



## **KOMBUCHA, thé de longue vie** **détoxifiant , régulateur digestif (flore)**

Le **thé de Kombucha** est une boisson pétillante et acidulée obtenue à partir de la culture d'un organisme particulier. Il s'agit d'un **symbiote**, c'est-à-dire une association de plusieurs organismes d'espèces différentes qui vivent ensemble pour leur profit mutuel.

### Description

Il se présente comme une membrane caoutchouteuse en forme de disque ("*Ferment Kombucha*"), de couleur blanche sur le dessus, brune au-dessous, glissant entre les doigts. C'est un solide en cellulose pure élaboré par certaines bactéries du symbiote. On le rencontre parfois sous l'appellation erronée de "Champignon Kombucha".

Le symbiote est une association de :

- Une levure (*Saccharomyces*)
- Une fausse levure (*Mycoderma vini*)
- Bactéries, notamment acétobacter qui donne à la boisson une légère odeur aigre (production d'acide acétique).
- Liste de quelques-unes des espèces constituant le kombucha :  
*Saccharomyces ludwigii*, espèces *Saccharomyces apicalutus*, *Bacterium xylinoides*, *Bacterium gluconicum*, *Schizosaccharomyces pombe*, *Acetobacter ketogenum*, espèces *Torula*, *Pichia fermentans* et autres levures ...

Les **levures** fournissent aux bactéries des substances vitales, fermentant par exemple le sucre en alcool.

Les **bactéries**, elles vont transformer l'alcool produit par les levures en acides (lactique, acétique, gluconique) et autres sous-produits organiques.

**La solution ne peut pas pourrir ou s'infecter**, d'une part grâce à l'acidité de la solution, d'autre part grâce à la présence de composés antiseptiques produits par le symbiote.

### Usage et propriétés thérapeutiques

Dans les pays asiatiques et en Russie ce breuvage est utilisé depuis des siècles, à la fois pour son goût rafraîchissant et pour ses vertus thérapeutiques en raison de la présence de vitamines du groupe B et de différents acides (acide lactique, gluconique, glucidique, acétique, aux propriétés antibiotiques et détoxifiantes).

- **Détoxifiant de premier ordre, dépuratif cellulaire, antioxydant** (action des pigments flavonoïques)+++
- **Antibactérien, antimycosique** (*candida albicans*) +++

- Effet **régénérateur** et récupérateur des cellules épithéliales des muqueuses intestinales, buccales et de l'épiderme (*grâce aux acides organiques, enzymes, vitamines et polyphénols*)
- Renforce le système immunitaire
- Régulateur **acido-basique**, recommandé chez les terrains acides +++
- Normalisation des **fonctions digestives** +++
  - **Flore intestinale** : favorise le développement des bactéries saines dans les intestins en cas de diarrhée infectieuse, dysenterie.
  - Régulateur des métabolismes de la digestion  
Ses enzymes aident la digestion des aliments carnés en dissociant les protéines et les graisses.
  - En cas de **gastro-entérites**
  - Stimulateur péristaltique, **harmonise le transit**  
facilite l'évacuation des selles et combat la constipation
  - En cas d'ulcère de l'estomac, colite, inflammation des intestins.
  - En cas d'**hémorroïdes**
  - Régulateur de l'appétit, **normalise les fringales**
  - Complément intéressant pour **régulariser le poids**
- **Appareil respiratoire**
  - Soulage bronchite et asthme
  - Dans les amygdalites
  - Stimule le système immunologique
  - Soulage des allergies
  - Aide à l'expulsion des mucosités.
- **Appareil cardiovasculaire**
  - En cas d'**artériosclérose**, d'hypertension.
  - Régénération des parois tubulaires [veines et artères]
  - Action antislérotique par la régulation de la cholestérine
  - Évite ou élimine la formation des lipides permettant plus facilement la diminution de poids corporel
  - Favorise la souplesse des veines et artères
  - Diminue les risques de thromboses et de thrombophlébites
  - **Préventif des maladies coronaires** [ infarctus ] et **cardiovasculaires** en général
- **Certains troubles du métabolisme**
  - Élimination rapide de l'urée
  - Antidiabétique inhibiteur [type II]
  - Régulateur du sucre, en cas d'hypoglycémie brutale
  - Recommandé en cas d'**obésité**.
- **En dermatologie**
  - Rides, eczéma, ulcères, psoriasis, acné :

appliquer directement le symbiote sur la peau.

- Au Brésil, il est utilisé pour soigner les peaux brûlées.
- **En gériatrie, et fin du 2e âge**
  - En cas de **rhumatisme, goutte**.
  - **Arthrites** et mobilité des extrémités
  - Douleurs musculaires des épaules et cou
  - Efface ou diminue les taches brunes de la peau
  - Adjuvant en cas de certains cancers en phases initiales, ou en prévention
  - Diminue les bouffées de chaleurs dues à la ménopause
  - Tranquillisant général contre les stress, la nervosité, et certains maux de tête
  - Régulateur endocrinien
  - Favorise la qualité de la vue
  - Retarde la cataracte oculaire
  - Élimine lentement les calculs des reins et de la vésicule biliaire

## Histoire

En Chine, le champignon à thé kombucha est consommé depuis le 2<sup>ème</sup> siècle avant Jésus-Christ, soit depuis 2200 ans, dans le but d'obtenir l'immortalité.

Il est apparu en Allemagne via la Russie au début du XXème siècle, et s'est répandu progressivement dans d'autres pays.

Staline en faisait usage. L'ancien président des États-Unis Ronald Reagan l'aurait reçu en cadeau des Japonais et aurait de par sa consommation tenu en échec son cancer. L'écrivain Alexandre Soljenitsyne décrit comment, étant lui-même au Goulag, atteint d'un cancer à l'estomac accompagné de métastases nombreuses au poumon et au foie, il fut totalement guéri de cette situation qu'on disait irrémédiable par "un champignon qui se développe sur le thé".

## Composition et action

Le Kombucha produit :

- De nombreuses substances à effet antibiotique difficilement définissables
- De l'**acide glucuronique**
- De l'**acide usnique**
- Les **vitamines B1, B2, B3, B6 et B12**
- De l'acide folique
- De l'**acide lactique D à rotation à droite (+)**.

L'**acide glucuronique** est synthétisé par le foie, et peut aujourd'hui difficilement être produit chimiquement. Il a la capacité de se lier aux toxines endogènes et exogènes avant d'être éliminé par les voies biliaires et rénales. Ainsi, l'acide glucuronique assure une fonction extrêmement importante de **désintoxication**, utile en cas de foie fatigué ou de terrain toxifié.

L'**acide usnique** a un effet fortement antibactérien, et rend même les virus inactifs en partie. C'est un dérivé du Dibenzofuran (famille de molécules organiques à base de benzène).

L'**acide lactique D** (à rotation à droite) dans la nourriture favorise la respiration cellulaire. L'acide lactique dextrogyre contenu dans la boisson de kombucha est vital, lorsque l'intestin de certains cancéreux est envahi d'acide lactique lévogyre, véritable poison pour l'organisme.

Il a été noté que lors des premières consommations de thé de Kombucha, les analyses d'urines révèlent des traces de toxines et métaux lourds révélant ainsi les vertus drainantes du Kombucha.

## Posologie

À consommer selon son goût, la moyenne est d'environ 1/3 de litre par jour (2 à 3 verres à moutarde).

La dose conseillée en cas de cancer est un litre par jour.

N'en prendre la première semaine qu'un verre à porto par jour, en effet, à cause de ses qualités détoxifiantes, prise à forte dose les premiers jours, elle peut bloquer le foie.

Boire la kombucha de préférence l'estomac vide au moins une heure avant ou après les repas. Boire aussi de l'eau entre les repas.