

LE CHAMPIGNON NOIR – HEI MU ER

- il n'y a qu'en Asie qu'on le cultive pour ses *vertus médicinales*
- on le trouve au rayon asiatique des épiceries et dans certains magasins Bio
- riche en *fer*, il tonifie le sang
- son apparence rappelle celle du *poumon, dont il tonifie l'énergie*
- les organes cibles sont *l'estomac, le poumon, le gros intestin*
- il est de saveur *douce*, de nature *neutre*
- il *humecte le poumon, nourrit le Yin*, renforce l'estomac, rafraichit le sang
- utilisé pour les *toux sèches*, ou avec mucosités difficiles à expectorer
- il lubrifie, tonifie et *embellit la peau*, empêche l'apparition de taches noires
- il lubrifie et hydrate tout le système digestif, et *régénère la paroi intestinale, contre la constipation*
- consommé régulièrement, il renforce la résistance du poumon dans les terrains allergiques, *contre le rhume des foins et le rhume*
- riche en *vitamine D, C, groupe B, K*
- très riche en *calcium*, selenium, potassium, phosphore, magnesium
- selon des chercheurs japonais, *denrée d'origine végétale la plus riche en vitamine D et en calcium* (croissance, ostéoporose)
- faire tremper 4 à 5 champignons toute une nuit, couper en lanières, incorporer dans une soupe à cuire
- indigeste si consommé cru, éviter si diarrhées