

Le K-Philus

Le K-Philus est un lait fermenté maigre à haute concentration de bactéries lactiques vivantes, plus pauvre en lactose que les yaourts ordinaires. Il peut remplacer le kéfir de lait maison ou votre yaourt maison à longue fermentation selon ma recette. Comme il semble toléré par tous les mangeurs, y compris par les hyperréactifs aux laitages, certains naturoos l'utilisent pour les cas de constipation ou de selles molles. C'est en effet, à mon expérience, la seule source possible 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, déjà citée. Avec l'aide de chercheurs, elle réussit dans les années soixante à développer un ferment aux qualités exceptionnelles, un « levain » de 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'écémage de toutes ses merveilleuses graisses aux propriétés pharmacologiques. Le fabricant m'indique que « l'écémage est pratiqué pour éviter lors de la longue fermentation que la crème ne remonte ». Soyez nombreux à lui réclamer du*

^{*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. posant tant de problèmes chez les mangeurs fragiles, ces FOS qui sont si souvent intégrés dans les autres marques; VSL3 est un apport en bactéries décomposant les oxalates, autre outil utile dans ces cas fragiles. Je serai ici cohérente malgré tout : lorsque c'est possible, utilisons plutôt les aliments ressourçants (« aliments-remède ») comme le yaourt longue fermentation, le kéfir maison ou le K-philus avant de passer aux petites poudres.

KPhilus 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.

Sachant que les naturos sont généralement antilait, j'ai été heureusement surprise de lire les éloges de Daniel Kieffer, chef de file de l'école naturo Cenatho en France (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. »*

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. »

Où acheter les plateaux de yaourts Kphilus?

Désormais, les K-philus s'achètent par plateaux dans tous les magasins bio de France et de Navarre, en Belgique: via Sequoia et chez TAN à Bruxelles. Plus d'info sur le site de la laiterie agréée par K-philus : www.climont.fr.