variée. Le lait de tout animal suspect est écarté et les normes exigées, pour la production de K-PHILUS, sont plus rigoureuses que celles imposées par la CEE. Les bactéries n'ont subi aucun traitement thermique et sont donc intégrales. Le lait est maintenu à 37°C, et mûri pendant une période longue de dix à quinze heures. « *Ces contraintes excluent une fabrication industrielle et permettent ainsi de garantir une haute teneur en Lactobacillus vivants (procédé breveté)*. »^{*1}

Je reprocherais un petit défaut à misteur K : l'écrémage de toutes ses merveilleuses graisses aux propriétés pharmacologiques. Inutile de gloser, vous avez lu attentivement les paragraphes ad hoc dans mon livre papier. Le fabricant m'indique que « *l'écrémage est pratiqué pour*

Quelques résultats de la consommation régulière du K-Philus selon Daniel Kieffer: « rééquilibrage de la flore intestinale et du transit (...), amélioration des dermatoses, de la cicatrisation, amélioration des troubles visuels, amélioration de la qualité des phanères, contrôle du taux de cholestérol sanguin, stimulation de l'immunité, rapide amélioration de la capacité à digérer le lactose. »

éviter lors de la longue fermentation que la crème ne remonte ». Soyez nombreux à lui réclamer du K-Philus de lait entier, c'en sera d'autant plus un aliment-remède.

Selon le même fabricant, les bactéries sous forme de poudre (probiotiques), déshydratées, n'affichent que trente pour cent de viabilité lors de la revivification. Les souches du K-philus (et du yaourt maison à base de lait cru bio autant que du kéfir de lait cru!) ont une viabilité de quatre vingt pour cent et redémarrent immédiatement dans la lumière intestinale.

J'ai été heureusement surprise de lire les éloges de Daniel Kieffer, chef de file de l'école naturo Cenatho en France, alors que les naturos sont généralement antilait (j'ai déplacé des parties de phrase pour des questions de place, le texte est respecté) : « *Rééquilibrage de la flore intestinale et du transit (des « crottes de lapin » ou des selles liquides aux selles correctement moulées) en deux semaines de cure généralement (...), amélioration des dermatoses (type eczéma, escarres), de la cicatrisation externe (blessures) ou interne (postopératoire), amélioration des troubles visuels, amélioration de la qualité des phanères (ongles, cheveux), contrôle du taux de cholestérol sanguin (réduction de l'absorption intestinale), stimulation de l'immunité, rapide amélioration de la capacité à digérer le lactose. La prédigestion des protéines du lait de vache (...) est spectaculaire : hydrolyse des gros peptides en acides aminés intolérances » ou « allergies » lactées. De plus, la p-lactoglobuline, facteur souvent allergisant, se colle à la caséine durant la courte pasteurisation puis est dégradée comme cette dernière.* »

Où acheter les plateaux de yaourts Kphilus?

En Belgique, se renseigner chez Michèle Lauwers 02-343 51 47 ou mlauwers@brutele.be qui indiquera les magasins bio fournis. En France, voir dans les magasins des enseignes Naturalia ou Vie Claire. Ou se renseigner chez Ioan Alstadt 06 08 06 71 40 ou ialstadt@club-internet.fr.

^{*1} Source: documentation du fabricant

^{*2} Soyons honnêtes, il est une autre source: les sachets de VSL#3, d'Ethifarma, achat en pharmacie. Cette marque ne contient pas les F.O.S. redoutés dans ces cas, et semble un apport en bactéries décomposant les oxalates, qui posent souvent problème dans ces cas. Je serai ici cohérente: lorsque c'est possible, utilisons d'abord les aliments ressourçants («aliments-remède») avant de passer aux petites poudres.

CONSEILS POUR L'UTILISATION DE K-PHILUS

I - ADULTES

CONSTIPATION : Prendre *K-PHILUS* de préférence à la fin des principaux repas à raison de **1 à 3 pots par jour pendant 4 à 6 semaines**. Renouveler à raison de **1 à 2 pots par jour**, après avoir observé un arrêt d'environ 5 jours.

Dans le cas de constipation sévère, prendre K-PHILUS en fin de repas, comme suit. 1^{ère} semaine : 1/2 pot par jour ou 1 pot tous les deux jours. 2^{ème} semaine : 1 à 2 pots par jour. Durant les 3 semaines suivantes : 2 à 3 pots par jour. Renouveler à raison de 1 ou 2 pots par jour, après avoir observé un arrêt d'environ 5 jours. Une durée de 3 mois est recommandée.

DIARRHÉE: Prendre *K-PHILUS* de préférence en dehors des principaux repas à raison de **2 ou 3 pots par jour pendant 10 jours**, puis, **2 pots par jour pendant 4 semaines**. Renouveler à raison de **1 à 2 pots par jour**, après avoir observé un arrêt d'environ 5 jours. Une durée de 3 mois est recommandée.

II-ENFANTS

CONSTIPATION: Prendre *K-PHILUS* à la fin des principaux repas par prises progressives comme suit. De 1 à 5 ans : De la cuillerée à café au 1/2 pot par jour pendant 1 semaine. Après 5 ans : De la cuillerée à café à 1 pot par jour pendant 2 semaines. Renouveler, si nécessaire, après avoir observé chaque fois, un arrêt d'environ 5 jours.

DIARRHÉE: Prendre *K-PHILUS* en dehors des principaux repas par prises progressives comme suit. De 1 à 5 ans : De la cuillerée à café au 1/2 pot par jour pendant 1 semaine. Après 5 ans : De la cuillerée à café à 1 pot par jour pendant 2 semaines. Renouveler, si nécessaire, après avoir observé chaque fois, un arrêt d'environ 5 jours.

NOTA: L'acidité modérée de K-PHILUS (90°Dornic) permet sans inconvénient un usage régulier, à dose normale, après la période recommandée de 3 mois..

L'AFFAIRE DES TRANS

«Des gras trans naturels? Avant que les chimistes de l'industrie agroalimentaire n'inventent le procédé d'hydrogénation des huiles insaturées, la nature produisait déjà des acides gras trans. On trouve surtout ces gras trans naturels dans le lait des ruminants. Ils sont produits dans le rumen (premier compartiment de l'estomac des ruminants où a lieu la fermentation bactérienne des aliments) et ne se retrouvent, à l'état naturel, qu'en quantités réduites. Le beurre, par exemple, qui contient 80 % de matières grasses, ne renferme environ que 4 % d'acide transvaccénique. En outre, parmi ces gras trans naturels, certains (soit les acides linoléiques conjugués ou ALC) font actuellement l'objet d'intenses recherches scientifiques quant à leurs propriétés thérapeutiques, notamment pour améliorer le rapport masse musculaire/tissus adipeux (plus de muscle, moins de gras), pour traiter le diabète, de même que pour protéger l'organisme contre le cancer et les maladies cardiovasculaires (consulter la fiche sur l'acide linoléique conjugué). Selon Carol Vachon, physiologiste québécois spécialisé dans l'étude des lipides alimentaires, ces gras trans naturels diffèrent des gras trans « synthétiques », notamment parce que la configuration trans de leur molécule se présenterait en un endroit différent de la chaîne des acides gras : « On ignore, pour l'instant, si cette différence de configuration moléculaire entre les gras trans naturels et les huiles hydrogénées de l'industrie est significative. » Tout comme les gras saturés, les gras trans font augmenter les taux sanguins de LDL (« mauvais cholestérol ») tout en abaissant les taux de HDL (« bon cholestérol »). Cela a pour effet d'augmenter significativement le risque de souffrir de troubles cardiovasculaires. Selon les résultats d'une étude publiée en 1997, les gras trans pourraient faire augmenter ce risque de l'ordre de 132 % en comparaison de 32 % pour les gras saturés!..»

extrait de [www.passeportsante.net /fr /Actualites /Dossiers /Article/Complementaire.aspx?doc=que_sont_les_gras_trans_do](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/Article/Complementaire.aspx?doc=que_sont_les_gras_trans_do); le sujet des graisses trans est largement documenté par ailleurs dans le dossier *Pour Qui Sonne le Gras*.