

Le Pachyme, *Fu Ling*

Le champignon aux mille vertus

par Jacques Penna

Ravissement culinaire pour les Empereurs et les Impératrices de la Chine ancienne et remède le plus populaire, le Pachyme est un champignon aux mille vertus encore méconnu des Français.



Le Poria a une action tonique sur le cœur.

crédit photo: D.R.

Le Pachyme, ou Poria Cocos, ou Fu Ling, est un champignon appartenant à la famille des Polyporées. Il colonise le tronc et les racines des arbres (en particulier ceux des pins) et possède un large mycélium (30 centimètres de diamètre) enfoui sous la surface du sol.

Depuis 2000 ans en Chine

En Chine, ce champignon est connu et consommé depuis plus de deux mille ans. On le trouve dans les provinces du Yunnan, Anhui, Hubei, Henan, Sichuan. Utilisé pour ses vertus toniques et diurétiques, c'est le remède le plus populaire de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Durant la Dynastie Qing, au Palais Impérial, la tradition voulait que l'on consomme le Poria Cocos en hiver (et de la soupe de prune en été). Poria était une nourriture très populaire parmi les concubines de l'empereur. Aussi trouve-t-on encore, en visitant la Cité Interdite, deux énormes Poria, exposés en vitrine, datant de cette période.

Durant la dynastie des Ming et des Qing, le Poria Cocos était un ingrédient principal de la cuisine impériale. On en faisait de petits pains que l'on consommait durant la journée comme

des « snacks ». Parmi les plats favoris de la cour, on trouvait la « soupe de poisson noir et poria ». Il y avait aussi le gâteau sandwich impérial de Poria, inventé par Ci Xi, la dernière impératrice de Chine. Celle-ci dirigea la Chine durant cinquante ans dans la dernière moitié du 19^e siècle. Les cuisiniers du palais fabriquaient pour elle des gâteaux de Poria, sans autre ingrédient. Un jour, Ci Xi tomba malade et trouva le gâteau de Poria (rond, blanc comme neige et très fin) sans aucune saveur. Elle plaça des fruits secs baignant dans le miel entre deux gâteaux et inventa ainsi le fameux gâteau sandwich de Poria. Encore aujourd'hui, à Pékin, on peut acheter ce fameux gâteau à l'étalage des pâtisseries.

Néanmoins, Poria Cocos est connu d'autres cultures autour du globe. En particulier des Indiens d'Amérique qui le ramassaient et en avaient un usage multiple. En voyant les indigènes recueillir ce fungus, les premiers Européens ayant posé le pied dans le nouveau monde l'appelèrent « Le pain des Indiens ». Plus tard, les esclaves lui donnèrent le nom de « Tuckahoe » et les premiers colons « Truffe de Virginie ». D'autres se référèrent à lui sous l'étiquette de « Polyporus », eut égard à sa famille botanique. Enfin, on le connaît aussi sous la dénomination de « Hoelen ».

**Des effets
tranquillisants
et diurétiques.**

Ses mille vertus

On trouve (comme ingrédient) le Poria Cocos dans la plupart des formules traditionnelles. C'est un champignon amphorique qui à le pouvoir de réguler l'équilibre du potassium et du sodium dans l'organisme. C'est un remède qui tonifie la structure et la fonction du Yin, régule le métabolisme des fluides et renforce la Vessie

PORTRAIT

Jacques Penna travaille pour le laboratoire homéopathique Dolisos avant de mettre en place le laboratoire Plantasia, un des premiers à commercialiser la pharmacopée chinoise en France. Il crée plus tard le laboratoire Novabio, mais au début des années 90 la pharmacopée chinoise est mise au ban. Les années 2000 relancent le processus de commercialisation. Aujourd'hui, le laboratoire Novabio commercialise la pharmacopée chinoise venue de Taïwan, la seule à répondre aux normes européennes.

et le Rein pour rendre le fonctionnement du système urinaire optimal. Il est également un excellent remède pour la circulation du Qi de l'Estomac; fonction d'importance vitale au maintien de la santé de tous les organes internes, l'Estomac régulant la production d'énergie issue de la nourriture et de l'air et éliminant les déchets. Les saponines contenues dans le champignon possèdent un effet calmant capable d'empêcher les nausées.

De plus, Poria Cocos a une action tonique sur le Cœur. Il calme l'anxiété et aide à réguler le rythme cardiaque. Cet effet calmant de Poria Cocos agit également comme tonique du Poupon et aide à réguler le taux de glycémie dans le sang. On utilise aussi Poria Cocos chez des patients faibles et nerveux (enfants frêles et nerveux). Le remède renforce la Rate et les fonctions métaboliques générales et a un effet secondaire tonique sur le sang. C'est alors le remède parfait des malades en convalescence suite à une longue maladie débilitante.

Des recherches récentes ont mis en évidence les effets tranquillisants, diurétique et hypotensif du Poria Cocos. Elles ont également isolé un agent anticancéreux (induit les cellules du système immunitaire à produire des interférons). Des chercheurs Japonais rapportent ainsi que le Poria Cocos stimule divers systèmes immunitaires (interleukines).

Du fait de son action tranquillisante, le Poria Cocos, consommé régulièrement, régule (modère) également la faim et promeut la longévité.

Trois remèdes

Bien qu'il soit essentiellement récolté dans la nature, certains laboratoires le cultivent dans des forêts de pins rouges. En Pharmacopée chinoise, le Poria Cocos se fractionne en trois remèdes:

FU LING

Sclerotium Poriae Cocos

Il s'agit du corps du champignon, séché au soleil et utilisé cru. On le ramasse entre juillet et septembre. Ses fonctions sont diurétiques et hypoglycémiantes. Il régule le métabolisme des liquides, renforce les fonctions de la Rate et de l'estomac et calme l'esprit.

Ses principales indications sont:

- Œdème, oligurie, rétention hydrique.
- Diarrhée, ballonnements abdominaux.
- Insomnie, palpitations cardiaques, état angoissé.

FU SHEN

Sclerotium Pararadicis Poriae Cocos

Partie centrale du champignon avec ses racines. C'est un remède doux, fade et neutre. Ses fonctions sont sédatives, tranquillisantes. Il agit sur les méridiens du Cœur et de la Rate et calme le Cœur et les nerfs.

Ses principales indications sont:

- Insomnie, palpitations, anxiétés, angoisse, maux de tête, difficulté à se concentrer due à des expériences effrayantes.

FU LING PI

Cortex Poriae Cocos

Peau du champignon. Il agit sur les Méridiens du Cœur, de la rate et des poumons. Il est neutre, doux et sans goût. Son action principale est diurétique — il est considéré comme un diurétique plus puissant que Fu Ling. Il induit la diurèse et assèche l'Humidité. Contre indiqué pour les patients ayant de fréquentes mictions claires causées par une déficience du Froid.

En diététique chinoise, Poria Cocos est souvent présent dans les recettes. L'une des recettes les plus connues est la soupe « Niu bang Fu Ling Tang » qui active l'élimination des toxines, assèche l'humidité et traite la fatigue chronique en calmant le système nerveux. En France, ce champignon entre dans la catégorie d'alimentation non traditionnelle. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

Poudre de Poria, ou Fu Ling.



crédit photo: Novabio