



Energie, intestins et... mycelium de champignon

# “Oui, Yoga et respiration facilitent la vidange gastrique...”

**Si le Dr Bruno Donatini<sup>(1)</sup> cultive le mycelium de champignon pour ses recherches sur la défense du système immunitaire, affaibli par le stress et les mauvaises habitudes alimentaires, il cultive surtout une vision intégrative de la santé qui met le Yoga, les huiles essentielles et le massage au service de l'équilibre et de la vitalité. Explications et conseils.**

Connu pour être un chercheur du nouvel âge, le Docteur Donatini ne fait pas partie de ces Pr Tournesol des médecines quantiques qui se perdent en route sur le chemin du bonheur. « Je suis un gastro-entérologue atypique, prévient l'invité d'honneur du 1<sup>er</sup> Congrès de Naturopathie<sup>(2)</sup> qui pratique l'ostéopathie, conseille le Qi Gong et le Taiji quan et préconise des étirements du corps. Je montre aussi des exercices de Yoga que je recommande notamment pour la vidange de l'estomac... »

## Détection de gaz

Le décor est planté. « Oui, je suis un médecin original, convaincu de la pratique des exercices corporels et de la maîtrise de la respiration du système nerveux autonome dans le système digestif... » Mais surtout un explorateur : « J'ai mis au point un nouvel outil : la détection de gaz expirés pour avoir une vision de la flore digestive et la mesure de virus dans des prélèvements bucaux pour prévenir une invasion... Ex : le virus de l'herpès ; utile aussi pour des patients souffrant de parodontopathie... Une pratique très large hormis l'endoscopie... »

## Intestin et cerveau

« L'intestin est le 2<sup>e</sup> cerveau ! C'est même le 1<sup>er</sup> sur le plan affectif : il détermine qui vous êtes. Il contient plus de cellules immunitaires que le reste du corps et régule le système nerveux autonome, la tension artérielle, les réactions aux émotions et la capacité d'apprendre... »

### Phytothérapie et désordres intestinaux Comment combattre les flatulences ?

Le Dr Donatini vous propose un cocktail thérapeutique à base d'huiles essentielles et de champignon, en fonction de la nature des gaz que vous rejetez : « les H.E. sont fixées sur des fibres d'écorces d'arbre, le mycélium de champignon, qui inhibe la lipase pancréatique et empêche l'absorption gastrique ou jéuno-iléale des huiles essentielles. Ce mycélium (*Laetiporus sulfureus*) est aussi un excellent immunostimulant... »

## Vidange et Yoga

« Dans mon approche, j'utilise l'alimentation, avec adaptation à ce que l'on peut absorber pour diminuer la charge virale, en choisissant des légumes et bien sûr des champignons... Les vidanges aussi, l'ostéopathie, les postures, le Qi Gong, le Yoga, la Méditation... J'ai d'ailleurs mis en évidence la relation entre la baisse du stress et la respiration, en lien avec la perception de la vidange de l'estomac... » Constipation ? J'apprends à mes patients une méthode pour vidanger l'estomac (jus de pruneaux, massage du ventre...) Flatulences ? La membrane digestive n'absorbe plus : inflammation ou infection virale. Le gaz respiratoire renseigne sur les produits à éliminer. Objectif : Récupérer de l'énergie, de l'absorption et un bon transit... »

## De quoi souffrez-vous ?

↳ **Hydrogène** : lié à une mauvaise absorption de sucres rapides qui se traduit par trop de lactose et fructose.

**Diagnostic** : Fermentation deux heures après plutôt à droite chez un sujet jeune.

**Réponse anti gaz** : Thym-Menthe poivrée

↳ **Méthane (isolbuthylène)** : résulte d'une fermentation des fibres (pectine et cellulose) ; il s'agit d'une population de bactéries plus agressives siégeant dans le colon.

**Diagnostic** : Réveil nocturne, gaz nauséabond et petit ballonnements diffus...

**Réponse anti gaz** : Origan-Cannelle (Carvacrol)

↳ **Vinaigre (méthylacétane)** : bactéries résistantes aux antibiotiques (souvent candidose).

**Diagnostic** : Fermentation rapide en haut de l'estomac, reflux nausée, associée à une gêne respiratoire...

**Réponse anti-gaz** : Citron-Gingembre-Tee tree et poudre de champignon pour imperméabiliser la muqueuse assurant un effet désinfectant local.

**Le conseil du pro** : appliquez ces remèdes aux doses recommandées de 1/8<sup>e</sup> de goutte par jour sans risques pour la santé. Prenez toujours l'avis de votre médecin de famille.



## Conseils et traitements en phytothérapie

### Débarrassez-vous définitivement des flatulences

« Le champignon est un merveilleux légume immuno stimulant ! » Passionné par la forêt, le D<sup>r</sup> Donatini avait publié « Les propriétés médicinales du champignon » après « Intox : quelques vérités sur les médicaments ».

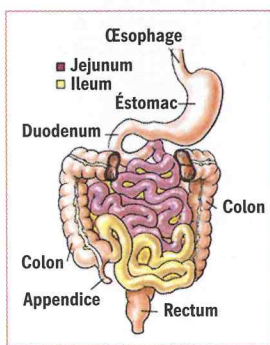
En cas de :

- **Fermentations à hydrogène** : Mycelium de champignon, seconde écorce d'arbre et huiles essentielles (H.E.)  
Thym-Menthe : 1 à 2 x 1/4 c à c/j.
- **Fermentations à méthane** : Mycelium de champignon, seconde écorce d'arbre et H.E. Cannelle : 1 à 2 x 1/4 c à c/j.
- **Contaminations virales et bactériennes ou infections passées ou à répétition** : Ganoderma lucidum et Coriolus versicolor. 2 dosettes/j minimum ; ce sont parmi les deux plus puissants immunostimulants de la mycothérapie ; ils sont très actifs pour activer la voie des TH1 (cellules NK).
- **En cas d'atteinte des gencives** (et soupçons de contaminations virales et bactériennes) : bains de bouche avec Shiitaké Hericium et H.E. Laurier + Origan.
- **Foie gras (stéatose) ou blocage du foie** : (courant chez les personnes qui fermentent beaucoup) rajoutez des draineurs cholérétiques : Chrysantellum americanum, Boldo, Epine-vinette, Chardon Marie...

**Attention** : pour être efficaces, ces propositions de phytothérapie doivent tenir compte de votre dossier médical et de vos traitements en cours. Parlez-en à votre médecin de famille ou prenez RdV avec le D<sup>r</sup> Donatini pour établir votre bilan gazeux. Ne démarrez jamais un nouveau traitement sans avis médical.

avant de modifier votre traitement habituel. Et contactez-nous pour des demandes particulières, nous les transmettrons au D<sup>r</sup> Donatini. Courriel : « [magazine.energies@yahoo.fr](mailto:magazine.energies@yahoo.fr) »

### Absorption et fermentation



Dans son approche innovante, le D<sup>r</sup> Donatini revisite le rôle de l'énergie dans le processus d'oxydation et de vieillissement. Il a établi deux moments dans le transit :

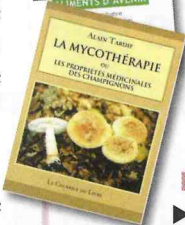
**D'une part** : le duodénum + jejunum (partie haute de l'intestin grêle) concernant la capacité d'absorption des sucres.

**D'autre part** : le « foie gras » (obésité mais aussi fermentation intestinale).

L'aspect fondamental de ce mécanisme intéresse la pince entre l'artère digestive et l'aorte.

### Génétique et tempérament

« Saviez-vous que ses caractères sont déterminés à la naissance par l'embryon entre la 7<sup>e</sup> et la 8<sup>e</sup> semaine ? Aussi étrange que cela paraisse, insiste le D<sup>r</sup> Donatini, la position de l'artère explique un tempérament introverti ou extraverti, fragile ou... plein d'énergie ! (...) L'affect joue énormément sur son état et sa position (cf le travail de l'ostéopathe)... » Or le Yoga et la respiration jouent sur l'ouverture de la pince par le mouvement qu'ils génèrent. Il n'y a donc pas de fatalité : vous avez la capacité de maîtriser le système nerveux autonome, à ressentir son corps et à visualiser la vidange du duodénum pour faire le plein d'énergie ! » Et l'énergie ça se travaille ? « Bien sûr ! Pratiquez le Qi Gong, le Yoga ou la méditation. La transformation se mesure par l'ouverture de la fameuse pince mésotérico-aortique ... Il n'y a pas photo ! Ou plutôt si : « On voit le duodénum se vider à l'échographie ! »



### Pour aller + loin

- **Les champignons comestibles**, aliments d'avenir du D<sup>r</sup> Donatini - Ed. du Dauphin.
- **La Mycothérapie** de A. Tardif Ed. Le Courrier du Livre

### Fournisseurs recommandés :

- ▶ **Mycellia** (produit poussé sur écorce !) Belgique. Courriel : [Forêt-nature@orange.fr](mailto:Forêt-nature@orange.fr)
- ▶ **Mycoceutis**. Courriel : [contact@mycoceutics.com](mailto:contact@mycoceutics.com).
- ▶ **European College of Integrative Medicine** BP54 06240 Beausoleil. Courriel : [c.healey@ecim.pro](mailto:c.healey@ecim.pro)
- ▶ **Naturopathe** formé par le D<sup>r</sup> Donatini (ECIM) : Ch. Etienne (Paris). Courriel : [cetienne8@yahoo.fr](mailto:cetienne8@yahoo.fr)



Le Docteur Bruno Donatini est gastro-entérologue, hépatologue, oncologue et immunologue. Il est diplômé d'ostéopathie, s'intéresse aux pratiques corporelles de santé. Vous le retrouverez bientôt dans votre magazine préféré. Ecrivez-nous pour lui poser vos questions : « [magazine.energies@yahoo.fr](mailto:magazine.energies@yahoo.fr) »