



Flammulina velutipes énokitaké

Autres désignations: Collybie à pied velouté

Origine:

- Régions tempérées et froides dans l'hémisphère nord comme la Chine, la Sibérie, l'Asie mineure, l'Europe, l'Amérique du nord et le Japon, ainsi qu'en Australie dans l'hémisphère sud.

Ingrédients:

Polysaccharides
Glycoprotéines (Proflamin)
Acide linoléique
Triterpènes
Vitamines du groupe B

Particularités:

Quant à son action énergétique et pharmacologique, l'énokitaké est très similaire au champignon *Coriolus versicolor*.

Histoire:

L'énokitaké est un champignon comestible fort apprécié, car il pousse surtout en hiver et il est très répandu. Ce champignon a attiré l'attention du monde scientifique suite à une étude épidémiologique menée au Japon sur les décès causés par des tumeurs. L'étude a comparé le taux de cancer chez les producteurs d'énokitaké par rapport au reste de la population. Il en est ressorti que le taux de cancer était sensiblement moins élevé chez les personnes qui consommaient régulièrement ce champignon. L'étude du Professeur Dr Ikekawa a clairement contribué à la percée des champignons viraux dans le monde occidental.

Possibles indications thérapeutiques:

- Soutien dans le traitement du cancer
- Amélioration de la tolérance de la chimiothérapie et de la radiothérapie
- Immunomodulation
- Allergies
- Infections bactériennes et virales
- VIH
- Hypercholestérolémie
- Hypertonie

Sources:

Wang PH, Hsu Ci, Tagn SC, Huang YL, Lin JY and Ko JL. Fungal immunomodulatory protein from *Flammulina velutipes*, Otagiri K, Ohkuma T, Ikekawa T. and Tanaka S. Intensification of antitumor-immunity by proteine-bound polysaccharide from *Flammulina velutipes* Ishikawa NK, Fukushi Y, Antimicrobial cuparene Type sesquiterpens from al mycelial culture fo *Flammulina velutipes*.

Questions fréquemment posées sur le thème des champignons médicinaux et leurs réponses

Les champignons médicinaux ont-ils des effets secondaires ?

Les effets secondaires sont très rares en mycothérapie. L'on rapporte occasionnellement de légers changements en termes de digestion qui sont dus aux fibres et aux protéines du champignon qui sont difficiles à digérer. En réduisant la dose, on donne à l'organisme l'opportunité de s'habituer lentement aux champignons.

Dans certains cas, les personnes souffrant d'allergies alimentaires sont susceptibles de développer des réactions allergiques suite à la prise de champignons médicinaux. Avec le Shiitake, des éruptions cutanées accompagnées de démangeaisons ont été observées chez les personnes prédisposées. Dans ce cas extrêmement rare, il est possible de ne plus consommer en continu le Shiitake et de passer à un autre champignon médicinal.

Comment faire pour trouver le champignon Médicinal adapté à mes besoins ?

Vous trouverez une vue d'ensemble des champignons et ce pour quoi ils sont indiqués dans cette brochure. Étant donné que chaque personne réagit différemment, vous devez demander conseil à un mycothérapeute si vous ne savez pas quel champignon vous convient le mieux. Nous fournissons sur notre page d'accueil (www.gfvs.ch), dans la rubrique "Trouver un thérapeute", une liste exhaustive des praticiens qui possèdent des connaissances particulières en mycothérapie.

Quand et comment les produits à base de champignons doivent-ils être pris ?

Il convient de prendre les préparations pendant ou après le repas avec beaucoup d'eau. Il est possible de diviser la dose journalière en deux ou trois portions. Un traitement standard dure entre trois et six mois. Naturellement, cela dépend également depuis combien de temps les troubles existent et si le traitement est supporté avec d'autres mesures, telles qu'une modification du régime alimentaire. Il est important de ne pas interrompre immédiatement la prise de champignons dès les premiers signes de rétablissement, mais plutôt de continuer à les prendre pendant au moins quelques semaines de manière à stabiliser la condition physique.

En combien de temps les premiers résultats sont-ils visibles ?

Souvent, le premier soulagement notable des symptômes existants a lieu quelques jours après la prise des champignons. Toutefois, en cas de maladies chroniques, il faut attendre entre six et huit semaines avant de noter les premiers effets.

Puis-je également prendre des médicaments médicinaux pendant une chimiothérapie ?

Oui ! Surtout pendant un traitement pénible, vous bénéficiez du soutien procuré par les champignons médicinaux. Idéalement, vous devez commencer à prendre des champignons médicinaux avant la chimiothérapie afin de maintenir les effets secondaires du traitement conventionnel à un faible niveau.

Où puis-je trouver des produits à base des champignons ?

Vous trouverez une sélection des fournisseurs contrôlés de haute qualité sur notre site Web www.gfvs.ch. Vous devez généralement faire attention à la fiabilité du fournisseur. C'est avec plaisir que nous vous fournissons une sélection de fournisseurs par téléphone.

A quoi faut-il faire attention en matière de produits à base de champignons vitaux ?

Qu'ils soient inoffensifs pour la santé. Demandez à voir les analyses sur les métaux lourds, les pesticides, l'irradiation et la radioactivité !

Que les produits soient efficaces. Seuls les produits très finement broyés (selon le procédé shell broken) présentent une biodisponibilité optimale.