

Schweizerische Zeitschrift für

# GanzheitsMedizin

Komplementärmedizin ■ Ernährungsmedizin ■ Gesundheitsprävention

Stefan R. Becker

## La kombucha

Un fortifiant naturel tiré du trésor de la tradition  
extrême-orientale

Tiré à part de Schweiz. Zschr. GanzheitsMedizin 2003;15(6):321–323



Stefan R. Becker

# La kombucha

## Un fortifiant naturel tiré du trésor de la tradition extrême-orientale

Le produit naturel qu'est la kombucha était considéré comme un remède traditionnel dès la dynastie Ts'in de l'empire chinois (221 avant J.C.), il y a deux mille ans. On lui attribuait des propriétés fortifiantes et des vertus curatives, notamment lors d'affections gastriques chroniques. Selon la philosophie zen, l'effet dépuratif de cette boisson fermentée à base de thé permet d'atteindre la pureté et l'équilibre du corps et de l'âme. La tradition chinoise, enfin, voyait dans la kombucha un moyen d'atteindre l'immortalité, qu'elle concevait comme une longue vie en bonne santé, pleine de vitalité et de bien-être jusqu'à un âge avancé.

### Origine et histoire

L'histoire de la médecine mentionne un médecin itinérant coréen du nom de KOMBU, qui guérit l'empereur japonais INKYO d'une affection gastrique chronique (gastrite) en 414 de notre ère. Le breuvage qu'il concocta pour le traitement du monarque porte depuis son nom: kombucha, ce qui signifie tout simplement: «thé de Kombu» [5].

A partir du Japon, en passant par l'Inde et la Russie, l'utilisation de cet élixir se répandit rapidement et jusqu'à la deuxième guerre mondiale son emploi en tant que remède populaire dans les affections métaboliques et à titre de régulateur du transit intestinal était quasi général en Europe de l'Est. Pendant la guerre, cette boisson fortifiante à base de thé tomba dans l'oubli, car les ingrédients nécessaires à son élaboration étaient devenus des denrées rares dans bien des endroits. Mais dès les années soixante, le champignon à thé était à nouveau vendu dans toutes les pharmacies de la Suisse franconienne sous la dénomination déposée de «Mo-Gû» pour combattre

la paresse intestinale, mais aussi pour son action détoxifiante contre les bactéries intestinales pathogènes. Au cours des dernières années, des magazines d'information renommés rapportaient un véritable «culte de la kombucha» sur la côte ouest des Etats-Unis. On s'y déclare convaincu de l'effet bénéfique sur le bien-être, l'apparence physique et la santé de cette boisson élaborée à partir du champignon à thé. De ce côté-ci de l'Atlantique, le naturopathe tyrolien FERDINAND STOCK mit au point un procédé d'élaboration naturelle de la kombucha à l'échelle industrielle, à partir d'une tisane d'herbes.

d'éliminer de manière optimale tout germe pathogène et d'assurer ainsi la stabilité et la fraîcheur du produit. Les effets bienfaisants de la boisson sur la santé sont ainsi préservés. Les constituants, la couleur et le goût de cette boisson sont sujets à des variations naturelles indépendantes de ce traitement. Lors de la préparation domestique de la kombucha, elle peut être contaminée par des impuretés ou des bactéries. Cette contamination est susceptible de fortement compromettre l'effet positif de la boisson voire de nuire à l'organisme.

La kombucha est une boisson fermentée à base de thé noir qui nous a été transmise par la philosophie zen, dans le cadre de laquelle elle était utilisée en tant que remède traditionnel. Les effets positifs de la kombucha sur la santé sont mis à profit depuis des millénaires dans de nombreuses régions de la terre. Cette boisson est obtenue par fermentation naturelle. Sur une solution nutritive de thé noir ou vert ou de tisane, un complexe de micro-organismes composé de levures et de bactéries – couramment appelé «champignon de la kombucha» – transforme le sucre au cours du processus de fermentation en produisant une multiplicité d'actifs bénéfiques [1, 2, 3, 5], libérés dans la solution nutritive: des enzymes, par exemple, qui améliorent la fonction intestinale, des lactobacilles qui favorisent l'équilibre naturel de la flore intestinale renforçant ainsi les forces immunitaires de l'organisme. De plus, sa forte teneur en levures favorise les processus physiologiques de la peau [3, 4].

### Méthode d'élaboration

L'élaboration de la kombucha est basée sur un procédé utilisé depuis des millénaires. Onensemence une base consistant en du thé noir, du thé vert ou une tisane d'herbes avec des cultures de levure et de lactobacilles vivant en une symbiose unique en son genre. Des processus de fermentation transforment le sucre ajouté, libérant au cours de plusieurs jours des substances de haute valeur, issues du métabolisme des micro-organismes semés [1, 2, 6], auxquels cette boisson doit ses effets particuliers.

Lors de sa fabrication industrielle, un traitement thermique doux, permet

### Constituants et effets

Cette boisson fermentée à base de thé (un millilitre de kombucha contient environ 10 millions de cellules de levures essentiellement jeunes et vivantes) contient de nombreux constituants de haute valeur pour l'organisme sur le plan biologique: des acides organiques tels que l'acide glucuronique, de l'acide lactique dextrogyre et de l'acide acétique, ainsi que des polysaccharides, des enzymes, des vitamines et des sels minéraux [3].

L'acide lactique dextrogyre, par exemple, que renferme la kombucha soutient de nombreux processus physiologiques intestinaux. Il favorise l'irriga-

tion sanguine, active le métabolisme hépatique et stimule la digestion. Il protège de manière importante le système digestif contre les bactéries pathogènes et les virus et équilibre la flore intestinale [4].

L'acide acétique également contenu dans la kombucha vitalise et stimule le métabolisme dans son ensemble, favorise la digestion et le catabolisme des lipides et des protéines. En participant à la digestion des nutriments, les enzymes de la kombucha facilitent le travail de l'appareil digestif surchargé. De plus, elles exercent une action régulatrice sur de nombreux processus métaboliques [3]. Les polysaccharides, substances énergétiques de haute valeur, renforcent le système immunitaire et le tissu conjonctif [1]. L'acide glucuronique possède des propriétés détoxifiantes et aide à éliminer les toxines métaboliques ainsi que les toxiques exogènes tels la nicotine, les médicaments ou les polluants tels le mercure et le plomb [4].

Les vitamines, sels minéraux, acides aminés essentiels et les enzymes exercent un effet positif sur le métabolisme cutané, stimulent le système immunitaire et soutiennent la croissance et la formation des os et des dents, par exemple [3].

### Système immunitaire, intestin et peau

La stimulation générale du système immunitaire par la kombucha se traduit, par exemple, par l'activation du système de l'interleukine-2 ainsi que par un effet régulateur sur la formule sanguine de patients atteints de lymphocytose ou de lymphopénie [13]. Les lactobacilles que renferme la kombucha soutiennent le système immunitaire intestinal qui combat les micro-organismes étrangers et les virus pathogènes [9]. La stimulation immunitaire est susceptible de déployer une activité anti-infectieuse et d'empêcher, par exemple, la survenue répétée de mycoses. Le fait que la prise de préparations à base de levures atténue les dermatoses comme l'acné est lui aussi expliqué par ce mécanisme d'action [10].

De nombreuses affections cutanées ont pour origine un trouble métabolique, une mauvaise digestion et une flore intestinale instable. Si l'équilibre de la flore intestinale est perturbé, les échanges avec l'organisme par la

muqueuse intestinale ne fonctionnent plus correctement. Il faut y rechercher la cause d'affections les plus diverses, comme certaines dermatoses difficiles à traiter, comme l'acné ou le psoriasis [8]. Certaines réactions allergiques elles mêmes, comme l'hypersensibilité à des aliments comme le poisson, les noix ou le fromage, à certains médicaments ou à des substances présentes dans l'environnement (pollen, bijoux, produits d'entretien) peuvent être attribuées à la digestion et à son influence sur le système immunitaire [3].

### Bien-être sans effets secondaires

Dans les pays asiatiques, on boit de la kombucha depuis plus de 2000 ans afin de purifier le corps et l'âme et d'augmenter son bien-être, sa santé et sa beauté. Si jadis on attribuait à ce thé des vertus quasiment magiques, il est aujourd'hui possible d'évaluer l'effet de ses constituants sur l'organisme de manière beaucoup plus concrète (tab. 1). On sait actuellement que les actifs de cette boisson:

- stimulent la fonction intestinale,
- développent et régulent la flore intestinale
- renforcent et mobilisent le système immunitaire
- améliorent la physiologie de la peau,
- régulent le métabolisme et vitalisent l'ensemble de l'organisme
- exercent une action dépurative et détoxifiante sur l'organisme [2, 4].

A ce jour on ne connaît à cette boisson à base de thé aucun effet secondaire néfaste; elle est généralement très bien tolérée [3]. La kombucha devrait être bue à titre préventif, avec une certaine régularité; il ne s'agit pas d'en boire des quantités industrielles. On conseille en général d'en boire  $\frac{3}{8}$  de litre dans la journée [1]. Les diabétiques peuvent eux aussi en consommer sans problème. Pour la préparation de la boisson on utilise certes du sucre blanc, nécessaire à la croissance du champignon. Mais au début du processus de fermentation, le sucre blanc se transforme en glucose et fructose. Le glucose disparaît rapidement au cours de la fermenta-

tion si bien qu'il ne reste plus que du fructose, que les diabétiques peuvent consommer en grande quantité [1].

Les enfants et les personnes à qui le thé noir ou le thé vert donnent des palpitations peuvent boire de la kombucha préparée à partir de tisane d'herbes ou de fruits. Les impuretés de la peau qui se manifestent quelquefois lors de la première consommation de kombucha (détoxification naturelle par la peau) disparaissent en général rapidement. De même un besoin accru d'uriner indique que l'organisme élimine davantage de déchets métaboliques [3].

### Résumé

Complément alimentaire naturel, la kombucha est susceptible de contribuer à une bonne santé et au bien-être général. Par ailleurs, la kombucha atténue un certain nombre de perturbations et est utilisée alors en tant que traitement adjuvant, afin d'activer les forces immunitaires de l'organisme.

### Bibliographie

1. Cavellius Andrea A, Frohn B, Natürlich heilen mit Kombucha, München 1997, 3. Auflage.
2. Ehring A, Kombucha ABC Heilanwendungen, München, 1997, 1. Auflage.
3. Hessmann-Kosaris A, Natürlich gesund mit Kombucha, Augsburg, 1999.
4. Asbach-Hoppe B, Ulmer Günther A, Gesundheits-Elixier Kombucha, Tübingen, o.J.
5. Golz H, Kombucha – Ein altes Teeheilmittel bringt neue Gesundheit, München, 1996, 6. Auflage.
6. Fasching R: Teepilz Kombucha, Steyr, 1997, 24. Auflage.
7. Perdigon G, Alvarez S, Rachid M et al., Immune system stimulation by probiotics, J Dairy Sci 1995; 78: 1597–1606
8. Harnisch G, Kombucha – geballte Heilkraft aus der Natur, Bietigheim-Bissingen, 1996, 3. Auflage.
9. Maestroni GJ, Losa GA. Clinical and immunobiological effects of an orally administered bacterial extract. Int. J. Immunopharmacol 1984, S. 111–117.
10. Weber G, Adamczyk A, Freytag S, Behandlung der Akne mit einem Hefepräparat. Fortschr Med 1989;26: 563–566
11. Zerbst M (Hg.), Der Brockhaus. Ernährung, Mannheim, 2001.
12. Buslau S-J, Hembd C, Kombucha – Der Tee mit grosser Heilkraft, München, 1997, 2. Auflage.
13. Rimpler M, Kombucha – Erfrischungsgetränk oder Pharmakon? Gesundes Leben 2003; 3: 24–25.

### Adresse de l'auteur:

Dr. Stefan R. Becker  
Verlag für GanzheitsMedizin  
Peter Merian-Strasse 58, CH-4002 Basel

Tab. 1. Constituants de la kombucha et leurs effets [1,11,12,13]

Constituant	Effet sur la santé et le bien-être
<b>Acides organiques</b>	
Acide glucuronique	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Débarrasse l'organisme des déchets métaboliques et des substances toxiques de l'environnement</li> </ul>
Acide acétique	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Action vitalisant</li> <li>■ Stimule le métabolisme</li> <li>■ Favorise la digestion</li> </ul>
Acide lactique dextrogyre	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Stabilise et régénère la flore intestinale</li> <li>■ Favorise la croissance de bactéries utiles dans le tractus digestif</li> <li>■ Active le métabolisme musculaire</li> <li>■ Fournit de l'énergie aux cellules et au cerveau</li> <li>■ Stimule la digestion</li> <li>■ Protège l'organisme contre les bactéries et virus nuisibles</li> </ul>
Acide acétique, acide gluconique	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Stimulent diverses fonctions métaboliques</li> <li>■ Favorisent l'assimilation intestinale de substances métaboliques de haute valeur</li> </ul>
Acide usnique	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Activité antibactérienne</li> </ul>
<b>Enzymes</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Permettent le métabolisme et le régulent</li> <li>■ Améliorent la digestion en décomposant les nutriments (glucides/protéines)</li> </ul>
<b>Polysaccharides</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Renforcent le système immunitaire</li> <li>■ Renforcent le tissu conjonctif</li> </ul>
<b>Levures vivantes</b> (environ 10 millions de cellules de levures par millilitre)	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Effet positif sur la pureté de la peau</li> <li>■ Produisent des vitamines importantes, des acides aminés essentiels et des enzymes</li> <li>■ Effet bénéfique sur l'intestin (pH du milieu intestinal)</li> <li>■ Soutiennent le système immunitaire</li> </ul>
<b>Vitamines</b>	
Vitamines B <sub>1</sub> , B <sub>2</sub> , B <sub>3</sub> , B <sub>6</sub> et B <sub>12</sub>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Renforcent le système nerveux</li> <li>■ Favorisent la synthèse énergétique</li> <li>■ Importantes pour le transport de l'oxygène et le métabolisme énergétique/protéique</li> <li>■ Transforment les protéines et les acides aminés insaturés</li> <li>■ Soutiennent l'hématopoïèse et les défenses immunitaires</li> </ul>
Vitamine C	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Augmente les défenses naturelles</li> </ul>
Vitamines D, E et K	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Interviennent dans la formation cutanée, cartilagineuse et osseuse</li> <li>■ Interviennent dans la coagulation sanguine</li> <li>■ Vitalisent l'organisme</li> </ul>
Biotine	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Favorise une croissance cellulaire saine</li> <li>■ Renforce la peau et les cheveux</li> </ul>
Acide folique	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Rôle majeur dans tous les processus de croissance et de développement</li> <li>■ Indispensable à la division des cellules et à la formation de nouvelles cellules</li> <li>■ Participe à la formation des globules rouges</li> </ul>
<b>Minéraux</b>	
Fer	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Synthétise les globules rouges</li> <li>■ Rôle important dans le transport de l'oxygène sanguin</li> <li>■ Produit des enzymes</li> </ul>
Potassium	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Aide à la régulation de l'équilibre hydrique</li> <li>■ Exerce une influence positive sur la fonction rénale et favorise l'élimination</li> </ul>
Calcium	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Durcit les os et les dents</li> </ul>
Cuivre	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Contribue à la défense immunitaire et à l'hématopoïèse</li> </ul>
Magnésium	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Active les enzymes du métabolisme énergétique</li> <li>■ Soutient la production d'hormones</li> <li>■ Important pour la croissance osseuse</li> <li>■ Substance essentielle pour la coordination nerveuse et musculaire</li> </ul>
Manganèse	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Important pour la production d'hormones thyroïdiennes</li> <li>■ Active les enzymes</li> </ul>
Sodium	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Régule la tension tissulaire</li> <li>■ Important, avec le potassium, pour la fonction musculaire et la tension sanguine</li> <li>■ Contrôle l'acidité du sang</li> </ul>
Zinc	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Important pour le métabolisme cellulaire et cérébral et pour le système nerveux</li> <li>■ Participe à la défense immunitaire</li> <li>■ Intervient dans l'hématopoïèse et la cicatrisation</li> </ul>