

Le champignon de longue vie kombucha

Historique

Depuis des siècles, le champignon kombucha jouit d'une grande popularité en tant que moyen thérapeutique populaire et domestique. Dans le vieil empire chinois sous la dynastie Tsin (221 av. J.C.), «les champignons étaient considérés comme le moyen de parvenir à l'immortalité. Une force magique s'en échappait. Le plus connu est le divin tsché. Le *Ganoderma japonicus* Lloyd. Le «divin tsché» (Ling-tsché), est utilisé aujourd'hui encore dans le sud de la Chine contre les gastrites chroniques. L'histoire fait aussi mention d'un médecin coréen du nom de Kombu qui fut appelé au Japon pour y traiter l'empereur Inkyo. C'est en l'an 414, estime-t-on, que le «tsché de Kombu» parvint au Japon. On ne peut évidemment pas parler d'une «découverte» du champignon au sens commun du terme, car il n'est pas le produit final d'une fabrication pharmaceutique ou «l'invention» d'un chercheur en laboratoire, mais une symbiose naturelle réussie d'êtres vivants inférieurs.

Le champignon fit son chemin à partir de la Corée, du Japon et de l'Inde jusqu'aux pays de l'Europe de l'Est en passant par la Russie. Il y est très populaire en raison de son effet positif sur les maladies du métabolisme. Jusqu'à la deuxième guerre mondiale, la kombucha était présente dans presque tous les ménages. C'est la guerre qui fit perdre sa popularité à la kombucha, car tous les moyens nécessaires à la conservation du champignon (thé noir et sucre) manquaient, et elle tomba presque en désuétude. De temps en temps, on trouve encore dans l'ancienne littérature une mention de ce moyen thérapeutique naturel jadis si apprécié. C'est ainsi que Hans Irion parle par exemple du champignon *fungus japonicus*, *fungo japon kombucha*, du champignon indo-japonais. La littérature le connaît sous le nom de «pichia fermentans», «cembuya orientalis», «kombuchu», «tschambucco», «Wolgaqualle», «Mo-Gû», «Teepilz Kombucha», «Teekwas», «Kwassan», «Hongo», «Haipao», «Kocha Kinoko», «Red Tea Fungus», etc.

Dans les années cinquante, la kombucha devint la boisson préférée de la haute société italienne. Puis elle tomba en disgrâce, parce que quelqu'un avait affirmé, pour des raisons basses, qu'elle était cancérogène. Une analyse suisse prouva cependant en 1960 le contraire et l'on pouvait acheter le champignon en Suisse romande sous la marque champignon de longue vie «Mo-Gû» dans toutes les pharmacies.

Fruit de longues et nombreuses analyses de célèbres biologistes, la boisson tirée du champignon de longue vie est un produit fermenté naturel à haute teneur en vitamines, exerçant une influence favorable sur le métabolisme du corps humain et servant surtout à la prévention de maladies intestinales et de leurs effets secondaires. «Mo-Gû» a un effet bienfaisant sur la paresse intestinale et son action désintoxiquante sur les bactéries intestinales pathogènes est considérable ».

En 1964, le Docteur Rudolf Sklenar publia pour la première fois ses longues expériences pratiques avec le champignon de longue vie kombucha. Depuis, la Kombucha vit une renaissance et regagne son ancienne popularité.

Le champignon

Dans le cas de cultures de champignons non souillées, il s'agit d'une symbiose naturelle de *Saccharomyces ludwigii*, *Saccharomyces* de type *apiculatus*, *Bacterium xylinoides*, *Bacterium gluconicum*, *Schizosaccha-*



CABINET DE NATUROPATHIE - Jean-Pierre CHAPUIS

Praticien en naturopathie diplômé Heilpraktiker et NVS agréé par les caisses complémentaires
Milthérapie - Test selon Dr Voll - Naturopathie - Biorésonance - Physioscan - Homéopathie
Rue du Musée 6, 1800 VEVEY, Tél. 021 922 32 44, courriel: jpchapuis@nabio.ch, <http://www.jpchapuis.net>

romyces pombe, Acetobacter ketogenum, diverses Torula et Pichia fermentans entre autres levures.

Au contraire des vraies levures, ces cultures mixtes ne forment pas de spores, mais elles se multiplient exclusivement végétativement par prolifération.

Aujourd'hui, la boisson à base de kombucha est aussi produite industriellement, ce qui évite aux cultures une surinfection et assure une excellente qualité de la boisson.

Les composants et effets

Les symbiotes de la kombucha vivent des substances nutritives. Par leur activité vitale, ils fermentent le sucre et produisent de ce fait différents produits du métabolisme qui passent dans la boisson. Au nombre de ceux-ci, on considère avant tout l'acide glucuronique, l'acide lactique, les sels de l'acide acétique et différentes vitamines. Le taux d'alcool est d'environ 0,5 % seulement. Le taux d'acide s'élève à peine à 0,25% car les bactéries ont provoqué la conversion en acide gluconique.

L'acide carbonique donne à la boisson son caractère rafraîchissant et on le décrit comme apaisant la soif. Il faut également mentionner les substances aromatiques qui se développent grâce au métabolisme des symbiotes de la kombucha et déterminent ainsi l'arôme typique de la boisson à base de kombucha.

La culture est une « peau » gélatineuse épaisse qui se développe avec prédilection dans le thé, car celui-ci contient la purine nécessaire pour la croissance du champignon.

De plus, on trouve dans la kombucha de l'acide lactique, ce qui entraîne un effet inhibiteur important envers toute une série de bactéries, et avant tout les bactéries de putréfaction de l'intestin. La kombucha a donc aussi des effets antibiotiques. « Mo-Gû » a un effet bienfaisant sur la paresse intestinale et son action désintoxiquante sur les bactéries intestinales pathogènes est considérable ». Ce qui est également extrêmement important dans la boisson à la kombucha, c'est le pH (unité de mesure de l'acidité) qui est en moyenne de 3.

En consommant la boisson, on remarque une stimulation générale et une amélioration du métabolisme. En cas de problèmes de digestion, un à deux verres de kombucha le matin à jeun, le midi et le soir peuvent aider. Grâce à l'amélioration du métabolisme dans le corps, une surproduction de dépôts graisseux est freinée ou supprimée. Avec la boisson, des micro-organismes parviennent dans le corps, et ils convertissent fait des dépôts nocifs comme l'acide urique, le cholestérol et autres sous des formes facilement solubles donc faciles à éliminer. Le champignon de longue vie « Mo-Gû » est vivement recommandé comme boisson quotidienne en cas de maladies du métabolisme (goutte, rhumatismes, troubles hémorroïdaux), de calcification précoce des artères avec ses effets secondaires, pour combattre la fatigue physique et intellectuelle, pour lutter contre la constipation, l'obésité, les ballonnements), pour augmenter le bien-être général (faiblesse sexuelle) et pendant la convalescence. En outre, le champignon de longue vie et recommandé en cas de furonculose, d'hypertension, de nervosité, de cholestérol et d'apparition de signes de vieillesse. Il convient à toutes et tous et à chaque âge.

Du fait de l'effet épurateur de cette boisson et de l'élimination de micro-organismes nuisibles, la kombucha représente un remède universel biologique utile pour diverses maladies du métabolisme. On ne lui connaît pas d'effets secondaires indésirables.



CABINET DE NATUROPATHIE - Jean-Pierre CHAPUIS

Praticien en naturopathie diplômé Heilpraktiker et NVS agréé par les caisses complémentaires
Milthérapie - Test selon Dr Voll - Naturopathie – Biorésonance - Physioscan - Homéopathie
Rue du Musée 6, 1800 VEVEY, Tél. 021 922 32 44, courriel: jpchapis@nabio.ch, <http://www.jpchapis.net>

Les travaux d'Enderlein

Pour comprendre la problématique essentielle des maladies comme le cancer, les différentes maladies auto-immunes ou des affections plus courantes comme les différents rhumatismes par exemple, on peut se référer aux travaux de recherche du professeur et docteur Günther Enderlein sur la nature de l'unité biologique du vivant.

En 1920, Enderlein découvrit un micro-organisme qui peut mener au cancer et il le nomma «Endiobont» ou « Endiobiosis ». Il décrit toute la cyclogénie, donc tous les processus évolutifs du champignon «Mucor racemosus Fresen», des phases primitives aux phases bactérielles, pour culminer enfin dans la phase de champignon. Les micro-organismes ont donc des formes biologiques diverses. On nomme ceci « pléomorphisme ou polymorphisme ».

Sans entrer dans des détails plus techniques, on constate que la croissance cyclogénétique des micro-organismes bactériens peut être empêchée ou stoppée en enrichissant le milieu de culture par de l'acidité. Ainsi, en corrigeant le pH du sang, c'est-à-dire le taux d'acidité ou d'alcalinité de l'organisme on prévient les maladies bénignes ou graves.

A travers ses travaux de recherche exhaustifs et basés sur l'expérience, Enderlein propose une réponse logique à la prévention et à la thérapie des maladies. Ce qui est vivant ne peut être combattu que de façon vivante!

Préparation de la kombucha

L'on prépare du thé de la façon habituelle. Pour deux litres d'eau, on prend deux cuillerées à café de thé noir et 100 à 125 g de sucre. On peut, à la place du thé noir, utiliser du thé vert ou un mélange des deux, une tisane pour le foie, pour les nerfs, ou l'estomac et l'intestin, ou diverses plantes médicinales à l'exception de celles qui sont antiseptiques comme l'origan, le thym ou le serpolet. Il est bon de conserver une proportion importante de thé noir ou de thé vert.

Voici quelques suggestions de plantes médicinales à ajouter.

- | | | |
|--|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> Achillée millefeuilles | <input type="radio"/> Consoude | <input type="radio"/> Ortie |
| <input type="radio"/> Alchémille alpine | <input type="radio"/> Fenouil | <input type="radio"/> Prêle |
| <input type="radio"/> Alchémille vulgaire | <input type="radio"/> Fraisier | <input type="radio"/> Rose |
| <input type="radio"/> Aubépine | <input type="radio"/> Framboisier | <input type="radio"/> Sauge |
| <input type="radio"/> Bouleau | <input type="radio"/> Lavande | <input type="radio"/> Solidage |
| <input type="radio"/> Bourrache | <input type="radio"/> Mauve | <input type="radio"/> Souci |
| <input type="radio"/> Cassis | <input type="radio"/> Mélisse | <input type="radio"/> Sureau |
| <input type="radio"/> Queues de cerises | <input type="radio"/> Mûre | <input type="radio"/> Tilleul |

La science n'a pas encore trouvé si le champignon absorbe la théine, mais les personnes sensibles au thé constatent qu'elles ne ressentent aucun effet négatif lorsqu'ils absorbent le kwas de thé.

Après refroidissement de cette infusion sucrée jusqu'à température du corps (environ 36 degrés C) au maximum, le liquide est versé dans un bocal en verre de 3 litres. On ajoute un peu de liquide de la préparation précédente et l'on pose le champignon à la surface. Le bocal est refermé avec une couche de gaze destinée à la protéger contre la poussière et les insectes et tenue par un élastique. J'utilise volontiers le couvercle en verre du bocal évidemment sans son joint de caoutchouc.

Une fois préparé, le champignon peut tomber au fond du bocal. Laisser reposer le bocal. Si le champignon reste au fond, un nouveau champignon se forme à la surface.

Pour se développer, la kombucha a besoin de repos, d'air frais et avant tout de beaucoup de chaleur. 23°C environ serait la température idéale. Plus ou moins cinq degrés a peu d'influence mais il faudrait éviter une température inférieure à 14 degrés et supérieure à 30 degrés. Dans le premier cas,

CABINET DE NATUROPATHIE - Jean-Pierre CHAPUIS

Praticien en naturopathie diplômé Heilpraktiker et NVS agréé par les caisses complémentaires
Milthérapie - Test selon Dr Voll - Naturopathie – Biorésonance - Physioscan - Homéopathie
Rue du Musée 6, 1800 VEVEY, Tél. 021 922 32 44, courriel: jpchapuis@nabio.ch, <http://www.jpchapuis.net>

la fermentation ralentit considérablement et seules les levures fonctionnent encore convenablement, les bactéries du champignon ne travaillant plus. Dans le cas d'une trop forte chaleur, c'est-à-dire 29 degrés et plus, l'activité des bactéries augmente et le champignon devient muqueux. La lumière ne lui convient pas du tout mais il n'est pas nécessaire de le conserver dans l'obscurité. La pénombre est parfaite.

Au bout de six à dix jours, selon le degré désiré d'acidité de la boisson, la quantité produite en fonction de la grandeur du symbiote, l'on retire le champignon et filtre le liquide. On le verse dans des bouteilles et on le met au réfrigérateur. Il est prêt à la consommation.

Il faudrait boire tous les jours un à deux moyens ou grands verres de kombucha, le matin à jeun, le midi et le soir après les repas. Son goût est excellent, légèrement acide et plus ou moins faiblement gazeux. La quantité n'est pas limitée.

On commence immédiatement une nouvelle culture de la boisson, selon les conseils cités ci-dessus. Il faudrait verser environ trois doigts de la préparation précédente dans la nouvelle préparation (acidification). Retirez la partie liquide qui serait trop ancienne. Lorsqu'il est cultivé plusieurs fois, le champignon s'épaissit. Comme c'est toujours la nouvelle couche qui est la plus récente, la partie inférieure du champignon (la plus ancienne) devrait être retirée de temps en temps. Avec le thé, la kombucha prend une coloration brunâtre. C'est normal. La partie trop vieille peut être jetée au compost. On peut rincer la kombucha et enlever les parties foncées. Plus votre champignon sera épais, proportionnellement à la quantité de liquide, plus la maturation sera rapide.

Attention à ne pas la contaminer lors des manipulations. Rincez-vous bien les mains avant. Un autre problème est celui des moucheron présents sur des fruits voisins. Ceux-ci pourraient facilement déposer leurs œufs sur le champignon. À éviter formellement en soignant la fermeture du bocal par un serrage efficace de l'élastique autour de la gaze.

Avec un traitement correct, c'est-à-dire de la façon décrite ci-dessus, un champignon kombucha est source de joie pendant toute une vie.

Pour les diabétiques, il faut remarquer que la réduction du taux de sucre lors de la préparation n'est pas une solution, car il se produira une réduction des agents naturels propices à la santé de la boisson à la kombucha. Les édulcorants (miel, sucre complet, fructose, succédanés de sucre) sont absolument inadaptés car l'on obtient à long terme une transformation de la culture de champignon.

On rapporte que Paracelse faisait fermenter toutes les plantes de cette façon et que c'était la base de ses grandes guérisons. En effet, cette fermentation des plantes entraîne une multiplication des effets.

Les absences

Très souvent, on me demande ce qu'il faut faire avec son champignon lors de ses absences. Si vous partez pour quelques jours (le temps de la maturation), cela n'a pas d'importance, votre kombucha vous attendra patiemment et travaillera car vous aurez pris soin de la préparer « à neuf » le jour précédant votre départ. Si vous partez très longtemps et ne pouvez l'emporter, mettez votre kombucha au réfrigérateur. Vous la retrouverez à votre retour.

Les enfants et femmes enceintes

A mon avis, et malgré ce que l'on peut lire ça et là, il n'y a aucune contre-indication à ce que les enfants et les femmes enceintes ou allaitantes consomment de la kombucha. La dose sera diminuée en fonction de l'âge/du poids de l'enfant.

CABINET DE NATUROPATHIE - Jean-Pierre CHAPUIS

Praticien en naturopathie diplômé Heilpraktiker et NVS agréé par les caisses complémentaires
Milthérapie - Test selon Dr Voll - Naturopathie – Biorésonance - Physioscan - Homéopathie
Rue du Musée 6, 1800 VEVEY, Tél. 021 922 32 44, courriel: jpchapuis@nabio.ch, <http://www.jpchapuis.net>

Les propriétés de la Kombucha

Chaque maladie chronique, et donc aussi le cancer, est précédée par un état général déficient qui résulte essentiellement d'un mauvais fonctionnement du métabolisme intestinal en priorité.

Les bactéries de l'intestin vivent dans une symbiose équilibrée et biologiquement immune, c'est-à-dire qu'il existe un échange immunobiologique entre l'organisme et la flore intestinale. Dans les muqueuses intestinales, un échange réciproque de substances se produit dans la flore bactérienne qui y végète. Un trouble de ces souches bactériennes (dysbiose) a pour conséquence les maladies les plus variées. Dans le cas d'une flore intestinale légèrement atteinte (pas encore de manière pathologique, mais déjà de façon non physiologique), des troubles importants dans l'équilibre chimique et biologique du corps se produisent, de même que de la déshydratation et des décalages dans les électrolytes. Cela peut signifier l'arrêt de la formation des anticorps contre différents allergènes et leurs produits du métabolisme.

Des bactéries intestinales saines détruisent toutes sortes de poisons dont le foie par exemple ne peut plus se charger. C'est ainsi que le foie et l'intestin ont des fonctions complémentaires constantes. 70 à 80 pour cent de toutes les cellules de défense immunitaires sont situées dans la paroi intestinale. Pour pouvoir exercer leurs fonctions, elles ont besoin d'une flore bactérienne saine.

Combattre de nombreuses affections commence donc par l'assainissement de la flore intestinale et donc lutter contre le phénomène de dysbiose ou dysbactériose de la flore intestinale qui provoque le syndrome de porosité intestinale (« leaky gut syndrom »). Sous le concept de dysbactériose (dysbiose), il faut donc comprendre la dégénérescence de la flore intestinale, qui mène à des troubles organiques les plus variés.

En résumé, vous pouvez espérer de la kombucha, les effets suivants :

- Amélioration de la digestion et du transit intestinal
- Diminution voire disparition des ballonnements
- Régularise l'appétit. Enlève les fringales
- Vivacité et bonne humeur car vous vous sentirez plus légers
- Augmentation de la diurèse et de l'élimination des déchets urinaires
- Meilleur sommeil et meilleure capacité de récupération
- Régularise la flore intestinale. Régularisation du pH urinaire
- Diminution des intolérances alimentaires
- Diminution des symptômes de maladies auto-immunes
- Combat la fatigue physique et intellectuelle

La kombucha est l'un des moyens simples et économique de conserver une bonne santé. Elle ne s'achète pas mais se transmet gratuitement d'utilisateurs à utilisateurs. Vous pouvez l'obtenir chez moi (contre le remboursement des frais de port et d'emballage). Vous pourrez plus tard en faire profiter vos connaissances. Dans ce cas, remettez-leur avec le champignon, un peu de liquide déjà préparé et ce texte explicatif.

Références

- *Rosina Fashing, Le champignon de longue vie Kombucha, 1985, Ed. Ennsthaler, Autriche*
- *Frank Günther W., Kombucha, la boisson au champignon de longue vie, 1990 et 1993, Ed. Ennsthaler, Autriche*
- *Dr. Philippe J. BLANC, historique de la kombucha, texte sur internet, blanc@insa-tlse.fr*
- *Mes propres expériences et celles de mes patientes utilisatrices et patients utilisateurs.*

CABINET DE NATUROPATHIE - Jean-Pierre CHAPUIS

Praticien en naturopathie diplômé Heilpraktiker et NVS agréé par les caisses complémentaires
Milthérapie - Test selon Dr Voll - Naturopathie - Biorésonance - Physioscan - Homéopathie
Rue du Musée 6, 1800 VEVEY, Tél. 021 922 32 44, courriel: jpchapis@nabio.ch, <http://www.jpchapis.net>