



CONSEILS SUR

L'AMANITA MUSCARIA

AMANITE "TUE-MOUCHES"

CONSOMMATION,

EFFETS,

CONNAISSANCES MODERNES


& Modes de Préparation.

CE DOCUMENT A POUR BUT LA RÉDUCTION DES RISQUES.

**Pas la promotion, ni la mise en avant d'intérêts thérapeutiques supposés
[ce qui est interdit par la loi dans plusieurs pays].**

Pour l'aspect légal, à vous de vérifier la législation de votre pays/état.

SOMMAIRE

INTRODUCTION A L'AMANITE TUE-MOUCHES	3
★ Consommation de l'Amanite.....	3
★ Trouver et Reconnaître l' <i>Amanita Muscaria</i>	4
CHIMIE & MOLÉCULES DE L'AMANITE TUE-MOUCHES :.....	6
Muscimole / Acide iboténique / Muscarine / Muscazone.....	6
• LE MUSCIMOLE [Muscimol en anglais] :.....	6
★ Effet du Muscimole :	7
• L'ACIDE IBOTÉNIQUE [Acid Ibotenic en anglais] :	8
★ Effets de l'Acide Iboténique :.....	9
• Muscarine :.....	9
• Muscazone :	10
PRÉPARATION POUR LA CONSOMMATION	11
★ But de la Préparation	11
POURQUOI SÉCHER L'AMANITE NE SUFFIT PAS ?.....	11
★ Modes de Consommation.....	12
★ Puis-Je Faire un "Trip" d'Amanites ?	14
★ Quelle Dose d'Amanite pour Quels Effets ?.....	14
★ RECETTE : OBTENIR UNE "POTION" DE MUSCIMOLE	14
Matériel :.....	15
Préparation :.....	15
★ Science Derrière cette Préparation.....	17
Exemple de quantité pour la "Potion" :.....	18
Recette de Baume à l'Amanite :	18
Recette de teinture à l'Amanite :.....	18
 TÉMOIGNAGES D'UTILISATIONS :.....	19
★ Utilisation Préparée :	19
★ Témoignages dans la Littérature :.....	19
Littérature Scientifique :	19
Dans la Littérature "Spécialisée" :.....	20
UTILISATIONS « MÉDICINALES » DE L'AMANITE TUE-MOUCHES.	22
CONCLUSION	25

INTRODUCTION A L'AMANITE TUE-MOUCHES

★ Consommation de l'Amanite

L'amanite est **toxique** si consommée **sans préparation**.

Elle peut être mortelle, bien qu'il faudrait en théorie consommer plus d'une dizaine de chapeaux crûs 🤢

Il est intéressant de noter que, malgré ça, les intoxications fatales arrivent :

https://www.researchgate.net/.../364238460_Two_Cases_of...

Elles sont cependant très rares [c'est le seul cas documenté trouvé par nos soins].

ATTENTION : chaque champignon a des doses très différentes en principes actifs 🧑

Même avec une bonne préparation, le manque d'études scientifiques laisse dans l'inconnu pour les risques et effets à long terme.

Les effets recherchés, PAR MICRO-DOSE, sont principalement :

- **Sédatif**, d'où l'usage par certains comme aide au sommeil. Au réveil, les utilisateurs disent se sentir très reposés, en grande forme et joyeux. [Essayez bien sûr d'éviter ce genre de solution pour traiter un trouble, tentez les moyens conventionnels avant.]

- **Relaxant**

- **Anxiolytique** : certaines personnes en font du micro-dosage pour combattre leur anxiété. Dans les pays Anglo-Saxons où l'usage est plus répandu, on peut parler par exemple d'[Amanita Dreamer](#) qui dit avoir guéri sa dépendance aux benzodiazépines grâce à l'Amanite.

- **Antidouleur** : par voie orale, mais aussi sous forme de baume pour éviter les autres effets. Il y a peu d'études sur le sujet, mais des témoignages existent, pour traiter les douleurs sciatiques par exemple. [Les témoignages viennent de personnes disant n'avoir trouvé aucun moyen conventionnel pour gérer leurs douleurs. À prouver scientifiquement]

- **Rêves très intenses** et réels. L'intensité peut être déstabilisante, mais pour ceux intéressés par les rêves lucides, ça peut être une aide intéressante.

- **Antiépileptique**

Exceptés par les peuples qui en font un usage rituel, il n'est pas habituel de consommer des doses moyennes ou fortes d'amanite, même dans un but spirituel ou récréatif, les risques et les effets étant dans ce cas difficilement prévisible et rarement agréable.

★ Trouver et Reconnaître l'*Amanita Muscaria*

L'Amanite Tue-Mouches est le champignon le plus connu au monde : sa forme, sa couleur rouge et ses points blancs, les "verrues", le rendent caractéristique et facilement identifiable.

- Le chapeau est rouge à orange, avec des "verrues" blanches. Parfois, les verrues tombent [à cause de la pluie le plus souvent, ce qui "rince" le chapeau et peut donner un aspect jaunâtre]
- Le pied blanc avec une fragile collerette [elle se détache facilement].
- Les spores sont blanches aussi.
- Le "bulbe" à la base est une caractéristique de la famille des Amanites.



L'Amanite Tue-Mouches peut donc parfois avoir un chapeau orange/jaune, sans verrue, et être plus facilement confondue.

Elle peut aussi être assez pourrie/mangée, ce qui lui donne un aspect brun/jaunâtre et une allure franchement écœurante, genre zombi : éviter de ramasser un tel spécimen, les vers/asticots qu'il contient sûrement ne sont pas forcément bon pour vous 😊



Un bon moyen de l'identifier : quand on coupe le champignon, une couleur jaune est visible sous la peau rouge du chapeau.

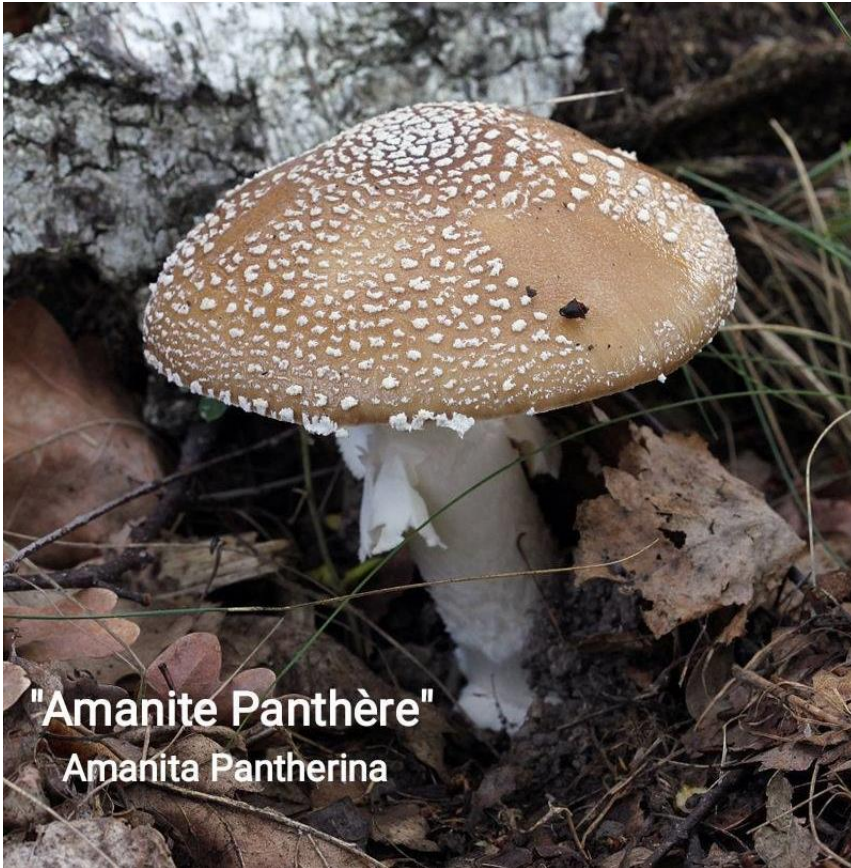
Elles apparaissent à l'automne, environ d'août à novembre.

L'Amanite pousse souvent à proximité direct d'un sapin, pin, bouleau, épicéa 🌲 [Elle est en symbiose avec ces arbres].



Évitez d'en ramasser dans des zones polluées/industrielles, ce champignon peut accumuler des substances dangereuses [métaux lourds par exemple].

Il est toujours possible de confondre l'Amanite Tue-Mouches avec des espèces réellement dangereuses, comme l'Amanite Phalloïde, vraiment **extrêmement mortelle** ! Et ça n'est vraiment pas une mort sympa 😊



L'Amanite Panthère semble avoir une composition proche de l'Amanite Tue-Mouches. Elle pourrait donc être utilisée également, cependant il est très facile de la confondre avec des espèces dangereuses ! À éviter.


L'Amanite Phalloïde est peut-être le champignon le plus dangereux qui existe...



CHIMIE & MOLÉCULES DE L'AMANITE TUE-MOUCHES :

Muscimole / Acide iboténique / Muscarine / Muscazone

LE MUSCIMOLE [Muscimol en anglais] :

- ★ Présent seulement en faible quantité à l'origine.
- ★ Une préparation adaptée permet d'en augmenter la concentration.
- ★ Cette molécule se substitue au neurotransmetteur GABA [et se fixe sur les récepteurs GABAA] pour provoquer les effets les plus recherchés :
 - Sédation.
 - Sommeil profond et réparateur.
 - rêves intenses, réels, mémorables.
 - Plaisir physique et mental.
 - "Ébriété" typique, , délire à forte dose.
 - Antidouleur, anxiolytique, antiépileptique, relaxant musculaire.
-  L'utilisation "psychédélique / enthéogénique" réside surtout dans les rêves induits par le Muscimole : puissants, à l'aspect réel d'après les usagers, qui disent se souvenir parfaitement de plusieurs rêves d'une seule nuit.
Cet effet peut avoir un intérêt pour la pratique des rêves lucides.
Cet effet peut être déstabilisant, et même perturber le sommeil 😊
- ★ En effet les études montrent, chez les animaux, que le Muscimole améliore/augmente le sommeil paradoxal [REM sleep en anglais] et cela contrairement aux benzodiazépines auxquelles il est souvent comparé.
- ★ La science confirme certains aspects thérapeutiques, mais rien n'a abouti à une vraie utilisation médicale, à cause de certains de ses effets [le Muscimole a échoué en phase III d'essais cliniques sur l'insomnie, pour manque d'efficacité et effets secondaires indésirables...]
- ★ Des études sont en cours sur l'aspect antioxydant et anti-inflammatoire [l'Amanite est associée à la longévité dans certaines cultures].

★ La littérature scientifique ne décrit pas d'effet dommageable du Muscimole sur la santé [à part les risques encourus en cas "d'ébriété" 😊]

Il n'est pas non plus décrit comme substance addictive.

Cependant il peut y avoir des effets secondaires négatifs, similaires à ceux des benzodiazépines.

Une dose létale existe [comme pour tout], des complications ont été observés chez les enfants ou personnes à risques [malade chronique, âge avancé...]

Comme toutes drogues les effets dépendent de la personne, un inconfort [nausée...] ou des effets psychologiques difficiles [anxiété...] sont possibles, alors ne prenez pas de risque : ÉVITEZ LES FORTES DOSES. ÉVITEZ LES MICRODOSES SUR LE LONG TERME.

★ Effet du Muscimole :

- Premiers effets après 30min minimum.
- Pic entre 1-2h.
- Durée inférieure à 10h.

Les effets sont très variables selon les doses et les personnes :

- **Micro-dose** : Selon les usagers : antidouleur, anxiolytique, aide au sommeil.
- **Petite dose** : "Focus" particulier, "clarté" d'esprit, amélioration de l'humeur. Possible contraction musculaire ou somnolence. Sensations de plaisir physique et mental. Possible sensation de nausée, mal-être.
- À **dose moyenne**, "ébriété" caractéristique, euphorie, relaxation, détente psychique et physique, sensations de plaisir physique et mental, Hallucinations caractéristiques [plutôt déformation visuelle], tensions musculaires, envie d'uriner, perte d'attention du réel, confusion, somnolence. Possible sensation de nausée, mal-être. L'effet est comparé aux benzodiazépines. Certains comparent aussi à l'alcool, mais avec un effet différent sur le mental.
- Certains parlent de délire à **forte dose**, mais aucune source scientifique à notre connaissance ne donne cet effet au seul Muscimole. Cependant la perte d'attention du réel fait qu'on peut vite oublier être dans un état second et avoir consommé.

Le sommeil semble être l'effet le plus courant. Justement l'usage le plus répandu de l'Amanite est le traitement de l'insomnie, avec l'usage anxiolytique et antidouleur.

Selon la dose, l'endormissement peut être plus difficile, malgré l'envie de dormir.

Le sommeil est décrit comme plus lourd et réparateur. Les rêves sont puissants, réalistes, mémorables, dès une dose faible. À forte dose, le sommeil peut être perturbé.

Le réveil est généralement d'une qualité rare, très agréable, avec beaucoup d'énergie et une bonne humeur.

Cependant, un usage prolongé semble au contraire faire l'effet inverse : à confirmer.

Le Muscimole a aussi des effets sur les mécanismes liés à la peur, qui tend à disparaître.

C'est un antiépileptique.

A priori pas d'effets négatifs sur la santé [excepté les risques encourus lors de "l'ivresse"].

EN RÉSUMÉ : 🤪🤔🦄

🍄 L'ACIDE IBOTÉNIQUE [Acid Ibotenic en anglais] :

★ Molécule **NEUROTOXIQUE** causant **des lésions au cerveau**. Les scientifiques l'utilisent pour reproduire les effets d'Alzheimer sur des animaux 🤔

[Exemple de molécules neurotoxiques : alcool, plomb, cocaïne...]

★ Par action sur les récepteurs NMDA, elle cause **nausée/vertige et inconfort en général**. Elle serait aussi responsable des effets enthéogènes [éveillé] de l'Amanite.

On rapporte aussi une salivation/sudation importante [d'après des témoignages, et au moins chez les chiens d'après des articles scientifiques]

SI VOUS RESSENTEZ CES EFFETS, ILS DISPARAÎTRONT D'EUX MÊMES avant 24h.

APPELER LES URGENCES est la meilleure chose à faire en cas de doutes 🚑

Essayez de vous faire vomir est la seule chose que vous pouvez faire vous-même 🤮

★ Une petite partie **se transforme en Muscimole dans l'organisme** = on retrouve alors les effets décrits précédemment.

★ En effet l'Acide Iboténique est un **précurseur du Muscimole par décarboxylation** :

- En faisant sécher l'amanite, on transforme une partie de l'Acide Iboténique en Muscimole, mais de manière incomplète. C'est **le minimum à faire avant d'en consommer**.

- Le moyen le plus simple et sûr est de faire bouillir les Amanites AU MOINS 3h dans de l'eau à un pH de 2.5 à 2.9 [vous pouvez abaisser le pH de l'eau grâce à du jus de citron ou de l'acide citrique] ce qui convertit tout l'Acide Iboténique en Muscimole.

À pH normal, rien ne se passe. Moins de 3h, il reste de l'Acide Iboténique.

LA RECETTE DÉTAILLÉE EST PAGES 14 À 16

★ Certains avancent que les boissons gazeuses pourraient retransformer le Muscimole en Acide Iboténique : à confirmer mais mieux vaut ne pas prendre de risque 🧑🏻

★ Effets de l'Acide Iboténique :

🍄 Avec la bonne préparation [voir p.14 à 16], vous ne devriez PAS ressentir ces effets !

- Premiers ressentis entre 30 et 60min après ingestion.
- Pic 2 à 3h après.
- Fin des effets après 6 à 8h, mais certains symptômes peuvent être ressentis plusieurs jours après.
- Effets : désorientation, vertiges, nausées, vomissements, intense salivation et transpiration, ataxie, maux de tête, contractions musculaires, perceptions sensorielles altérées [distorsions visuelles et auditives], effets enthéogènes, hallucinations, confusion, euphorie, sensation de flottement, amnésie rétrograde.

Stimulant supposé.

Une partie se transforme en Muscimole dans le corps, donc les effets de ce dernier, décrit plus haut, se font également sentir.

EN RÉSUMÉ : 🤢🤮🦄

🍄 Muscarine :

★ Molécule très toxique et mortelle présente dans beaucoup d'autres champignons.

★ Elle est seulement présente à l'état de traces dans l'Amanite Tue-Mouches [moyenne de 0.0003% du champi crû], ce qui est trop négligeable d'après les scientifiques pour avoir de l'effet.

Normalement 😬

Les usagers ne s'en préoccupent généralement pas avec l'Amanite Tue-Mouche 🧑🏻

★ Elle cause une vision trouble, des maux de tête, une salivation et transpiration excessive [aussi présent avec l'Acide Iboténique à priori], larmoiement, sécrétions bronchiques, bronchoconstriction, bradycardie, crampes abdominales, augmentation de la sécrétion d'acide gastrique, diarrhée...

Au pire : tremblements, convulsions, hypothermie, choc circulatoire et mort 🤖

Super programme 😂

★ Si cette molécule vous inquiète, le livre *The Fungal Pharmacy* de Robert Rogers conseille un passage au four autour de 45°C, jusqu'à séchage complet, ce qui fait à priori évaporer la Muscarine. Il faut alors ouvrir légèrement le four, ou l'aérer régulièrement.

★ Il est intéressant de savoir que la Muscarine agit par des récepteurs spécifiques, appelés récepteurs muscariniques.



Muscazone :

★ Molécule récemment découverte à l'état de traces.

★ Produite par l'exposition de l'Acide Iboténique aux ultraviolets.

★ Cause des troubles visuels, une confusion mentale et une perte de mémoire.

★ Sachant cela, même si on parle de "traces", mieux vaut **éviter de faire sécher l'Amanite au soleil**.

Voilà, vous connaissez toutes les molécules de , et leurs effets.

Si vous cherchez des sources, n'hésitez à utiliser le groupe facebook francophone sur le sujet : [**Amanite Tue-mouches \[Amanita Muscaria\] : RdR, Recettes, Conseils, Partages**](#)

En voici quelques-unes [articles ou revues d'articles] :

<https://www.nature.com/articles/1380448>

<https://www.sciencedirect.com/.../pharmacology.../muscimol>

<https://psychedelicreview.com/compound/muscimol/>

<https://psychedelicreview.com/compound/ibotenic-acid/>

<https://www.tandfonline.com/.../10.1080/15563650903008448>

<https://www.sciencedirect.com/.../pii/S0040403900901564...>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23851905/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8797193>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24473816>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10962189>

La plus grande base de témoignages est le groupe facebook anglophone qui regroupe près de 27 000 membres : [**Amanita Mushroom Truths, Science, Allies & Experience**](#)

PRÉPARATION POUR LA CONSOMMATION

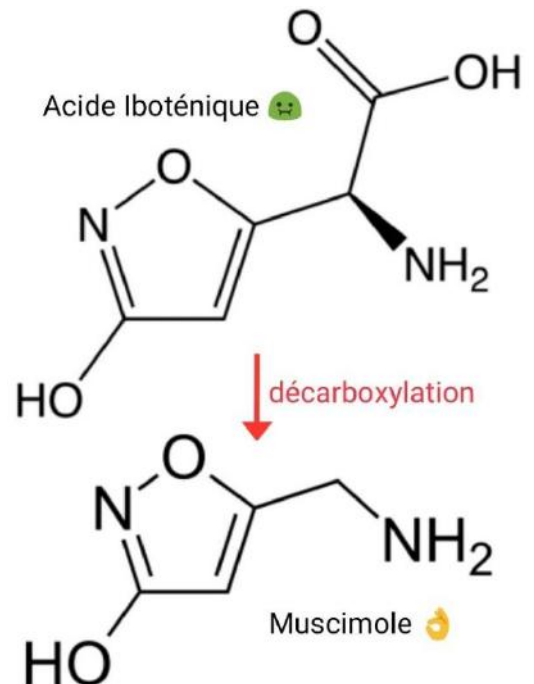
★ But de la Préparation

L'Acide Iboténique est un précurseur du Muscimole par **décarboxylation**.

L'Acide Iboténique étant dangereux, le but de la préparation est de le convertir en Muscimole, qui lui est recherché pour ses effets.

Différentes méthodes existent pour amener les conditions nécessaires à la décarboxylation.

En faisant sécher l'amanite, on transforme une partie de l'Acide Iboténique en Muscimole, mais de manière incomplète. C'est le **minimum à faire avant d'en consommer**.



🍄 POURQUOI SÉCHER L'AMANITE NE SUFFIT PAS ?

D'après Internet, et ce qu'on entend/lit souvent, faire sécher l'Amanite permet de réduire les risques, voire de les supprimer 🤔

Cette idée véhiculée par des sites et livres pourtant sérieux vient sans doute d'utilisations traditionnelles, où l'Amanite est systématiquement séchée.

Cependant, le **séchage ne permet pas la décarboxylation complète**.

Le tableau page suivante, tiré d'une étude sur le sujet, vous montre la quantité de molécules actives en fonction de différents temps de séchages.

Il fait apparaître les faits suivants :

- Le séchage **en dessous de 40°C** conserve + **de 65%** de l'Acide Iboténique.
- Au-dessus de 80°C, les molécules commencent à être détruites, l'intérêt du séchage disparaît. Et en plus il reste encore de l'Acide Iboténique !
- Autour de 100°C, il reste quand même + de 10% de l'Acide Iboténique.

DONC un séchage permet bien de réduire l'impact sur la santé, **mais pas de l'éviter**.

Et cela seulement à température conséquente 🔥 Ce qui est un peu "gaspiller" de l'énergie [vu le temps de séchage] mais aussi les molécules qui sont en parties détruites.

Table 2. Change in Concentration of Ibotenic Acid (IBO) and Muscimol (MUS) in *A. muscaria* by Drying

Sample* ¹	[I] at 40°		[II] at 50°		[III] at 60°		[IV] at 80°		[V] at 100°		[VI] at 120°	
	Raw S.* ²		Dry S.* ³		Raw S.		Dry S.		Raw S.		Dry S.	
	IBO	MUS	IBO	MUS	IBO	MUS	IBO	MUS	IBO	MUS	IBO	MUS
Conc. (ppm)* ⁴												
No. 1	295	2	238	23	419	2	293	27	665	7	354	56
2	285	2	224	21	437	3	274	30	686	6	407	41
3	505	10	299	53	595	5	366	23	456	6	257	32
4	489	6	266	49	605	10	393	35	491	6	235	35
Average	394	5	256	31	515	5	332	29	575	6	313	41
Remain (%)			65	620			64	580			54	683

*¹ The samples were air-dried with a forced convection oven for 18.5 hours [I], 10.5 hours [II], 9.5 hours [III], for 5.5 hours [IV], 4 hours [V] and 4 hours [VI]; *² Raw sample, control for dry sample; *³ Dry sample; *⁴ The value was reduced to the raw weight.

L'étude à la source de ces affirmations et du tableau :

https://www.jstage.jst.go.jp/.../34/2/34_2_153/article

Le séchage a cependant certains avantages :

- stockage simplifié [quoique certains congèlent les amanites fraîches ou encore la potion faite via la recette décrite plus loin avec pour éviter les pertes]
- Évaporation de la Muscarine d'après le livre *The Fungal Pharmacy* de Robert Rogers [selon les sources scientifiques, la Muscarine est présente en quantité trop négligeable pour avoir de l'effet].

Le séchage est long et difficile à l'air libre. Mieux vaut utiliser un déshydrateur ou un four qu'il faudra aérer de temps en temps.

L'odeur est forte, caractéristique et très peu agréable.

★ Modes de Consommation

Le seul mode de consommation qui évite l'Acide Iboténique neurotoxique est le liquide obtenu par la recette décrite plus loin.

Une quantité moyenne se trouve autour de 5g sec mais chaque champignon étant différent, aucune valeur n'est juste.

La meilleure option est donc de préparer une grande quantité de "potion" grâce à la recette permettant une décarboxylation complète, puis de tester par faible dose.

Voici pour information d'autres modes de consommation :

★ **JAMAIS CRÛE** 😊 Il faut au moins la faire sécher complètement, jusqu'à obtenir une texture dure et cassante.

Les principes actifs sont quasiment tous dans le chapeau, d'après les usagers surtout dans la partie rouge. Cependant une étude a montré qu'en ingestion orale des molécules présentes dans le pied étaient utiles pour maximiser les effets recherchés 🧑🏻‍🌿 A confirmer.

★ **Fumer / Vaporiser l'Amanite** : Après séchage complet, vous pouvez fumer ou vaporiser le chapeau [il n'y a pas d'intérêt à fumer le pied]. La partie rouge du chapeau est réputée être plus forte en principes actifs.

Les effets sont alors courts (~30min) : détente psychique et musculaire agréable, "high" faisant penser au cannabis. Légère désorientation, mouvement moins précis.

Hallucinations peu présente, type "neige" de téléviseur/jeux de lumière surtout les yeux fermés.

Même quelques heures après, l'effet sur le sommeil est présent : sommeil profond, rêves plus intenses, réveil en forme.

Le goût/l'odeur sont très spéciaux, genre brochette poivron-bœuf quand fumée 😊 Et vaporisé ;

Logiquement les molécules devraient être détruites par la chaleur, mais l'effet est évident, donc fumer/vaporiser des bouts d'Amanite séchés implique une absorption d'Acide Iboténique neurotoxique [on peut d'ailleurs ressentir certains des effets caractéristiques de cette molécule avec juste un joint d'Amanite] : à éviter autant que possible 🙏

À réserver à de rares utilisations 😊

★ **Thé à l'Amanite** : certains usagers font un thé avec des morceaux séchés. La procédure généralement suivie est de faire infuser 30min quelques grammes maximums. Cependant cette méthode implique une ingestion d'une certaine quantité d'Acide Iboténique... Pourtant c'est peut-être la méthode la plus utilisée à travers le monde.

★ **Baume pour application extérieur** : utilisé pour les douleurs, les rhumatismes, l'arthrose... Recette p.18

★ **Teinture d'Amanite** : pour faciliter le micro-dosing. Recette p.18

★ Puis-Je Faire un "Trip" d'Amanites ?

Ce n'est **pas** l'utilisation courante qu'on en fait. L'usage "thérapeutique" par micro-dose est le plus courant. Si vous choisissez de faire un "trip" à l'Amanite : les effets seront très variables selon la méthode de préparation et la personne.

Les puissants rêves induits par le Muscimole sont aussi une forme de "trip" 🦄

Bien que certains effets/ressentis s'en rapprochent, l'Amanite n'est pas un psychédélique. Le mode d'action est différent [récepteurs sérotoninergiques pour les psychés / surtout GABAA pour l'Amanite préparée] MAIS l'Amanite a des propriétés hallucinogènes, surtout par des jeux de lumière [bien visible les yeux fermés]. C'est très différent des psychédéliques courants.

★ Quelle Dose d'Amanite pour Quels Effets ?

C'est la grande question ! Le problème étant que chaque 🍄 peut avoir des quantités très différentes de molécules actives.

Le séchage, la température, l'exposition à la lumière, la préparation finale fait aussi beaucoup varier les doses de principes actifs.

~5g secs est le grand maximum à essayer en une fois pour un usage thérapeutique.

L'IMPORTANT EST SURTOUT DE FAIRE DES TESTS/ESSAIS AVEC PRÉCAUTION PAR VOUS-MÊME, PETIT À PETIT

★ RECETTE : OBTENIR UNE "POTION" DE MUSCIMOLE

Deux options s'offrent à vous au départ : préparer la "potion" depuis l'Amanite CRÛE ou depuis l'Amanite SÉCHÉE.

- Thé à base d'Amanite CRÛE : Solution + puissante, car pas de perte de principes actifs par séchage, mais la Muscarine, bien que normalement en quantité négligeable, peut inquiéter.
- Thé à base d'Amanite SÉCHÉE : Solution + sûr, car la Muscarine est censée s'être évaporée, mais vous perdez beaucoup en potentialité à poids égal. C'est un peu "gâcher" du champignon.

Matériel :

- 🍄 bien lavés, entiers.
- Casserole avec un bon couvercle / Cocote minute
- Testeur pH **précis** [donc électronique, car les bandelettes ne seront pas assez précises...]
- acide citrique [ou jus de citron]
- Passoire



Préparation :

1) Mettez avec une quantité d'eau suffisante dans une casserole/cocote soit :

Les Amanites crûes, chapeaux et pieds, préalablement coupés en petits morceaux.

OU

Les morceaux d'Amanites séchés **[Exemple de quantité p.18]**



2) Abaisser le pH de l'eau pour arriver à un **pH de 2.5 à 2.9**

Pour cela, le plus simple est d'utiliser de l'acide citrique.

Le jus de citron est plus cher, et plus compliqué à utiliser [grande quantité nécessaire].

La quantité à ajouter dépend du pH initial de l'eau, alors **le test pH est inévitable.**

3) Couvrir, faire chauffer jusqu'à frémissement. **Éviter une forte ébullition** [Rester autour de 100°C si possible, soit un frémissement. Si l'eau chauffe trop, les composés seront détruits].

4) Laisser ainsi pendant **3h MINIMUM** en vérifiant et ajustant le pH régulièrement [au début toutes les 15min jusqu'à 1h de préparation, puis toutes les 30min].

5] Après 3h de préparation, laisser refroidir, puis passer votre potion à la passoire pour enlever les morceaux d'Amanites.

Écraser les morceaux, histoire de les "essorer".

[Le Muscimole est alors seulement dans l'eau, vous pouvez jeter ou manger les morceaux d'Amanites si ça vous fait plaisir 😊 Ils seront sans effet sans l'eau].

6] Vous obtenez enfin un thé à l'Amanite safe.
Mais à la potentialité totalement inconnue !! 😱

Eh oui, chaque Amanite étant différente, il vous faudra tester votre potion avec beaucoup de précautions.

Le mieux est de commencer avec 1ml avant de vous coucher, sans rien avoir à faire le lendemain 😊

Ne dépassez jamais 1/4 de tasse GRAND MAX pour une "forte dose" sans test préalable de votre potion.



6 bis] Vous pouvez augmenter le pH de la potion grâce à du bicarbonate de soude pour revenir à 7. Ça sera plus facile à boire et meilleur pour votre corps qu'une potion acide, même si normalement ni l'acide citrique ni le jus de citron ne sont dangereux à dose raisonnable.

7] Vous pouvez congeler votre potion pour l'utiliser à volonté 🙌
Les bacs à glaçons pourront vous aider pour stocker et surtout **doser**.

Vous pouvez faire réduire la potion.

Certains réduisent la potion puis déshydrate la pâte obtenue jusqu'à obtenir des cristaux de Muscimole, dont l'efficacité et la conservation sont à confirmer 🧑🔬

Attention à l'acidité du produit final : consommer un produit acide n'est pas bon pour le métabolisme.

★ Science Derrière cette Préparation

L'acidification à un pH d'environ 2,7 permet une décarboxylation complète à 100°C et 3h d'après l'étude suivante : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2863325/>

D'où est tiré le graphique suivant sur les concentrations en principes actifs :

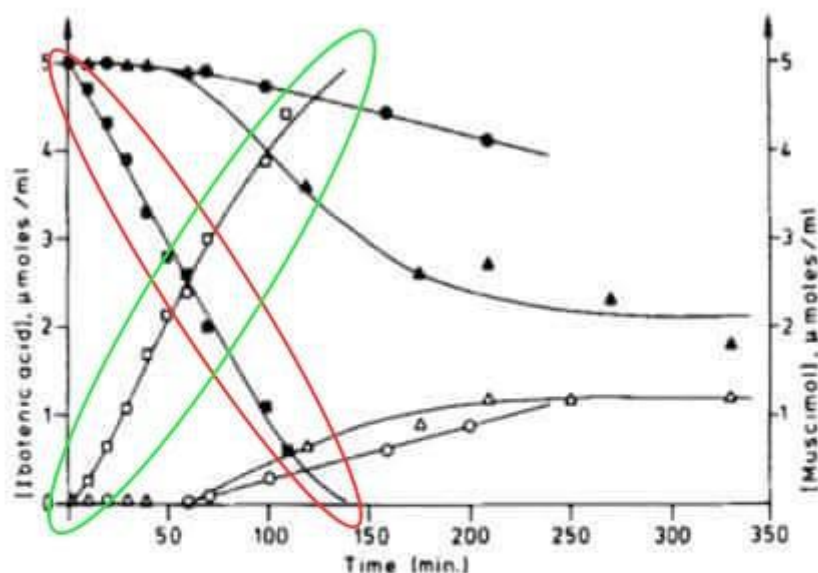



FIG. 3. The chemical stability of ibotenic acid at different pH values and at 100°C. (■) Ibotenic acid decomposition, pH 2.7; (□) muscimol formation, pH 2.7; (●) ibotenic acid decomposition, pH 7.4; (○) muscimol formation, pH 7.4; (▲) ibotenic acid decomposition, pH 10.0; and (△) muscimol formation, pH 10.0. The ordinates are expressed in $\mu\text{mol/ml}$ and the abscissa in min. Each point is the mean of duplicate determinations.

L'étude précédemment citée sur le séchage reprend une expérience proche avec des résultats équivalents : https://www.jstage.jst.go.jp/.../34/2/34_2_153/article

D'autres moyens existent pour convertir l'Acide Iboténique en Muscimole. Par exemple : <https://patents.google.com/patent/US20140004084A1/en>

★ Exemple de Quantité pour la “Potion” :

- 45 grammes de 
- 1,5 litre d'eau
- 700 ml de jus de citron

ATTENTION valeur variable selon le pH de l'eau, du jus de citron et des champignons.
Le test pH est inévitable. Recette p.14 à 16.

★ Recette de Baume à l'Amanite :

D'après une recette anglophone trouvée sur le net :

- 750 ml d'huile de noix de coco biologique infusée aux herbes médicinales
- 400 ml de potion d'Amanite hautement concentrée selon la préparation décrite précédemment [si possible ramener le pH à au moins 4. La glycérine végétale peut être utilisée dans ce cas]
- Huile essentielle de curcuma [25 à 100 goûtes]
- Huile essentielle de vitamine E [25 à 100 goûtes]
- 250 grammes de cire d'abeille non filtrée
- 200 grammes de cire émulsifiante
- 10 grammes de conservateur naturel

★ Recette de teinture à l'Amanite :

Une teinture à l'alcool peut être réalisé à partir de la potion obtenue via la préparation décrite précédemment.


On mélange la potion, réduite au maximum, avec de l'alcool alimentaire.

Ratio proposé par un usager : 3 grammes de matière séchée pour 30 ml de teinture.

TÉMOIGNAGES D'UTILISATIONS :

★ Utilisation Préparée :

Les utilisateurs qui préparent l'Amanite avec la recette donnée ici, 3h à pH adapté, utilisent des micros-doses, et confirment ressentir les effets du Muscimole.

Certains utilisateurs, pour du micro-dosing, font un "thé" sans préparation complète [juste des morceaux séchés dans de l'eau chaude] 

C'est la roulette Russe : ils ressentent les mêmes effets qu'avec la préparation, mais il arrive souvent que les sensations désagréables liées à l'Acide Iboténique surviennent...

La plus grande base de témoignages est le groupe facebook anglophones qui regroupe près de 27 000 membres : [Amanita Mushroom Truths, Science, Allies & Experience](#)

Ces usagers utilisent l'Amanite préparée surtout pour les effets suivants :

- aide au sommeil,
- anxiolytique,
- antidouleur,
- aide au sevrage des benzodiazépines.

★ Témoignages dans la Littérature :

Attention, ces témoignages décrivent un usage sans préparation complète !!

Parfois même crû 

Et à des fortes doses, ce qui n'est pas recommandé !

★ Littérature Scientifique :

★ Dans des cas d'intoxications récent :

Les symptômes apparaissent après au moins 15min, plus souvent après 30 à 90min, avec un pique à +3h. La rémission est complète en moins de 12h, bien que certains symptômes [maux de têtes en particulier] puissent durer plusieurs jours.

On observe :

Tous les effets décrits dans la partie "chimie & molécules de l'Amanite".

En cas de forte dose : délire, spasmes, confusion, hallucinations, effets enthéogènes, irritabilité, joie intense, dépression, amnésie rétrograde, endormissement.

Des convulsions et un coma peuvent également survenir.

Des cas graves ont nécessité une réanimation, au moins un décès est recensé 😱

Source : https://www.researchgate.net/.../364238460_Two_Cases_of...

★ Dans la Littérature "Spécialisée" :

Les guides de cueillettes décrivent généralement l'Amanite comme toxique et hallucinogène 🧑🏻

Pas très utile...

Pour plus de détails, on peut lire des écrits d'ethnobotaniste, chimiste, anthropologue.
On a par exemple :

★ Dans *Hallucinogènes et Chamanisme* [1973], Michael J. Harner cite les écrits de Waldemar Jochelson, qui a voyagé chez les Koryak de Sibérie en 1900-1901 : « L'amanite tue-mouche produit une ivresse, des hallucinations, et un délire. Les formes légères d'intoxication sont accompagnées par un certain degré d'agitation et quelques mouvements spontanés. Plusieurs chamans, avant leurs séances, mangent l'amanite tue-mouche pour atteindre des états extatiques [...] Quand l'ivresse due à l'amanite tue-mouche est forte, les sens s'en trouvent perturbés. Les objets de l'environnement proche paraissent soit très grands, soit très petits, des hallucinations accompagnées de mouvements incontrôlés surviennent. D'après ce que j'ai pu observer, des accès d'intense joie de vivre alternent avec des moments de profonde dépression. Celui qui a absorbé le champignon est paisiblement assis, il se balance doucement d'un côté à l'autre, il prend part à la conversation familiale. Soudain ses yeux se dilatent, il commence à gesticuler convulsivement, parle avec un partenaire invisible, chante et danse. Puis survient une nouvelle période de calme. Cependant, pour maintenir l'ivresse, des doses additionnelles de champignons sont nécessaires. »



★ Dans son *Atlas des Plantes Hallucinogènes* [1976], Richard Evans Schults explique p.22 que « la nature de l'intoxication est variable, mais l'absorption d'un ou de plusieurs champignons provoque des contractions nerveuses du visage, des tremblements, de légères convulsions, l'engourdissement des jambes et un sentiment de bien-être caractérisé par le bonheur, le désir de chanter et de danser, des visions colorées et arrive la macropsie [perception grossie des objets]. Il arrive quelquefois que les usagers aient des accès de violence avant de sombrer dans un profond sommeil. Les participants sont parfois sujets à de curieuses impressions, comme ce fut le cas pour un membre d'une vieille tribu qui était

convaincu de venir tout juste de naître ! La ferveur religieuse accompagne souvent l'état d'ébriété. »

★ Dans *Les Plantes des Dieux* [1979], Richard Evans Schults & Albert Hoffman reprennent les écrits précédant en ajoutant p.85 le troublant témoignage d'un "néophyte" participant à un sacrement chamanique dans le nord-ouest du Canada : « *Je n'avais plus de volonté, plus de pouvoir sur moi-même. Je ne mangeais pas, je ne dormais pas, je ne pensais pas, je n'étais plus dans mon corps. Après une autre séance, il écrivit : Purifié et mûr pour la vision, je m'élève, boule de graines éclatant dans l'espace... J'ai chanté l'air qui fracasse l'univers et l'air qui fracasse le chaos, et j'ai été damné. J'ai été chez les morts et j'ai assailli le labyrinthe.* »

PS: si vous voulez triper comme ça, évitez vraiment les Amanites 😊 On parle là d'une intoxication avec une molécule neurotoxique, l'Acid Iboténique. Le recul sur cette molécule et les autres est faible.

Pour un usage transcendant, les psychédéliques classiques sont infiniment plus sûrs, accompagné d'un guide expérimenté dans des conditions adaptées [voir set & setting]. Et dans un pays où la loi l'autorise évidemment !

UTILISATIONS « MÉDICINALES » DE L'AMANITE TUE-MOUCHES

Beaucoup de médicaments viennent des plantes, et certains de plantes mortelles.

Pourquoi pas l'Amanite ?

★ Elle est déjà utilisée en homéopathie sous le nom « Agaricus Muscarius ».



AGARICUS MUSCARIUS Dose 30CH
2,70 €
2,10 € En stock

- 1 +

Ajouter au panier

Ajouter à ma liste d'envies

Indications

AGARICUS MUSCARIUS Dose 30CH est un médicament homéopathique. De manière plus générale, les médicaments homéopathiques ont une utilisation, des indications et des posologies qui sont à déterminer en fonction du terrain de chaque individu par un médecin homéopathe.

Pour rappel, le principe de base de l'homéopathie est de soigner un mal par la prise de très faible dose d'un élément qui, à forte dose, provoquerait des symptômes proches du mal en question 🤔

C'est une méthode qui n'a rien de scientifique, et dont l'efficacité n'a jamais été prouvée au-delà de l'effet placebo. Les doses sont extrêmement faibles, les principes actifs tellement dilués que les effets ne sont pas observables [ni dangereux, normalement...]

Dans le cas de l'Amanite, l'homéopathie la conseille pour une variété de troubles tellement importante qu'il est difficile de vraiment y croire, d'autant qu'absolument rien ne vient prouver une quelconque efficacité.

D'après les sites qui revendent les granulés :

- Troubles nerveux, tics et spasmes de la tête.
- Torticolis avec douleur et sensation de glace dans le dos.
- Retard scolaire avec trouble de l'attention.
- Troubles circulatoires des extrémités [syndrome de Raynaud].
- Terreurs nocturnes.
- Maladie de Gilles de la Tourette.
- Maladresse avec troubles de la coordination.
- Déficit intellectuel avec tics, particulièrement indiqué lorsque ces troubles sont consécutifs à un alcoolisme chronique.
- Toux empêchant le sommeil.
- Douleurs pesantes de l'utérus. Douleurs et fatigue après les rapports sexuels.
- Douleurs musculaires localisées au niveau des os et tendons.

C'est plutôt effrayant de lire une recommandation d'Amanite Tue-Mouches en homéopathie pour un enfant « en retard scolaire avec trouble de l'attention », non ?

Et rien n'indique que ces granulés ne contiennent pas d'Acide Iboténique neurotoxique, même si la dilution est telle qu'il n'y a logiquement pas de danger.

En prenant en compte le manque de preuves solides concernant l'homéopathie, le manque d'études sur l'Amanite et ses molécules, les granulés d'« Agaricus Muscarius » ne semble pas être une vraie utilisation médicinale de 🍄, mais plutôt du placebo.

★ A travers le monde, l'Amanite sous diverses formes [thé, teinture, à fumer, préparation longue] est utilisée par des particuliers en auto-médication, principalement pour les problèmes suivants :

- Anxiété, stress, phobies.
- Douleurs chroniques diverses, surtout sciatique et problèmes articulaires.
- Troubles du sommeil.

Cette utilisation est surtout observable chez les anglophones, on peut trouver une multitude de témoignages sur cette auto-médication, qui pour certains semble avoir été un vrai miracle.

Cependant ce genre d'usage reste risqué. Personne ne connaît vraiment l'impact sur la santé à long terme. Les doses, sans être "importantes", sont très supérieures à l'homéopathie. La préparation la plus souvent utilisée, sous forme d'infusion à base de morceau sec, ne permet pas de supprimer tout l'Acide Iboténique neurotoxique.

L'utilisation externe en teinture ou baume pour les douleurs est logiquement moins risquée, mais encore moins étudiée que l'usage par voie orale.

★ D'un point de vue scientifique, seul le Muscimole semble avoir un intérêt. Comme son étude est très récente, on en sait encore peu. Des essais cliniques ont confirmé des effets analgésiques, antispastiques, anxiolytiques, relaxant musculaire. Un intérêt est supposé pour la schizophrénie.

Le Muscimole a échoué en phase III d'essais cliniques sur l'insomnie, pour manque d'efficacité et effets secondaires indésirables.


Plus récemment, il serait étudié comme traitement pour la dyskinésie tardive et la maladie de Parkinson.

Des études sont aussi en cours sur l'aspect antioxydant et anti-inflammatoire [l'Amanite étant associée à la longévité dans certaines cultures].

Bien qu'ayant des effets qui lui sont propres, le Muscimole est souvent comparé aux benzodiazépines, sans être aussi addictifs.

Les études sur le Muscimole sont récentes, rares, mais se multiplient ces dernières années. Des sociétés sautent déjà sur l'occasion et veulent vendre de la teinture d'Amanite bien préparée [sans Acide Iboténique], comme celle-ci :

For the first time in modern history, we have managed to successfully distill the restorative and healing elements from muscimol, while eliminating any ibotonic acid residues. As such, our lab-tested Amanita Muscaria mushrooms are completely detoxified and safe for consumption. Amanita Muscaria may help to reduce stress, ease muscular tension, and promote restorative sleep.



full ingredients

100% Amanita Muscaria
The world demands more from us.
From everyone.
Amanita Muscaria soothes the
body, tackles physical distress, and
may help with sleeping.

50ML

Coming Soon

Pas encore disponible, mais déjà décrite comme réduisant le stress, diminuant les tensions musculaire, améliorant le sommeil...

CONCLUSION

L'Amanite Tue-Mouches est le champignon le plus connu du monde, et en même temps le plus méconnu par beaucoup... Certaines cultures en font un usage rituel, d'autres y sont juste habituée. En France nombreux sont ceux qui la considère simplement mortelle, sans connaître la réalité.

