

Les champignons comestibles : aliments d'avenir

de [Jean-Marie Samori](#)



Présentation de l'éditeur

La tradition recommande l'usage des champignons depuis des millénaires mais la mycothérapie, ou traitement par les champignons, n'apparaît véritablement que dans les années 1970-1980. En 1994, une étude à ce sujet parue dans la prestigieuse revue médicale britannique *The Lancet* attire l'attention des Occidentaux. Depuis, des centaines de publications confirment les propriétés des champignons et le temps des résultats *in vitro*, des cas isolés ou des études de faible envergure est révolu.

Désormais, de grands essais prospectifs et randomisés confirment l'intérêt de la consommation de champignons contre beaucoup de pathologies y compris le cancer.

C'est ce que nous propose l'auteur dans cet ouvrage après de nombreuses années de recherches :

- De quels champignons s'agit-il ?
- Quelle différence y a-t'il entre mycélium et champignon,
- Quelles propriétés en attendre et comment les utiliser ?
- Quelles sont les 20 pathologies les plus courantes traitées par les champignons ?
- Quels rôles jouent les champignons dans l'antioxydation, dans le cas de sevrages, de surpoids avec ou sans syndrome métabolique, de vaccinations.