

EXEMPLE DE L'EXERCICE FINAL DU COURS 3 SUR LE KOMBUCHA

MISE EN GARDE - ENCORE UNE FOIS

Nous vous recommandons de faire l'exercice AVANT de vous attarder à cet exemple. Sinon vous allez perdre tout le bénéfice de l'exercice qui vous amène forcément à passer par des étapes de réflexion et d'analyse dont la lecture de cet exemple vous privera immanquablement.

Ces exemples ne proposent pas la MEILLEURE manière de faire l'exercice, mais seulement UNE manière de le faire. À vous de juger si cette manière est adéquate, selon ce que vous avez retenu des cours.

Soumis par M. Jean Aubé, étudiant chercheur, à titre d'exemple **d'une des manières** de faire cet exercice.

Le Kombucha

Le Kombucha est une boisson populaire bienfaisante, un remède naturel obtenu en faisant fermenter à la fois du thé, une culture de bactérie et de la levure. À l'analyse, la solution contient quatre différents acides dont des acides aminés, plusieurs vitamines de groupe B, des enzymes, de l'alcool dans une proportion d'environ 5%, ainsi que des substances antibiotiques.

Le gaz carbonique dégagé par la fermentation donne à cette boisson une effervescence très rafraîchissante. La culture du Kombucha est une véritable usine biochimique, en modèle réduit.

On l'utilise, habituellement, pour renforcer le système immunitaire, combattre l'arthrite, la goutte, les rhumatismes, rétablir l'équilibre de la flore intestinale, les troubles digestifs, les gastro-entérites et atténuer la migraine, le stress, les effets du surmenage et même réduire l'obésité.

Il est connu pour ses effets thérapeutiques et il disposerait de propriétés fascinantes comme celle de prévenir ou de faire régresser certains types de cancer.

Depuis des âges immémoriaux, la médecine populaire des pays orientaux l'emploie comme remède de bonne femme où il est connu sous le nom de «petite mère Japonaise». Dans nos pays occidentaux, il est connu sous le nom de Kombucha.

En Chine, le champignon à thé Kombucha est consommé depuis le deuxième siècle avant Jésus-Christ, soit depuis 2200 ans, principalement dans le but d'accroître la longévité.

Des personnages célèbres en auraient fait usage. Par exemple, Staline, en Union soviétique, et l'ancien président des États-Unis Ronald Reagan, qui l'aurait reçu en cadeau des Japonais. Grâce à lui, il aurait tenu longtemps en échec son cancer.

On peut nous même préparer notre propre thé Kombucha avec une recette toute simple tiré du livre de Günther W. Frank. Intitulé : « Combucha : la boisson au champignon de longue vie ».

EXEMPLE DE L'EXERCICE FINAL DU COURS 3 SUR LE KOMBUCHA

Faire une recherche sur le sujet suivant : « Kombucha ».

Le Kombucha (prononcé ko-m-bou-tcha), appelé aussi « petite mère japonaise » ou « champignon de longue vie » est une boisson traditionnelle et naturelle acidulée obtenue par la culture de bactéries et de levure dans un milieu sucré tel que le thé vert ou noir. Il est souvent décrit comme étant un champignon, mais est en fait plutôt un microcosme d'éléments actifs. Sa culture peut s'effectuer assez facilement par les particuliers. Son origine est mitigée. On en retrouve la trace depuis environ 2 200 ans, notamment fortement en Asie. Sa culture serait passée par les mains des Chinois, des Japonais, passant par la Sibérie et dénoté également assez tôt par les Russes. Les écrits les plus anciens racontent que l'élixir devait tendre à l'immortalité. On lui

prête d'innombrables vertus très diversifiées, en passant par le détoxiquant, l'onguent contre les maladies de la peau, agissant sur les migraines, les déséquilibres hormonaux, le stress et l'obésité, pour ne nommer que ceux-là. On raconte même qu'après avoir découvert son apport au système immunitaire, on aurait traité le cancer de Staline ainsi que de Ronald Reagan avec celui-ci. On le retrouve maintenant beaucoup en magasins d'aliments naturels en gouttes ou capsules. Il se vend aussi sous

forme de boisson énergisante et on l'utilise de plus en plus dans la confection de plusieurs cocktails. Sa consommation est vite devenue « trendy » chez les stars et les gens branchés. Quelques vedettes en ont vantés les mérites et même participé à sa commercialisation. La possibilité de produire le Kombucha soi-même à la maison et son goût apparemment pétillant et délicieux au naturel font l'attrait de ce produit. Ses utilisateurs et promoteurs insistent également énormément sur le fait qu'il n'y a aucuns effets secondaires liés à sa consommation. Toutefois, les études effectuées à ce sujet ne sont ni légitimes ou approuvées. Certains cas d'acidose ont été liés à sa confection maison, sans certitude. Comme dans le cas de bien des courants populaires, il y a un engouement et une confiance immédiate dans le produit qui n'est souvent pas justifié. Aucun organisme de régulation des produits alimentaires ou de santé ne l'a étudié ni n'a approuvé officiellement sa consommation. Aucune mise-en-garde n'a donc été émise à son encontre et ses effets à long terme ne sont pas connus.

Malgré les sorties des médecins voulant sensibiliser les gens aux substances dites naturelles, cette appellation sécurise encore à tort bien des gens. Le sens critique des gens serait-il altéré par l'opinion de leurs vedettes préférées? L'information discutable circulant maintenant librement grâce à internet permet des mouvements de « bouche-à-oreille » importants, les mêmes informations erronées ou non prouvées voyageant d'un bout à l'autre de la planète sans contrôle professionnel. Un regard s'impose.