

Mycothérapie



Les *bêta-glucanes* et les *triterpènes* seraient les deux principes actifs des champignons les plus utiles pour la santé. Les *bêta-glucanes* confèreraient aux champignons des vertus anticancéreuses, anti-diabétiques, anti-cholestérolémiants, cardiovasculaires, anti-virales, anti oxydantes ou encore macrobiotiques (probiotiques intestinaux). Les *triterpènes* seraient anti-inflammatoires et apoptotiques.

Peu répandue, et pour cause, encore trop peu connue et parfois mal utilisée, la mycothérapie aurait tous les bienfaits d'une médecine aguerrie si on prenait soin de correctement utiliser les levures et mycètes tels que le propose l'énergétique traditionnelle chinoise depuis des milliers d'années. Quelle avance sur nos balbutiements en la

matière! Il n'est jamais trop tard pour bien faire et je vous conseillerai en l'occurrence l'espèce qui pourrait vous être la plus bienfaisante, vous en expliquerai les raisons et vous indiquerai où vous la procurer si le besoin le demandait.