

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.

### **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...

### **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.

**Détoxification :**

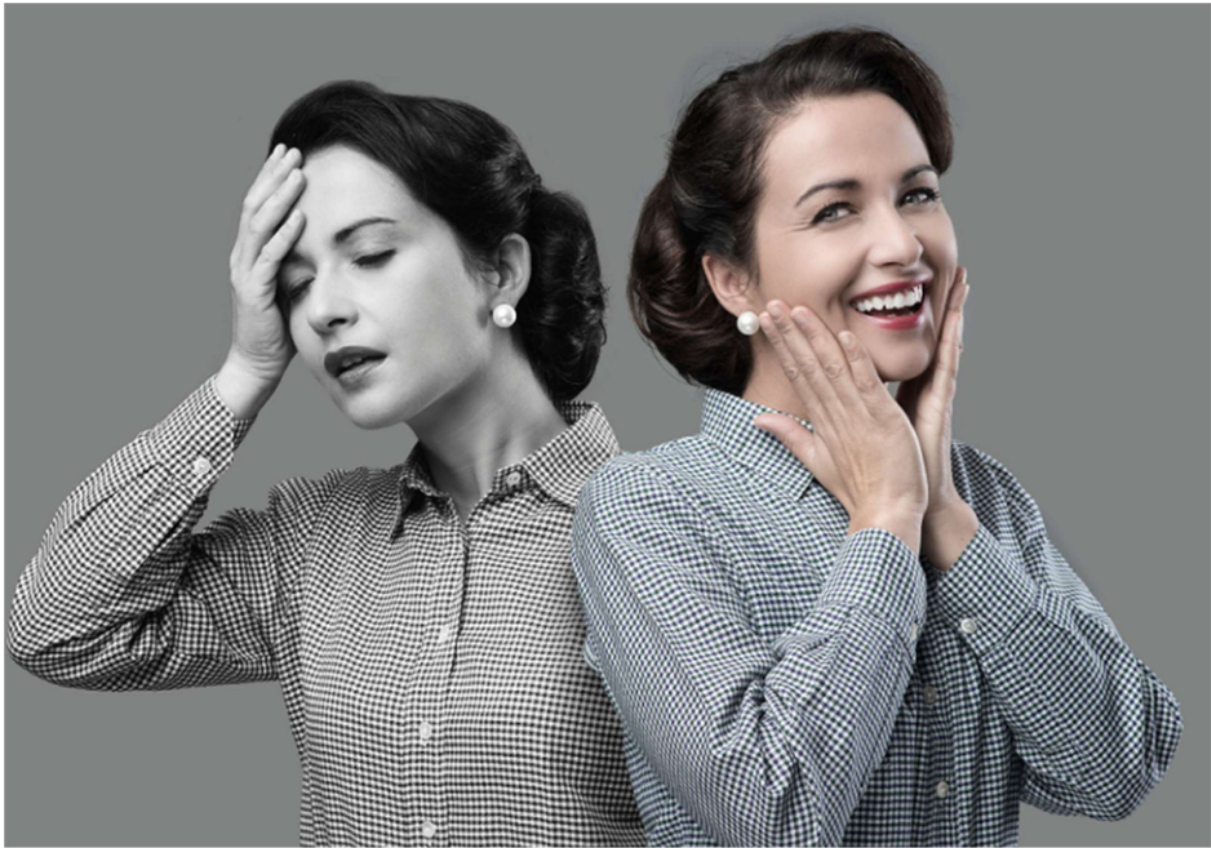
Comme nous l'avons mentionné en haut, le kombucha favorise la bonne digestion grâce aux probiotiques. Cette digestion efficace favorise l'élimination des toxines par le tractus intestinal et donc la détoxification du corps. De plus, cette boisson possède des propriétés antioxydantes tels que les polyphénols, 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.

**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.



### **Petite quantité de sucre :**

Non seulement le kombucha est une boisson pétillante et agréable au goût, mais c'est aussi une excellente alternative aux boissons sucrées tels que les sodas et les jus industriels car elle contient quasi pas de sucre. Vous allez vous dire que [pour préparer du kombucha](#) on a besoin de thé sucré, alors comment cela se fait-il que cette boisson ne contienne qu'une petite quantité de sucre ? C'est grâce à la fermentation. Au cours de ce processus, les bactéries et les levures convertissent le sucre en divers composés, notamment en acides organiques et un peu d'alcool (éthanol). Plus la période de fermentation est longue, plus le sucre est susceptible d'être consommé, c'est pour cette raison que c'est une boisson saine peu sucrée.

## **Peut-on maigrir avec le kombucha ?**

Si vous pensez que boire du kombucha et s'empiffrer en même temps de pizza, burgers et friandises est permis et peut vous aider à maigrir juste parce que vous buvez du kombucha, et bien la réponse est non ! La clé pour réussir à perdre du poids est de suivre un régime alimentaire équilibré tout en pratiquant des exercices physiques régulièrement (si vous avez la flemme de faire du sport quotidiennement, 30min de marche au moins par jour est efficace pour vous permettre de maintenir une bonne forme physique).

Donc le [kombucha](#) à lui seul n'est pas une option pour perdre du poids, mais si il est incorporé dans une alimentation équilibrée, il pourra bien évidemment vous aider à atteindre votre objectif de perte de poids.

Cette boisson healthy est généralement faible en calories par rapport à d'autres boissons. Pour perdre du poids, il faut un équilibre entre la consommation de calories et la dépense énergétique. En conclusions, une alimentation équilibrée, la gestion des portions que vous mangez et l'exercice physique + du kombucha peut vous aider à obtenir des résultats significatifs en matière de perte de poids. Donc, le kombucha fait partie d'un mode de vie sain et contribue indirectement à la perte de poids.

## **Quelle quantité de kombucha boire chaque jour ?**

Scientifiquement parlant, il n'existe pas encore de preuve sur la quantité adéquate de kombucha qu'il faut boire par jour. Cette quantité peut varier d'une personne à l'autre en fonction de plusieurs facteurs, notamment votre tolérance individuelle, vos préférences personnelles, et vos objectifs de santé. Le mieux est de commencer avec de petites quantités si vous n'avez jamais consommé de kombucha auparavant, pour voir comment votre corps réagit à cette boisson pétillante et aussi permettre à votre intestin de s'adapter aux nouveaux microorganismes que contient le kombucha. Il est judicieux de commencer avec un demi-verre à un verre par jour. Vous pouvez ensuite augmenter cette dose progressivement au fur et à mesure que vous vous y habituez, certaines personnes peuvent en consommer jusqu'à 1 litre par jour.

Il faut noter que le kombucha contient une faible quantité d'alcool. Dans ce cas, les personnes sensibles à l'alcool doivent faire très attention à leur quantité de consommation de kombucha.

## Quel est le meilleur moment de la journée pour boire du kombucha ?

Ici encore, le meilleur moment pour boire du kombucha n'existe pas, il n'y a pas eu d'études qui prouvent que tel ou tel moment est bon pour boire cette boisson. Il n'y a pas de règle stricte concernant le moment idéal, mais vous pouvez suivre nos suggestions pour choisir le moment qui vous convient le mieux :

- Vous pouvez boire du kombucha comme une boisson rafraîchissante à tout moment de la journée, il peut être particulièrement agréable **lorsqu'il est bien frais par temps chaud.**
- Vous pouvez boire du kombucha à température ambiante avant ou pendant un repas, car il **peut aider à stimuler la digestion en raison de sa teneur en probiotiques.**
- Le kombucha peut être une alternative saine aux boissons sucrées et aux collations caloriques. Si vous avez envie d'une collation entre les repas, il peut vous satisfaire tout en apportant des nutriments utiles.
- Vous pouvez boire du kombucha **le matin en tant que boisson énergisante naturelle.**
- Certaines personnes préfèrent boire du kombucha le soir. Bien que le kombucha contienne de la caféine, la quantité est généralement très faible. **Pour la plupart des gens, il n'aura pas d'effet significatif sur le sommeil s'il est consommé en soirée, mais si vous êtes sensible à la caféine alors évitez sa consommation le soir.**

En résumé, écoutez votre corps et choisissez le moment qui correspond le mieux à vos besoins et à vos préférences.



## Comment préparer du kombucha ?

Notre boutique [BIOVIE](#) a pensé à vous ! Pas la peine d'acheter tous les ingrédients séparément (pour dépenser plus d'argent), car nous vous proposons un [kit complet](#) qui contient tout le matériel nécessaire pour préparer votre kombucha de la manière la plus simple qui soit à la maison.

La préparation du kombucha à la maison se trouve dans notre article de blog "[Où acheter une mère de kombucha ?](#)" dans le titre "Comment utiliser notre kit kombucha ?" , où nous vous expliquons en détails la façon dont vous pourrez préparer votre kombucha avec ce kit.



## **Quels sont les effets secondaires pouvant survenir avec du kombucha ?**

Dans l'ensemble, la consommation du kombucha ne présente pas vraiment de risques, sauf en cas de surconsommation et pour les personnes sensibles. Certaines réactions indésirables peuvent apparaître comme :

**Ballonnements et gaz :** En raison de la fermentation du kombucha, il contient des gaz qui peuvent entraîner des ballonnements ou des flatulences chez les personnes qui n'ont pas l'habitude de boire cette boisson pétillante. Les probiotiques présents dans le kombucha peuvent (dans certains cas) perturber votre microbiote intestinal si vous n'avez pas l'habitude d'en consommer.

**Irritations digestives :** Pour les personnes qui sont atteintes de troubles digestifs, boire du kombucha peut être très nocif pour leur santé. Il peut parfois irriter l'estomac ou le système digestif, provoquant des maux d'estomac ou des brûlures, et même d'autres problèmes de santé liés à sa consommation.

**Nausées et diarrhées :** Certaines personnes peuvent ressentir des nausées après avoir consommé du kombucha. Il peut aussi parfois entraîner des selles liquides ou une diarrhée, s'il est trop concentré ou s'il est consommé en grande quantité.

**Effets liés à l'alcool :** Le kombucha contient une quantité faible d'alcool, elle est généralement inférieure à 1 %. Si vous en consommez une grande quantité, cela peut entraîner une légère ivresse chez certaines personnes.

## **Peut-on boire du kombucha pendant la grossesse ?**

Il n'est pas vraiment conseillé de boire du kombucha pendant la grossesse, car cela peut engendrer quelques risques à prendre en considération. Comme on vous l'a dit plus haut, le kombucha contient des traces d'alcool qui peut être potentiellement nocif durant la grossesse car il est fortement déconseillé de consommer de l'alcool durant toute la période de la grossesse.

De plus, le risque avec la non pasteurisation du kombucha pourrait engendrer de sérieux problèmes aux femmes enceintes. Cette boisson peut aussi présenter un risque de contamination par des bactéries nocives si elle est préparée à la maison sans respecter les conditions de fermentation stériles.

En résumé, éviter de boire du kombucha pendant votre période de grossesse pour éviter tous problèmes liés à votre santé ou à celle de votre bébé.