

Le kombucha : élixir de santé ancestral

Anne J., 55 ans, consommatrice régulière de kombucha depuis deux ans, nous livre les secrets de ce remède naturel méconnu en France.

Pouvez-vous nous expliquer brièvement ce qu'est le kombucha pour les personnes qui n'en auraient jamais entendu parler ?

C'est une boisson légèrement pétillante que l'on obtient en faisant fermenter du thé sucré ; elle est connue en Chine depuis 2200 ans !

Le ferment, que l'on appelle aussi kombucha est en fait le résultat d'une symbiose de bactéries et de levures. Le champignon ainsi formé se nourrit du sucre contenu dans l'infusion et produit en échange un concentré de nutriments que l'on retrouve dans la boisson au bout de 8-10 jours.

Comment êtes-vous arrivée à en consommer vous-même ?

C'est ma belle-sœur qui m'a initiée au kombucha, il y a deux ans. C'est une grande adepte des médecines naturelles. Elle lutte contre un cancer du sein depuis maintenant plus d'une vingtaine d'années ; elle se fait bien sûr soigner de manière allopathique mais prend du kombucha en complément, pour supporter les traitements.

Pour ma part, ce sont seulement des soucis bénins de santé qui m'y ont progressivement amenée : problèmes digestifs, mauvais sommeil, douleurs abdominales...

Quels ont été les premiers effets constatés ?

Je dors bien mieux qu'avant, c'est vraiment flagrant ! Ma digestion s'est améliorée ainsi que mon transit. Et puis c'est extra pour la cicatrisation ; il m'est arrivé d'appliquer une mère (ndlr : autre nom donné au champignon) sur une brûlure, en cataplasme : la guérison de la blessure se fait bien plus rapidement qu'en temps normal. En fait le kombucha renforce le système immunitaire.

Il est possible d'acheter des souches de kombucha sur internet : vous en êtes-vous déjà procuré par ce biais ?

Non car ma belle-sœur m'avait donné une mère. Elle m'a expliqué comment procéder pour préparer le breuvage et c'est très simple. Cependant, certaines conditions sont impératives, comme entreposer la boisson dans un endroit assez chaud pour que le champignon puisse se développer correctement.

Certains articles sur internet affirment qu'aucune efficacité sur l'homme n'a été prouvée scientifiquement. Quelques cas d'intoxication auraient même été signalés, ça ne vous a pas effrayée ?

Je n'y suis pas allée à l'aveuglette : je me suis documentée sur internet et j'ai consulté des livres à ce sujet. La plupart des témoignages que j'ai pu lire étaient positifs. Cependant, il faut observer une certaine vigilance : la boisson ne doit pas être consommée sans interruption pour éviter l'accoutumance ; on préconise en général une prise de kombucha pendant trois semaines suivie d'une semaine d'arrêt.

Quels conseils donneriez-vous à de futurs consommateurs ?

Il faut rester prudent et ne pas prendre à la lettre tous les bienfaits prêtés au kombucha notamment par des personnes « anti-médecine conventionnelle ». Sa consommation ne peut pas guérir un cancer, mais soulager les douleurs associées aux traitements.