

Les Champignons Médicinaux

Les Champignons qui Font une Différence dans Votre Vie

Medicinal Mushrooms

MUSHROOMS THAT MAKE A DIFFERENCE TO YOUR LIFE



**SOME FACTS ABOUT
FANTASTIC FUNGII**

THE GOOD-LIFE GOOD-HEALTH SERIES

Written by the author of *CANCER STEP OUTSIDE THE BOX*:

TY BOLLINGER

Quelques Faits A Propos de ces
Étonnants Champignons

De la Série - Bonne Vie - Bonne Santé

Rédigé par l'auteur de *CANCER – SORTEZ DE LA BOÎTE*

TY BOLLINGER

Les Champignons Médicinaux

Les Champignons qui Font une Différence dans Votre Vie

Les champignons sont prisés par la médecine, à la fois en tant que nourriture et comme médicaments, depuis des milliers d'années. Partout dans le monde, beaucoup de gens aiment aller à la chasse aux champignons sauvages en appréciant la variété des couleurs, des formes, et des tailles.

Au Japon, les marchands ambulants vendent de nombreuses espèces de champignons médicinaux aux citoyens soucieux de leur bien-être, qui les utilisent pour maintenir leur santé et favoriser une longue vie. Certains Japonais voyagent sur plusieurs centaines de kilomètres afin de ramasser des champignons sauvages qui ne poussent que sur de très vieux pruniers. De même, depuis des milliers d'années, les Chinois accordent beaucoup de valeur aux champignons pour leurs propriétés curatives, particulièrement toniques pour le système immunitaire.

La plupart des champignons médicinaux contiennent des polysaccharides (des molécules complexes de sucre) appelés «*bêta-glucanes*» qui augmentent l'ADN et l'ARN dans la moelle osseuse, où les cellules immunitaires (comme les macrophages et les lymphocytes-T) sont fabriquées.

La combinaison des composés contenus dans les champignons est connue pour cibler le système immunitaire, et au niveau de l'aide dans la transmission neuronale, pour le métabolisme, et dans le transport des nutriments ainsi que de l'oxygène. Trois variétés de champignons (reishi, shiitake, et maitake) ont été étudiés de façon intensive, et se sont avérés posséder de solides propriétés médicinales.

Le Reishi

Le reishi (*Ganoderma lucidum*) est, sans doute, l'un des plus célèbres champignons médicinaux. Le mot latin *lucidum* signifie "rayonnant" ou "brillant", et se réfère à la surface vernie revêtue par le reishi, qui va de l'orange rougeâtre au noir. Traditionnellement, le reishi a toujours été très coûteux, car il ne pousse que dans la nature (sur de vieux pruniers), mais il est désormais actuellement, à la fois accessible et abordable, en raison des techniques de culture mises au point durant le dernier quart de siècle. Le reishi est renommé pour ses propriétés anticancéreuses et ses effets immuno-stimulants.

Un exemple du potentiel de la lutte du reishi contre le cancer est survenue durant l'été 1986. Une opération a été refusée à une femme Japonaise, et ce, par plusieurs hôpitaux, en raison du stade avancé de son cancer du poumon. Désespérée, elle rentra chez elle, où elle a retrouvé son mari qui avait recueilli du reishi dans les forêts. Il a fait bouillir les champignons, et il lui a donné le thé à boire.



Tandis que cela se passait, elle a approché le Dr. Fukumi Morishige, Docteur et Spécialiste en médecine, un Chirurgien Japonais renommé (et également membre de l'Institut des Sciences et de Médecine Linus Pauling) pour l'aider à traiter son cancer. Lorsque le Dr. Morishige l'a examinée aux rayons X, il a été surpris de constater que les tumeurs avaient rétréci et que seul, le tissu cicatriciel subsistait.

Cela a été l'impulsion pour que le Dr. Morishige commence ses études sur le reishi pour les traitements des cancers en phase «terminale». Il a constaté qu'en plus d'augmenter les bêta-glucanes, le reishi fait également monter les niveaux d'immunoglobuline (les immunoglobulines sont des types spécifiques d'anticorps) pour produire une augmentation de la réponse immunitaire aux "envahisseurs" étrangers, tels que les bactéries et les virus, ainsi que les cellules tumorales.

Après des années d'études, le Dr. Morishige est maintenant convaincu que le reishi est non seulement un excellent traitement contre le cancer, mais aussi une prévention très efficace à l'égard de cette maladie.

Une conclusion intéressante, effectuée par le Dr. Morishige spécifie que l'efficacité du reishi pourrait être amplifiée en le combinant avec des doses élevées de vitamine C, ce qui aide le corps à décomposer les énormes molécules de polysaccharides. En d'autres termes, la vitamine C augmente la biodisponibilité du reishi, et, par conséquent, augmente de façon synergique ses propriétés anti-cancer, ainsi que les propriétés stimulantes du système immunitaire.

Comme le Dr. Andrew Weil l'a écrit : *"Le reishi est un champignon purement médicinal, et non culinaire, à la fois parce qu'il est dur et ligneux, et qu'il a un goût très amer. Mais il est non-toxique et il a fait l'objet d'une quantité surprenante de recherches scientifiques, tant en Asie qu'en Occident. Bien que la plupart des recherches aient été effectuées chez les animaux, les résultats sont si prometteurs que je pense que les études chez l'homme suivront bientôt"*.

Il poursuit : *"... Le reishi améliore la fonction immunitaire, et inhibe la croissance de certaines tumeurs malignes. En outre, il présente d'importants effets anti-inflammatoires, réduit la réactivité allergique, et protège le foie"*.

Une autre substance, contenue dans le reishi, appelée canthaxanthine, ralentit la croissance des tumeurs, selon l'auteur Phyllis A. Balch, et d'autres experts. En raison de ces étonnantes capacités anti-cancer, le gouvernement Japonais reconnaît officiellement le reishi en tant que traitement anticancéreux.

En dehors du cancer, le reishi peut aider, et traiter les maladies cardiovasculaires, qui sont un autre fléau au niveau des plus grandes maladies mortelles, en Amérique. Le reishi est très efficace pour prévenir les maladies cardiaques en raison de sa haute teneur en substances telles que les stérols, la coumarine, les acides ganodériques, et le mannitol. Les experts croient que les acides ganodériques font baisser les niveaux de triglycérides, la pression artérielle, diminuent l'excès de cholestérol dans le sang, réduisent la viscosité des plaquettes, et même, aident à corriger l'arythmie.

Le Maïtaké

Maïtaké (*Grifola frondosa*) signifie "champignons qui dansent" en Japonais. Dans les temps anciens, à propos des personnes qui trouvaient les champignons, il était dit qu'ils dansaient de joie, car ils pouvaient être échangés avec le même poids d'argent (métal). Le maïtaké est un champignon géant qui atteint souvent 20 pouces (50 cm.) de diamètre, et il peut peser jusqu'à 100 livres (45 kilos)! Aux Etats-Unis, ils sont également connus sous le nom de "poule-des-bois" : parce que la masse des champignons ressemble à des plumes duveteuses.



Le maïtaké est commun dans l'Est de l'Amérique du Nord, en Europe, et en Asie. Jusqu'à ce que les techniques de culture aient été élaborées vers la fin des années 1970, le maïtaké était récolté dans la nature. Mais aujourd'hui, le maïtaké est cultivé massivement à l'échelle mondiale.

Le maïtaké contient du "*grifolan*", un important polysaccharide bêta-glucane, qui a été démontré dans l'activation des macrophages du système immunitaire. En Chine, un extrait de maïtaké a été démontré pour avoir un effet anti-cancer chez les patients souffrant d'un cancer de l'estomac, du cancer du poumon, et de la leucémie. Le Dr. Joan Priestley, docteur en médecine, a rapporté que ses patients atteints du sarcome de Kaposi et d'autres symptômes tels que le SIDA, ont montré des améliorations dans leur état de santé, lorsqu'il leur a été administré des extraits de maïtaké. L'activité antivirale du maïtaké contre le VIH/SIDA a été confirmée par l'Institut National du Cancer, en 1992.

Le maïtaké aide non seulement les maladies relatives aux carences immunitaires, mais il semble être également en mesure de réduire la résistance à l'insuline chez les personnes diabétiques de type 2, et abaisse la glycémie. Et comme si cela ne suffisait pas, les chercheurs ont suggéré que c'est un bon complément à la chimiothérapie, en particulier, car il peut aider à soulager les effets secondaires graves de la chimio. Le maïtaké apporte également potentiellement, des avantages aux personnes souffrant d'hypertension. Et comme avec le reishi, l'efficacité du maïtake peut être amplifiée par la combinaison avec des doses élevées en vitamine C.

Le Shiitaké

Le shiitaké (*Lentinula edodes*) est un champignon prisé, ayant un goût délicieux et une texture particulière, que l'on retrouve sur les arbres feuillus tombés. Les extrémités font apparaître des sortes de branchies, de formes presque irrégulières, et elles sont recouvertes d'un flochage, d'un blanc délicat. Autochtones de l'Asie tempérée, ils ne sont pas disponibles à l'état sauvage aux Etats-Unis, mais sont largement cultivés.



De nombreuses recherches, portant sur les propriétés médicinales du shiitaké, ont été achevées, et elles démontrent qu'il a la capacité de lutter contre les tumeurs ainsi que les virus, et renforcent le système immunitaire. Il est également utilisé en médecine pour traiter le SIDA, la candida, la grippe, ainsi que les rhumes fréquents.

Le shiitaké est également bénéfique pour soulager l'inflammation et une irritation des bronches, pour réduire le taux élevé de cholestérol, les maladies du foie, et même pour réguler l'incontinence urinaire.

Selon un chercheur Japonais de premier plan, le lentinane (un constituant de la paroi cellulaire, extrait de la fructification des champignons shiitaké) est un "modulateur immunitaire", un agent qui peut être utile, à la fois pour un rajeunissement général (pour les personnes âgées) et également pour protéger la santé, ainsi que dans l'activité physique des jeunes, contre le surmenage et les signes d'épuisement.

Les préparations commerciales à base de shiitaké sont disponibles sur le marché des aliments naturels. Les extraits standardisés sont préférables car la quantité de lentinane présente est clairement mentionnée sur le flacon. Bien que les shiitaké frais peuvent être un complément alimentaire précieux, les quantités de champignons que nous aurions besoin de manger pour permettre d'obtenir des doses médicales sont si élevées que cela pourrait causer des troubles digestifs, donc je vous recommande l'extrait. Et comme avec le reishi, ainsi qu'avec le maïtaké, l'efficacité du shiitaké peut être amplifiée en la combinant avec des doses élevées de vitamine C.

Conclusion

Les champignons reishi, maïtaké, et shiitaké possèdent de nombreuses propriétés qui se chevauchent : ils stimulent tous la fonction immunitaire, tous soutiennent la santé cardiovasculaire, et tous semblent prometteurs pour réduire le risque (et le traitement) du cancer. Toutefois, si le reishi favorise la santé respiratoire et cardiovasculaire ; le maïtaké est particulièrement recommandé pour l'estomac et les intestins, ainsi que pour maintenir un bon taux de sucre dans le sang ; et finalement, le shiitaké traite les carences nutritionnelles ainsi que les maladies du foie.

Et rappelez-vous que tous les champignons doivent être cuits, afin de pouvoir en obtenir leur valeur nutritionnelle. La paroi cellulaire ne peut pas être digérée, sauf si elle a été attendrie par la chaleur.