

## *Le Kombucha une ancienne boisson pour rajeunir la santé*

*par Dr. Sergi ROLLAN\**

*\*Laboratoire Symbiotec ZA Les Pousses 31270 Villeneuve-Tolosane, e-mail:symbiotec@wanadoo.fr  
juillet 2003*

### *Introduction*

*Le **Kombucha** est une boisson traditionnelle de thé acidulée et fermentée par un ferment particulier : le **Champignon Kombucha**. Ainsi le **Thé Kombucha** est connu depuis des siècles dans différentes parties du monde. Son origine serait l'Extrême Orient (Chine, Corée, Japon) d'où il se serait répandue en Russie (par la Mongolie et la Sibérie) et en Europe de l'Est. Depuis plusieurs années, le Thé Kombucha a fait son apparition en Australie, au Canada, aux USA, en Suisse, en Allemagne et dans le reste de l'Europe.*

*Ce retard sur la connaissance du Thé Kombucha en Europe vient surtout du procédé de fabrication, qui reste encore artisanal et soumis à de nombreuses variabilités qualitatives. En effet la transmission du procédé de fabrication du Kombucha va de paire avec la transmission de main en main du « Champignon Kombucha » indispensable à la production de la boisson. De ce fait, le Champignon Kombucha se modifie et les valeurs intrinsèques de la boisson Kombucha varie considérablement d'un pays à l'autre, d'un fabricant à l'autre. C'est ce manque de régularité qui rend le Kombucha difficile à étudier et à produire industriellement.*

### *Kombucha : le Thé Miracle ou De Longue Vie*

*Peu d'études scientifiques ont été conduites sur le Kombucha, cependant les russes, les japonais et les allemands ont compilé de nombreuses informations scientifiques sur ses effets bénéfiques pour le bien-être et la santé.*

*Certains auteurs\* prétendent même que la consommation régulière de Kombucha produit de tels effets positifs qu'il en devient un produit miracle contre de nombreuses pathologies (constipation, diarrhées, arthrite, rhumatisme, fatigue, stress, artériosclérose, cancer...). En réalité, cet amalgame de faits a longtemps porté préjudice aux véritables effets bénéfiques du Kombucha qui ne guérissent pas toutes ces maladies et qui ne se substituent pas aux thérapies médicamenteuses.*

*Le Kombucha est une boisson désaltérante, purifiante, détoxifiante et régulatrice des fonctions essentielles de l'organisme. Il agit comme un **adjuvant fonctionnel** qui aide à maintenir plus longtemps l'activité physiologique de nos différents organes.*

*\* **Kombucha, et Remède Naturel de l'Extrême Orient**" de Gunther Franck. **Champignon du Thé Kombucha, le Remède Naturel et Son Importance en cas de Cancer et d'autres Maladies Métaboliques** de Rosina Fasching. **Kombucha Phenomenon : The Health Drink Sweeping America: The Tea Mushroom Handbook** de Betsy Pryor. **Kombucha : The Miracle Fungus** de Harald W. Tietze. **Kombucha: How to and What It's All About** de Alana Pascal et Lynne Van Der Kar. **Kombucha Rediscovered! : A Guide to the Medicinal Benefits of an Ancient Healing Tea** de Klaus Kaufmann. **The Book of Kombucha** de Beth Ann Petro*

### Le « Champignon Kombucha » : la Symbiose Essentielle du Kombucha

Le « Champignon Kombucha » n'est pas en réalité un champignon (mycète) mais une symbiose de souches de levures et de bactéries lacto-acétiques. Cette symbiose produit une membrane gélatineuse qui constitue le Ferment Kombucha appelé improprement « Champignon Kombucha ». C'est cette membrane qui lui assure une longue durée de vie comme en témoigne sa transmission de génération en génération depuis des siècles.

Cette symbiose permet de mieux comprendre les aléas de fabrication. En effet, autant un champignon (mycète) peut rester stable, autant les bactéries comme les levures peuvent se modifier avec le temps, les conditions de culture (température, pH...), le substrat utilisé (thé, soja, lait...) et l'hygiène (mains sales, contaminations externes...). Ces changements dans la symbiose modifient les qualités du Thé Kombucha et ces effets bénéfiques ; ils augmentent la variabilité et la régularité pour la production industrielle et c'est, pour cela que le Kombucha est resté un produit artisanal.

Remarque : le laboratoire Symbiotec, spécialisé dans les symbioses, a réussi la mise au point et le développement au niveau industriel d'un Ferment Kombucha Originel (FKO) capable de conserver très longtemps la stabilité de la symbiose et donc de produire un Thé Kombucha parfaitement régulier qui conserve ses effets bénéfiques.

### Le Thé Kombucha : la Boisson Régénérante

Le Champignon ou Ferment de Kombucha est capable de convertir un simple substrat liquide en une boisson douceâtre, carbonatée et rafraichissante. Le substrat usuel pour la fermentation du « Champignon Kombucha » est du thé noir sucré avec du saccharose (glucose+fructose).

Le résultat de cette fermentation est le Thé Kombucha, liquide clair, plus ou moins ambré, acidulé (rappelant le cidre), rafraichissant et désaltérant. L'analyse chimique a prouvé la présence :

- ✓ d'acides organiques et en particulier de l'acide gluconique, L-lactique, acétique...
- ✓ de vitamines : thiamine (vit. B1), riboflavine (vit. B2), folique (vit. B6), cyanocobalamine (vit. B12), acide ascorbique (vit. C), nicotinamide (vit. PP)...
- ✓ de polyphénols : épicatechines, pigments flavonoïques...
- ✓ de théine libre, d'acides amines libres (théanine), d'enzymes hydrolytiques...

Le Thé Kombucha doit être garanti par une production dans les meilleures conditions avec un « Champignon Kombucha » fiable (FKO). Les métabolites actifs produits par la symbioses doivent être identifiés afin de pouvoir revendiquer un quelconque effet bénéfique.

### Les Effets Bénéfiques du Thé Kombucha : Anti-oxydant, Détoxifiant et Régénérant

Le Thé Kombucha est donc le résultat de la transformation d'un thé noir sucré par un « Champignon Kombucha ». Ses effets d'adjuvant fonctionnel sont remarquables car, il possède :

- ✓ un fort pouvoir anti-oxydant dû aux pigments flavonoïques
- ✓ des effets dépurateur et détoxifiant dû à l'acide gluconique qui empêche la peroxydation et solubilise les toxines. Et à l'acide chlorogénique qui inhibe les substances carcinogènes (nitrosamines).
- ✓ une activité anti-microbienne contre de nombreux germes pathogènes (staphylocoques, salmonelles, bacilles, *Listeria*...) dû aux acides organiques, aux pigments théarubugiques (contre la toxine botulique) ...
- ✓ un effet régénérateur et récupérateur des cellules épithéliales des muqueuses intestinales, buccales et de l'épiderme dû aux acides organiques, enzymes, vitamines et polyphénols présents dans la boisson Kombucha.

### Conclusion

Le Kombucha ou Thé Kombucha est une boisson de thé noir (ou vert) sucré transformée par un Ferment Kombucha ou « Champignon Kombucha ».

Le résultat est une boisson acidulée et rafraîchissante qui possède des effets bénéfiques sur la santé. Le Kombucha agit comme un adjuvant fonctionnel pour le maintien des activités anti-oxydantes et détoxifiantes de l'organisme et la conservation des effets anti-microbiens et régénérateurs cellulaires.

Le Kombucha est donc une boisson traditionnelle qui peut nous aider à maintenir et prolonger notre santé en parfait état.

