

Et si le champignon ne se mettait pas que dans nos assiettes ?

Pleurotes, cèpes, morilles ou girolles, vous connaissez certainement ces doux champignons pour leurs utilisations en cuisine. Comestible, thérapeutique, vénéneux, ou encore hallucinogène, il existe plusieurs milliers d'espèces sur terre. Mais saviez-vous que certains champignons, à mi-chemin entre le végétal et l'animal, sont également très plébiscités pour leurs propriétés thérapeutiques ?

Le Champignon : un super être vivant

Classé dans la catégorie des cryptogames cellulaires, il n'est ni un fruit ni un légume. Partie visible du mycélium vivant sous la terre, le champignon est un organisme à part entière. Présents depuis 400 millions d'années, ils sont constitués à plus de 90% d'eau, et se récoltent principalement à l'automne. En forme de parapluie, de sabots, d'éventails ou encore de boule, comme la truffe, le champignon se décline à l'infini.

Un atout majeur de la médecine traditionnelle chinoise

Si l'Occident prend doucement conscience du pouvoir que renferme ce cryptogame cellulaire, l'Orient en a découvert ses propriétés il y a plusieurs millénaires. Reconnu pour fortifier le corps et augmenter l'espérance de vie, les Chinois en consomment très régulièrement. Voici quelques-unes des espèces aux facultés établies :

L'Agaricus Blazei : également appelé champignon du soleil, ce champignon riche en bêta-glucanes boost le système immunitaire. Il est aussi particulièrement recommandé dans la prévention et l'atténuation des allergies.

Le Maitaké : extrêmement populaire au Japon, le Maitaké est principalement utilisé pour lutter contre l'hypertension et l'hyperglycémie. Tout comme bon nombre d'espèces, il stimule le système immunitaire.

Le Shiitaké : ralentissement du vieillissement cellulaire, renforcement des défenses naturelles ou encore allié du système digestif, le Shiitaké est reconnu comme le « roi des champignons ». De nombreuses études ont d'ailleurs démontré l'impact bénéfique de sa consommation sur les pathologies cancéreuses.

Le Reishi : surnommé le « champignon de l'immortalité », le Reishi est un super aliment permettant de lutter contre moult maladies et signes infectiologiques. Néanmoins, il peut être contre-indiqué lors de la prise de certains médicaments. Il est donc important de faire appel à un mycothérapeute avant son utilisation.

Une médecine naturelle aux bienfaits insoupçonnés

Très largement répandu comme booster de vitalité, la prescription de champignons se doit d'être encadrée. Effectivement, certains effets secondaires ou contre-indications existent et seul un mycothérapeute sera apte à vous orienter vers le bon traitement.

Chaque élément que compose la nature à son utilité, il ne reste plus qu'à l'appréhender pour mieux l'utiliser, et le champignon n'a pas fini de vous livrer tous ses secrets !

Petit + : si les champignons se dégustent principalement cuisinés, il sera plus aisé de les consommer sous forme de compléments alimentaires afin de respecter les doses prescrites.

Renseignements sur Korpus Energy

Korpus Energy est le spécialiste référent de la mycothérapie et de la santé naturelle par les champignons médicinaux sur l'Europe. Sa responsable, Valérie Soukhérépoff, est mycothérapeute, naturopathe, bio-énergéticienne, formatrice en mycothérapie, conférencière de renom et **également auteur spécialisée en mycothérapie et médecine naturelle.**

Sur ce site [korpusenergy.com](https://www.korpusenergy.com), cette dernière vous propose sa meilleure sélection de champignons médicinaux de très grande qualité (Agaricus, Reishi, Héricium, Shiitaké, Polyporus, Coprinus, Pleurotus, Maïtaké, Auricularia), de compléments alimentaires naturels et également toute une large gamme de phytothérapie.

<https://www.korpusenergy.com/>