



LE CORDYCEPS

Il est connu comme [champignon médicinal aphrodisiaque](#) et son utilisation a une longue histoire dans la [médecine traditionnelle chinoise](#) ainsi que la [médecine traditionnelle tibétaine](#). Au Tibet, il est utilisé depuis plus de 500 ans comme tonifiant, et pour traiter des personnes présentant certaines affections cardiaques et rénales, ainsi que pour accroître la virilité. Son utilisation en Chine est attestée depuis les années 1730.

Au niveau international, la popularité d' *O. sinensis* date de 1993, où 2 athlètes chinoises ont battu 3 records du monde de [course de fond](#). Ces sportives s'étaient entraînées en altitude tout en consommant régulièrement des décoctions d' *O. sinensis* dans le but d'éliminer leur stress.

Ophiocordyceps sinensis a des activités pharmacologiques reconnues, de nombreuses publications récentes traitent de ses propriétés. Ce champignon a un large spectre d'action, il agit sur le métabolisme énergétique, a une activité antioxydante, détoxifiante rénale, agit sur le système endocrinien, a un effet vasodilatateur sur le système cardiovasculaire, a été utilisé pour soigner des patients atteints de cancer du poumon, de la gorge et de leucémies, et a un effet immunosuppresseur. Plusieurs produits naturels actifs en ont été extraits comme la [cordycépine](#) ou l'ophiocordine.

Les principaux bienfaits

Stimuler la fonction sexuelle. Augmenter l'énergie physique (effet adaptogène). Améliorer les performances sportives des athlètes. **Traiter l'asthme et la bronchite chronique.**

1 Stimulation sexuelle. Quelques [études à double insu](#) avec placebo ont été menées en Chine. Elles ont porté sur plusieurs centaines de sujets et semblent indiquer que le cordyceps, à raison de 3 g par jour, est efficace pour stimuler une fonction sexuelle déficiente.

2 Augmentation de l'énergie physique (effet adaptogène). Trois essais effectués en Chine en 1995 et en 1999 indiquent que 3 g de **cordyceps** par jour ont donné de bons résultats pour augmenter l'énergie vitale et physique de personnes âgées et celle de sujets souffrant de maladie cardiaque chronique. Une étude publiée en 2010 a porté sur 20 patients âgés de 50 ans à 75 ans : ces données préliminaires indiquent que la prise de cordyceps a nettement amélioré leur performance physique.

3 Performances sportives chez les athlètes.

4 Maladies respiratoires. Des résultats d'études cliniques menées en Chine indiquent que le cordyceps peut être utile pour soulager les symptômes de plusieurs maladies respiratoires, notamment la bronchite chronique et l'asthme.