

Quels sont les 5 bienfaits du kombucha ?

Le [kombucha](#) est une boisson millénaire obtenue par la fermentation d'une base de thé sucré qui suscite un intérêt croissant au fil des années en raison de ses bienfaits pour la santé. Il est facile d'obtenir chez soi [son propre kombucha](#) bio de même qualité que ceux des magasins bio. Le kombucha est considéré par certaines personnes comme un élixir, une sorte de médicament liquide qui peut soulager plusieurs maux grâce aux probiotiques qu'il contient. Il possède un goût légèrement acide et il est originaire de l'Extrême-Orient. Plongez avec nous dans le monde fascinant du kombucha. Cette fois-ci en explorant les 5 bienfaits du kombucha qui ont conquis le cœur de nombreux adeptes de la santé naturelle.

¿Cuáles son los 5 beneficios del Kombucha?

Ya les hemos hablado varias veces sobre el kombucha casero en nuestros artículos anteriores (que citaremos a lo largo del artículo). Es una bebida milenaria obtenida por la fermentación de una base de té azucarado que ha despertado un interés creciente a lo largo de los años debido a sus beneficios para la salud. Es fácil obtener en casa tu propio kombucha orgánico de la misma calidad que los de las tiendas ecológicas. El kombucha es considerado por algunas personas como un elixir, una especie de medicamento líquido que puede aliviar varios males gracias a los probióticos que contiene. Tiene un sabor ligeramente ácido y es originario del Lejano Oriente. Sumérgete con nosotros en el fascinante mundo del Kombucha. Esta vez explorando los 5 beneficios del Kombucha que han conquistado el corazón de muchos adeptos de la salud natural.

## Quel est l'origine du kombucha ?

Jusqu'à nos jours, l'origine exacte du kombucha demeure encore floue car cette boisson fermentée remonte à plusieurs siècles en arrière. L'origine du premier kombucha est difficile à identifier car pour préparer du kombucha, il faut déjà du kombucha ! C'est pour ça qu'au lieu de définir d'où provient le premier kombucha, on essaie de voir d'où proviennent ses premiers ingrédients qui sont le thé noir et quelques grammes de sucre et quand ils se sont rencontrés pour la première fois, créant ainsi les conditions propices à la fermentation. On estime alors qu'il y a plus de 2000 ans qu'elle s'est produite, et c'est à cette époque que l'on suppose que cette boisson aurait été consommée pour la première fois. Le kombucha devient ensuite populaire en Russie et dans d'autres régions de l'Europe de l'Est au fil des siècles.

Concernant le nom "kombucha", il signifie dans plusieurs pays asiatiques "champignon de thé", bien que le kombucha ne soit pas vraiment un champignon...

## ¿Cuál es el origen del kombucha ?

Hasta nuestros días, el origen exacto del kombucha sigue siendo incierto, ya que esta bebida fermentada se remonta a varios siglos atrás. Identificar el origen del primer kombucha es difícil porque para preparar kombucha, ¡ya se necesita kombucha! Es por eso que, en lugar de definir de dónde proviene el primer kombucha, se intenta ver de dónde provienen sus primeros ingredientes, que son el té negro y algunos gramos de azúcar, y cuándo se encontraron por primera vez, creando así las condiciones propicias para la fermentación. [fermentación](#). Se estima entonces que ocurrió hace más de 2000 años, y se supone que fue en esa época cuando esta bebida se consumió por primera vez. El kombucha se hizo popular en Rusia y en otras regiones de Europa del Este a lo largo de los siglos.

En cuanto al nombre "Kombucha", significa en varios países asiáticos "hongo de té", aunque el Kombucha no sea realmente un hongo...

## **Quelles sont les vertus du kombucha ?**

### **Amélioration du transit intestinal et de la santé digestive :**

Le [kombucha](#) est réputé comme étant une boisson probiotique, grâce aux levures et aux bonnes bactéries bénéfiques pour la santé intestinale qu'il contient. Ces probiotiques peuvent aider à rétablir et à maintenir un équilibre sain de la flore intestinale. Le processus de fermentation du kombucha quant à lui génère des acides organiques tels que l'acide acétique et l'acide lactique, qui peuvent favoriser la digestion en facilitant la décomposition des aliments dans l'estomac et en améliorant ainsi l'absorption des nutriments dans l'intestin. Ces probiotiques qui favorisent une flore intestinale saine, renforcent le système immunitaire et lui procure une meilleure résistance aux infections.

## **¿Cuáles son las virtudes del kombucha?**

### **Mejora del tránsito intestinal y de la salud digestiva:**

Le [kombucha](#) es conocido como una bebida probiótica, gracias a las levaduras y bacterias beneficiosas para la salud intestinal que contiene. Estos probióticos pueden ayudar a restablecer y mantener un equilibrio saludable de la flora intestinal. El proceso de fermentación del kombucha, por su parte, genera ácidos orgánicos como el ácido acético y el ácido láctico, que pueden favorecer la digestión al facilitar la descomposición de los alimentos en el estómago y mejorar así la absorción de nutrientes en el intestino. Estos probióticos que favorecen una flora intestinal saludable, refuerzan el sistema inmunológico y le proporcionan una mejor resistencia a las infecciones.

### **Détoxification :**

Comme nous l'avons mentionné en haut, le kombucha favorise la bonne digestion grâce aux probiotiques. Cette digestion efficace favorise l'élimination des toxines par le tractus intestinal et donc la détoxification du corps. De plus, cette boisson possède des propriétés antioxydantes tels que les polyphénols, ils ont le rôle de lutter contre les dommages causés par les radicaux libres dans le corps, et donc limiter le vieillissement cellulaire responsable de plusieurs maladies telles que le cancer.

### **Amélioration de la santé mentale :**

Le [kombucha](#) n'a pas d'impact direct sur la santé mentale, c'est en améliorant votre santé globale qu'il peut influencer votre santé mentale. C'est en majeure partie grâce aux probiotiques, qui favorisent un microbiote équilibré et qui peuvent potentiellement influencer positivement l'humeur et la cognition. Bien que les résultats soient encore discutés dans ce domaine, des recherches émergentes suggèrent un lien entre la santé intestinale et la santé mentale, ce qui a conduit à l'hypothèse du "cerveau intestinal". Ce terme fait référence à l'idée que le microbiote intestinal peut influencer le fonctionnement du cerveau et la santé mentale.

### **Desintoxicación:**

Como mencionamos anteriormente, el kombucha favorece una buena digestión gracias a los probióticos. Esta digestión eficaz promueve la eliminación de toxinas a través del tracto intestinal y, por lo tanto, la desintoxicación del cuerpo. Además, esta bebida posee propiedades antioxidantes como los polifenoles, que tienen el papel de combatir los daños causados por los radicales libres en el cuerpo, y así limitar el envejecimiento celular responsable de varias enfermedades como el cáncer.

### **Mejora de la salud mental:**

Le [kombucha](#) no tiene un impacto directo en la salud mental, es al mejorar su salud general que puede influir en su salud mental. Esto se debe en gran parte a los probióticos (ya no es un secreto para usted ahora ;) ), que favorecen un microbioma equilibrado y esto puede potencialmente influir positivamente en el estado de ánimo y la cognición. Aunque los resultados aún se debaten en este campo, investigaciones emergentes sugieren un vínculo entre la salud intestinal y la salud mental, lo que ha llevado a la hipótesis de la "cerebro intestinal". Este término se refiere a la idea de que el microbiota intestinal puede influir en el funcionamiento del cerebro y la salud mental.

### **Effet énergisant :**

Est-ce que le kombucha peut booster l'énergie ? La réponse est oui ! Le kombucha contient une teneur en caféine provenant du thé (une quantité inférieure à celle du café), il peut agir comme un stimulant naturel pour fournir un regain d'énergie. On retrouve aussi plusieurs vitamines tels que le fer, le zinc, la vitamine B1 et B6 qui sont essentiels pour booster l'énergie.



### **Efecto energizante:**

¿Puede el kombucha aumentar la energía? ¡La respuesta es sí! El kombucha contiene una cantidad de cafeína proveniente del té (una cantidad inferior a la del café), lo que puede actuar como un estimulante natural para proporcionar un impulso de energía. También contiene varias vitaminas como el hierro, el zinc, la vitamina B1 y B6 que son esenciales para aumentar la energía.

