

# Lingzhi - Reishi de champignon (*Ganoderma Lucidum*)

## Qu'est-ce que le champignon Reishi?

Nom scientifique: *Ganoderma lucidum*

Le champignon Reishi, ou Ling Zhi, est un champignon comestible aux propriétés curatives extraordinaires. Il est également connu sous le nom de « champignon de l'immortalité », la croyance voulant qu'il favorise la longévité et maintient la santé globale.

Il est depuis très longtemps utilisé en médecine traditionnelle chinoise, en tant qu'herbe pouvant rétablir l'équilibre corporel, favoriser le sommeil de qualité et accroître la résistance au stress, aux infections et aux maladies. Les études scientifiques modernes confirment que le champignon Reishi possède un large éventail de propriétés pharmacologiques, incluant des fonctions immuno-modulatrices, anti-inflammatoires, anti-tumorales, anti-stress, anti-diabétiques, hormono-équilibrantes, hépato-protectrices, antivirales, et antibactériennes, pour ne nommer que celles-là. [1] [2]

Alors que le gouvernement chinois approuve l'usage du Reishi, affirmant qu'il s'agit d'un supplément alimentaire sans danger et non toxique, au Japon, il est officiellement utilisé comme traitement complémentaire du cancer.

## Tout est une question d'équilibre

Le champignon Reishi est un adaptogène – une substance qui maintient l'équilibre dans le corps et qui accroît la résistance de ce dernier à tous types de stress physiques, émotionnels ou environnementaux. Il agit principalement en renforçant le système immunitaire et en normalisant les fonctions des systèmes organiques importants, dont le foie, les reins et le cœur – afin de rétablir l'équilibre et d'offrir un large spectre de bienfaits.

Le Reishi présente également de puissantes propriétés antioxydantes et détruit les radicaux libres qui causent des dommages cellulaires, le cancer, le vieillissement prématuré et l'inflammation chronique. De plus, le champignon Reishi a également des effets radio-protecteurs. Il augmente l'activité des enzymes antioxydants et diminue les dommages oxydatifs causés par la radiation, il est donc particulièrement bénéfique pour les personnes qui ont été affectées par le désastre nucléaire de Fukushima.

## Spoires du champignon Reishi

Le champignon est fortement chargé d'une large variété de composés bioactifs – incluant des polysaccharides, des triterpènes, du germanium, des acides aminés, des protéines, des stérols, des vitamines et des oligo-minéraux. Ces composés actifs agissent de concert pour guérir le corps, pour normaliser ses fonctions, pour soulager le stress, pour favoriser le sommeil de qualité, ainsi que pour réguler le système immunitaire, et fournissent au champignon ses incroyables propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires, anticancérigènes et anti-âge.

Les carpophores mûrs du champignon Reishi libèrent des spores. Ces spores sont considérées

comme étant riches en ces ingrédients bioactifs, et particulièrement en triterpènes [3], fournissant ainsi davantage de bienfaits pour la santé et de valeurs thérapeutiques. Les triterpènes, auxquels on attribue l'amertume du champignon, diminuent le cholestérol sanguin ainsi que la tension artérielle, rétablissent l'équilibre hormonal, et calment le système nerveux. L'acide ganodérique, un important triterpène contenu dans le champignon, est reconnue pour ses propriétés anticancérogènes et antioxydantes. Les polysaccharides et les triterpènes contribuent tous les deux à la régulation du système immunitaire, ainsi qu'à la prévention de l'inflammation, en plus de présenter un immense potentiel anticancérogène.

## **Qu'est-ce que la poudre de spores fissurées de Reishi?**

Les spores sont recouvertes par une coquille rigide qui rend l'absorption des nutriments difficile. Cette coquille rigide est fissurée grâce à une technologie de pointe et novatrice qui permet d'accroître la biodisponibilité des composés bioactifs en plus d'augmenter leur absorption par le corps.

## **Bienfaits pour la santé du champignon Reishi**

### **1. Module le système immunitaire**

En agissant comme adaptogène, le champignon Reishi est efficace à la fois pour l'activité accrue que pour l'activité affaiblie du système immunitaire. [4] C'est aux polysaccharides et aux triterpènes, les deux principaux groupes de composés présents dans les champignons Reishi, qu'on attribue ses propriétés immuno-modulatrices.

Le Reishi calme les cellules immunitaires surchargées, offrant ainsi un mécanisme pour limiter les allergies et les maladies auto-immunes, telles que l'arthrite. Les triterpènes, en particulier, sont reconnus pour leurs propriétés anti-inflammatoires et anti-allergiques. Ces composés inhibent la libération de l'histamine, faisant du Reishi un supplément extrêmement utile pour lutter contre les allergies, telles que l'asthme, la bronchite et autres maladies respiratoires.

Parallèlement, le champignon Reishi peut également stimuler les cellules immunitaires afin qu'elles soient plus actives lorsque nécessaire. Il accroît l'activité des macrophages, des cellules Natural Killer, des cellules B et T, ainsi que des cellules dendritiques, et cette capacité à stimuler l'immunité protège contre le cancer ainsi que contre tous types d'infections causées par les bactéries et les virus, incluant le VIH et le virus Epstein-Barr (herpès). Il est particulièrement utile pour les personnes dont les fonctions immunitaires sont faibles et il favorise la récupération rapide suite à la maladie, l'infection ou encore la chirurgie, de quelque nature qu'elles soient.

### **2. Soulage le stress**

Le stress chronique accroît le risque de toutes sortes de problèmes de santé, tels que la haute tension artérielle, l'insomnie, la faible immunité et la susceptibilité aux infections, la dépression, et les maladies cardiaques, pour ne nommer que ceux-là. Le champignon, avec son quotient adaptogène :

- Accroît la résistance du corps au stress
- Diminue la fatigue
- Fournit de l'énergie et revigore pendant la journée
- Agit en tant que remède efficace contre l'insomnie puisqu'il calme le système nerveux, favorise le sommeil pendant la nuit et améliore la qualité
- A un impact positif sur la mémoire et la concentration

### **3. Propriétés anticancérigènes**

Plusieurs études appuient l'idée que le Reishi possède de puissants effets anticancérigènes. [5,6,7] Il est également utilisé comme complément thérapeutique efficace à la chimiothérapie et la radiothérapie puisqu'il réduit non seulement les effets secondaires qui y sont associés, tels que la perte d'appétit, la fatigue, la perte de cheveux et l'immunité affaiblie, mais il génère également une meilleure réaction tumorale lorsque combiné aux traitements conventionnels pour le cancer. [8]

Les divers mécanismes par lesquels le Reishi combat le cancer et inhibe la croissance tumorale sont :

- Stimule la réponse immunitaire en accroissant l'activité des cellules Natural Killer ainsi que d'autres cellules immunitaires
- Accroît la production d'interférons et d'interleukines, des substances qui combattent le cancer
- Inhibe la prolifération des cellules cancéreuses et prévient les métastases (lorsque le cancer se propage dans d'autres parties du corps)
- Prévient l'angiogenèse, la croissance des nouveaux vaisseaux sanguins qui fournissent du sang et des nutriments aux cellules cancéreuses en croissance rapide
- Accroît la capacité antioxydante et anti-inflammatoire globale

### **4. Améliore la santé cardiovasculaire**

Le champignon Reishi diminue plusieurs facteurs de risque liés aux maladies cardiovasculaires. Les triterpènes et les polysaccharides contenus dans le champignon sont principalement associés à ces bienfaits pour la santé cardiaque :

- Améliore la circulation sanguine et diminue la tension artérielle
- Réduit l'inflammation, liée à la formation de plaque et à l'obstruction des artères
- Réduit l'adhérence des plaquettes et prévient la coagulation sanguine, qui pourrait donner lieu à des AVC ou à des crises cardiaques
- Réduit le haut taux de cholestérol et de triglycérides dans le sang
- Aide à contrôler l'obésité et le diabète de type 2 qui y est associé (en prévenant le stockage des graisses et en activant l'enzyme-AMPK, l'interrupteur qui régule le métabolisme). [10]

### **5. Protège les fonctions hépatiques**

Le champignon Reishi agit principalement comme tonique hépatique en raison de sa forte teneur en triterpènes antioxydants. Ces composés bioactifs, reconnus pour leur rôle dans le renforcement des fonctions immunitaires, la lutte contre le cancer et la prévention des allergies, préviennent également l'inflammation des cellules du foie et améliorent ses fonctions. Il a été démontré que les champignons Reishi protègent le foie contre les dommages causés par les toxines, les métaux lourds et le virus de l'hépatite B chez les modèles animaux. [11,12,13]

## Références:

1. Sanodiya BS, Thakur GS, Baghel RK, Prasad GB, Bisen PS. [Ganoderma lucidum: a potent pharmacological macrofungus](#). Current Pharmaceutical Biotechnology. 2009
2. Batra P, Sharma AK, Khajuria R. [Probing Lingzhi or Reishi medicinal mushroom Ganoderma lucidum \(higher Basidiomycetes\): a bitter mushroom with amazing health benefits](#). International Journal of Medicinal Mushrooms. 2013
3. Bingji Ma, Wei Ren, Yan Zhou, Jinchuan Ma, Yuan Ruan, and Chun-Nan Wen. [Triterpenoids from the spores of Ganoderma lucidum](#). North American Journal of Medical Sciences. 2011
4. Bhardwaj N, Katyal P, Sharma AK. [Suppression of inflammatory and allergic responses by pharmacologically potent fungus Ganoderma lucidum](#). Recent Patents on Inflammation and Allergy Drug Discovery. 2014
5. Jin X, Ruiz Beguerie J, Sze DM, Chan GC. [Ganoderma lucidum \(Reishi mushroom\) for cancer treatment](#). The Cochrane Database of Systematic Reviews. 2016
6. Suarez-Arroyo IJ, Rosario-Acevedo R, Aguilar-Perez A, Clemente PL, Cubano LA, Serrano J, Schneider RJ, Martínez-Montemayor MM. [Anti-tumor effects of Ganoderma lucidum \(reishi\) in inflammatory breast cancer in in vivo and in vitro models](#). PLoS One. 2013
7. Hernández-Márquez E, Lagunas-Martínez A, Bermudez-Morales VH, Burgete-García AI, León-Rivera, Montiel-Arcos E, García-Villa E, Gariglio P, Madrid-Marina V V, Ondarza-Vidaurreta RN5. [Inhibitory activity of Lingzhi or Reishi medicinal mushroom, Ganoderma lucidum \(higher Basidiomycetes\) on transformed cells by human papillomavirus](#). International Journal of Medicinal Mushrooms. 2014
8. Xingzhong Jin, Julieta Ruiz Beguerie, Daniel Man-yuen Sze, Godfrey CF Chan. [Ganoderma lucidum \(Reishi mushroom\) for cancer treatment](#). Cochrane Gynaecological, Neuro-oncology and Orphan Cancer Group. 2016
9. Gao Y, Zhou S, Jiang W, et al. [Effects of ganopoly \(a Ganoderma lucidum polysaccharide extract\) on the immune functions in advanced-stage cancer patients](#). Immunological Investigations. Aug 2003
10. Anita Thyagarajan-Sahu, Brandon Lane and Daniel Sliva. [ReishiMax, mushroom based dietary supplement, inhibits adipocyte differentiation, stimulates glucose uptake and activates AMPK](#). BMC Complementary and Alternative Medicine. The official journal of the International Society for Complementary Medicine Research (ISCMR)2011
11. Wu YW, Fang HL, Lin WC. [Post-treatment of Ganoderma lucidum reduced liver fibrosis induced by thioacetamide in mice](#). Phytother Res. 2010 Apr;24(4):494-9.
12. Jin H, Jin F, Jin JX, et al. [Protective effects of Ganoderma lucidum spore on cadmium hepatotoxicity in mice](#). Food Chem Toxicol. 2012

13. Li YQ, Wang SF. [Anti-hepatitis B activities of ganoderic acid from Ganoderma lucidum.](#) Biotechnology Letters. 2006 Jun; 28(11):837-41. Epub 2006 May 31.

source

fr.sanus-q