

Le ganoderma (reishi) : un champignon méconnu aux mille vertus



Si je vous parle de champignons ayant des effets stimulants et des vertus non-négligeables sur l'organisme, vous pensez... peut-être aux champignons hallucinogènes ! Et bien non, il s'agit du **ganoderma (ou reishi)**, un champion peu connu et qui pourtant possède des attraits intéressants. Zoom sur ce drôle de champignon.

Le Ganoderma (reishi), un champignon aux pouvoirs médicaux



Le **ganoderma lucidum**, aussi nommé Reishi (au Japon) ou Ling Zhi (en Chine) est un champignon originaire d'Asie.

Utilisé depuis plus de **4000 ans** par la médecine traditionnelle chinoise, il fut largement employé par les empereurs et les nobles des anciennes dynasties comme élixir de longue vie (action antioxydante) et pour leur redonner **vitalité**.

À l'époque, il était particulièrement rare et recherché.

Il poussait uniquement dans les régions montagneuses, souvent sur le **tronc des arbres**, où il est aujourd'hui massivement cultivé.

Le Ganoderma, plante médicinale par excellence



En **Chine** et au **Japon**, le Ganoderma est réputé comme plante médicinale de premier ordre.

Elle est riche en **antioxydants**, qui jouent une action anti-vieillesse majeure et qui favorisent le renouvellement des cellules saines.

Ces derniers diminuent donc le développement des maladies.

➡ Le ganoderma est un formidable protecteur du **bon fonctionnement** de l'organisme dans son ensemble. Il aide le corps à s'adapter à son environnement (vertus adaptogènes), à se nettoyer et tout ceci, en renforçant la vitalité de l'individu.

Son action sur le **foie** et les **poumons** est importante : il est donc adapté aux personnes souffrant de maladies chroniques, aux convalescents et à toute personne manquant d'énergie vitale.

Le Ganoderma, un champignon aux 200 principes actifs !



Le ganoderma a une composition particulièrement riche en antioxydants.

Mais contrairement à beaucoup de plantes médicinales comme la **baie de Goji** ou la **spiruline**, ces antioxydants ne sont pas des vitamines et des minéraux : ce sont des **principes actifs** qui lui sont propres !

Il contient ainsi des **polysaccharides** et des **triterpènes** (composants qui favorisent entre autre le développement de nouvelles cellules saines). Les principes actifs contenus dans le ganoderma sont plutôt rares au sein du monde végétal, ce qui explique son action particulière sur l'organisme humain.

Ganoderma : comment le consommer ?



Comme nous l'avons souligné, la consommation de ganoderma est particulièrement bénéfique pour la santé.

Cependant, les doses doivent s'adapter à chacun, aux modes et aux périodes de vie.

Il est recommandé d'en consommer **1 à 10 grammes** par jour.



Attention, **10 grammes** est un dosage élevé. Or, le ganoderma peut engendrer des réactions de nettoyage de l'organisme, parfois indésirables. Il est donc conseillé de commencer par des petites doses, et d'augmenter progressivement.

Il faut également faire des pauses de 1 semaine toutes les 3 semaines, surtout si vous l'associez à d'autres plantes comme le **Ginseng** ou la **Rhodiola**. Ceci afin de potentialiser l'assimilation des principes actifs par l'organisme et le laisser s'adapter progressivement.

Ganoderma : sous quelle forme le consommer ?



Le ganoderma se prend généralement sous forme de **gélules** ou de **capsules** contenant entre **200mg** et **600mg**, selon les fabricants.

Plus rarement, en Chine et au Japon, il se consomme sous forme **d'infusion** ou il se mange directement **cru** (comme c'est le cas des champignons Maitaké et Skitaké).

Ganoderma : dans quels cas le consommer ?



Le ganoderma soutient l'organisme lors de grosses fatigues, de faiblesses immunitaires, de perte de vitalité ou encore de périodes de convalescence.

Son action est particulièrement **protectrice** et **stimulante** sur le foie, organe épurateur majeur de l'organisme.

Ainsi, en protégeant et renforçant la sphère hépatique, le ganoderma apporte une aide pour faire face aux **hépatites**, aux **cirrhoses** ou encore aux **digestions difficiles**.



L'action du ganoderma est également puissante contre les **bronchites**, **pharyngites**, affections respiratoires ainsi que pour la protection des poumons de la pollution et des toxines. Enfin, le ganoderma est un bon **antibiotique** et **antiviral** naturel : il est donc protecteur et épurateur pour l'organisme.

Ganoderma : quels effets secondaires ou contre-indications ?



Le ganoderma est reconnu comme un champignon sécuritaire.

Cependant, l'association avec la plupart des médicaments est déconseillée car il peut y avoir des interactions indésirables, en particulier avec les médicaments liés à la régulation de la **tension artérielle**, ainsi qu'aux **anticoagulants**.

Il est donc conseillé de prendre renseignement auprès d'un professionnel de santé avant de l'ajouter à un traitement. Par prévention, et comme souvent avec les plantes médicinales aux principes actifs, il faut éviter d'en consommer en quantité pendant la **grossesse** ou d'en donner aux jeunes enfants.



Enfin, il faut éviter de prendre du ganoderma plus de 3 semaines d'affilée et il faut faire une pause d'une semaine toutes les 3 semaines, pour ne pas habituer l'organisme à ces **principes actifs** en permanence.

Si des effets indésirables se font sentir, diminuez les doses puis ré-augmentez les progressivement. Mais si cela persiste, arrêtez le champignon : cela veut dire qu'il ne convient pas à votre organisme.

Ganoderma : la recherche appui sur le champignon



Actuellement, le ganoderma fait l'objet de plusieurs **recherches scientifiques** pour son aide dans la prévention des **cancers**.

Mais aussi, sur sa possible action préventive sur le **virus du sida**.

Cependant, à l'heure actuelle, peu d'études d'envergure ont été mises en place pour déterminer le rôle du champignon dans la prévention de chaque cancer et du sida, ainsi que sur la manière dont agirait le ganoderma sur ces pathologies.

En revanche, ce qui est prouvé ce sont ses effets pour renforcer le **système immunitaire** : un bon point pour soutenir l'organisme lors de maladie, quelle qu'elle soit. Alors, que pensez-vous de ce champignon ? Avez-vous envie de l'essayer ?

Le trio impérial

En Chine, le Ganoderma fait partie d'un célèbre mélange de 3 plantes : Ginseng + Cordyceps + Ganoderma. Ce trio était réservé aux empereurs et aux nobles. Selon la légende, le mélange aurait eu la capacité de soigner n'importe quelle maladie, faiblesse, fatigue ou manque de vitalité.

Source : consoglobe