Propriétés Puissantes, Bienfaits

Le "Ganoderma" Lucidum (aussi nommé Reishi ou LingZhi) est un champignon aux pouvoirs médicinaux des plus importants. Le Ganoderma est utilisé depuis plus de 4000 ans, par la très ancienne Médecine Traditionnelle Chinoise, le Reishi était alors réservé aux empereurs et à certains nobles, le champignon étant à cette époque très rare à l'état naturel. Le Ganoderma Lucidum est un formidable protecteur du bon fonctionnement de l'organisme dans son ensemble, aidant le corps à s'adapter à son environnement (vertus adaptogènes), à se nettoyer, tout ceci en renforçant puissamment la vitalité de l'individu. Son action sur le foie et les poumons est particulièrement marqué. Le Ganoderma (Reishi) est donc adapté aux personnes ayant des maladies chroniques, aux convalescents, et plus globalement à toute personne manquant d'énergie vitale (les Asiatiques appellent l'énergie du Qi). À ce titre, le Ganoderma est qualifié d'Adatogène majeur comme les fameux : RHODIOLA, GINSENG, ASHWAGANDHA et CORDYCEPS.

GANODERMA : PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

ANTIXOYDANT – ELIXIR DE LONGUE VIE – SANTÉ

– élixir de longue vie, antixoydant majeur, anti-vieillissement (usage traditionnel du Ganoderma)
– convalescence, rémission plus rapide lors d'une maladie
– plante adaptogène majeure, champignon du Trio impérial
– perte de vitalité, affaiblissement, asthénie
– tonique du QI, stimule l'organisme dans son ensemble

– renforce et stimule les glandes surrénales
– favorise la résistance aux températures extrêmes
– participe à la prévention des cancers
– augmente l'endurance, la force musculaire

ANTI-MALADIES – ANTI-CANCERS – PROTECTION DE L'ORGANISME

– protection de l'organisme dans son ensemble (plante adaptogène)
– stimuler le système immunitaire (usage majeur du Ganoderma Reishi)
– participe à la prévention et au renforcement de l'immunité lors des cancers, tumeurs (plusieurs études scientifiques qui doivent être confirmées sur sa possible action préventive du cancer)
– favorise l'élimination des toxines, polluants, pesticides et métaux lourds
– prévention de la grippe, angine, rhume
– protection de la pollution et des poumons (bronchites, pharyngite, laryngite, asthme)
– antibiotique naturel, antibactérien, anti-virus
– mononucléose
– protection des radiations, radioactivité
– fibromyalgie
– renforce le système immunitaire lors d'une infection au virus du Sida (attention usage non confirmé du Ganoderma en traitement)
– participe à la prévention des leucémies et lymphomes
– participe à la prévention des maladies auto-immunes
– action analgésique, anti-douleur naturel
– combat les allergies

EQUILIBRANT – STRESS – INSOMNIE

– augmente le tonus intellectuel et physique
– stress, anxiété, calme les nerfs
– participe au sevrage de drogues : alcool, tabac, héroïne…
– dépression, perte d'envie d'avancer
– améliore la qualité du sommeil, insomnie
– favorise la concentration, la mémoire
– manque d'oxygénation au niveau cellulaire, favorable en montagne
– protection du système cardio-vasculaire
– problèmes cardiaques, hypertension artérielle
– mal de tête, migraine

SPHÈRE HÉPATIQUE – FOIE – DIGESTION

– protège le foie (et toute la sphère hépatique (usage majeur du Ganoderma Reishi)
– hépatite, jaunisse, ictère, cirrhose
– inflammations du foie
– calculs de la vésicule biliaire
– intoxication alimentaire ou médicamenteuse
– digestion difficiles
– infections intestinales, chasse les parasites intestinaux (dont les candida albicans)
– réduit le mauvais cholestérol
– stimule l'appétit

GANODERMA : ORIGINES ET HISTOIRES

Le **Ganoderma** Lucidum, aussi nommé Reishi (au Japon) ou Ling Zhi (en Chine), est un champignon originaire d'Asie où il fut largement employé par les empereurs et les nobles des anciennes dynasties comme élixir de longue vie (action antioxydante) et pour redonner une grande vitalité. Il était à cette époque particulièrement rare et recherché, poussant uniquement dans les régions montagneuses (souvent sur le tronc des arbres), où il est aujourd'hui massivement cultivé. En Chine et au Japon, le Ganoderma Lucidum est réputé comme une plante médicinale de première ordre. De par sa composition, le Ganoderma Lucidum – Reishi est très riche en antioxydants, qui jouent une action anti-vieillissement majeure, qui favorisent également entre autre le renouvellement des cellules saines, et diminue le développement des maladies. Le Ganoderma (Reishi) peut à ce titre comparé aux grandes plantes adaptogènes, (également utilisées par la Médecine Traditionnelle Chinoise, et la Médecine Traditionnelle Ayurvédique) comme l'Ashwagandha, le Ginseng, la Gelée royale, la Rhodiola, ou encore le Cordyceps. Dans la Médecine Traditionnelle Chinoise, le Ganoderma est d'ailleurs souvent associé à d'autres plantes médicinales majeures notamment avec le Trio impérial : Ginseng+Cordyceps+Ganoderma (voir plus de détails dans Avis des experts ci-dessous), ainsi qu'avec d'autres champignons asiatiques comme les puissants Shiitaké et Maitaké, pour renforcer l'immunité, participer à la prévention des cancers et à la dégénérescence des cellules.

GANODERMA : COMPOSITION

Le Ganoderma Lucidum, aussi nommé Reishi ou LingZhi, est un champignon qui contient plus de 200 principes actifs. Le Ganoderma Reishi 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, mais des principes actifs qui lui sont

propres. Il contient ainsi en grande quantité des polysaccharides et les triterpènes (ces composants favorisant entre autre le développement de nouvelles cellules saines). Parmi les polysaccharides contenus dans le Ganoderma, nous retrouvons des glycoprotéines, des fractions des b-D-glucaniques acides et neutres, hétéroglucides: D-mannose, acide D-glycuronique, Dxylose. Parmi les Triterpènes hyperoxydés présent dans le Ganoderma Lucium, nous retrouvons des lanostanes (acides ganodériques, mais aussi des ganolucidiques, des lucidéniques, etc.). De plus le Ganoderma contient des 7-hydroxystérols et d'autres éléments non analysés. Les principes actifs présents dans le Ganoderma sont assez rares dans le monde végétal, ce qui explique son action particulière sur l'organisme humain.

GANODERMA : DOSAGE, DANGERS, POSOLOGIE

La consommation de Ganoderma Lucidum (Reishi) est particulièrement bénéfique à la santé, mais les doses doivent s'adapter à chacun, son mode de vie et sa période de vie. Il est recommandé de prendre de 1 à 10 grammes par jour, 10 grammes étant un dosage élevé, ceci en gardant toujours en tête que le Ganoderma Lucidum peut engendrer des réactions de nettoyages de l'organisme, parfois très forts et indésirables. Voilà pourquoi il est conseillé de commencer par de petites doses de Ganodermea Reihsi puis augmenter progressivement. Il est également recommandé de faire des pauses de 1 semaine toutes les 3 semaines, en particulier quand il est associé avec d'autres plantes comme le Ginseng, la Rhodiola ou le Cordyceps, ceci afin de potentialiser l'assimilation des principes actifs par l'organisme et le laisser s'adapter progressivement. Le Ganoderma Lucidum (Reishi) se prend généralement sous forme de gélules, de capsules contenant entre 200mg et 600mg selon les fabricants. Plus rarement en Chine ou au Japon, il se prend sous forme d'infusion ou encore il se mange cru directement (comme c'est le cas des champignons Shiitaké et Maitaké).

GANODERMA : EFFETS ULTIMES, BIENFAITS, VERTUS

Le Ganoderma Lucidum (Reishi) est considéré comme une plante adaptogène majeure, c'est à dire qu'il soutient l'ensemble de l'organisme (non spécifiquement), lors de grosses fatigues, de grandes faiblesses immunitaires, de perte de vitalité ou encore de périodes de convalescences. On notera que son action est particulièrement protectrice et stimulante du foie, cet organe épurateur majeur de l'organisme qui est trop souvent mis à rude épreuve pendant les périodes de maladies (virus, bactéries,…) mais aussi avec une alimentation inappropriée (souvent trop riche en viande, alcool, gluten, produits

laitiers, sucres raffinés…) et autres polluants (cigarette, pollution, métaux lourds…). Ainsi, en protégeant et renforçant la sphère hépatique, le Ganoderma apporte une aide particulièrement intéressante pour faire face aux hépatites, aux cirrhoses, aux digestions difficiles, et à toutes les personnes intoxiquées aux polluants et autres métaux lourds. Le Ganoderma a également une action intéressante dans le sevrage de drogues, en association avec d'autres plantes comme la Rhodiola, la Griffonia simplicifolia, le Desmodium ou encore le Ginseng. Le Ganoderma va donc protéger l'individu au quotidien pour soutenir les organes (en particulier le foie et les poumons), tout en favorisant, une meilleure vitalité. On notera également que son action est particulièrement puissante contre les bronchites, pharyngites, affections respiratoires, ainsi que la protection des poumons de la pollution et des toxines. Le Ganoderma Reishi est un très bon antibiotique et antivial naturel. Le Ganoderma Reishi est donc un formidable protecteur et épurateur de l'organisme. (Note de Mr Ginseng : champignon à utiliser avec sagesse et connaissance).

GANODERMA : EFFETS SECONDAIRES, DANGERS, CONTRE-INDICATIONS

Le Ganoderma Lucidum (Reishi) est 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 anti-coagulants. Renseignez-vous auprès de votre médecin ou un professionnel de la santé, qui connait bien le Ganoderma Lucidum,et qui sera en mesure de vous dire les dangers et intéractions du Ganoderma avec vos médicaments. Par prévention, comme souvent avec les plantes médicinales aux principes très actifs, il vaut mieux éviter de prendre de grande quantité de Ganoderma pendant la grossesse ou dans donner aux enfants trop jeunes.

De manière générale, évitez de prendre du Ganoderma plus de 3 semaines d'affilées, et faites des pauses d'une semaine toutes les 3 semaines, puis recommencez pendant 3 semaines, pour ne pas trop habituer l'organisme à ces principes actifs en permanence. De plus, le Ganoderma Reishi, n'est pas un champignon adapté à tous : si vous ne vous sentez pas bien après avoir consommé du Reishi, alors diminuez les doses, puis ré-augmentez progressivement. Si les effets indésirables persistent, arrêtez le champignon, cela veut dire qu'il ne vous convient pas, et qu'il n'est pas adapté à votre organisme. Dans ce cas-là préférez au Ganoderma Lucidum d'autres plantes adaptogènes majeures, aux effets tout aussi intéressants comme la Rhodiola, l'Ashwagandha, le Ginseng, le Tribulus ou encore le Cordyceps.

GANODERMA : AVIS DES EXPERTS

En Chine, le Ganoderma Lucidum (Reishi / Ling Zhi) fait partie d'un célèbre mélange de trois grandes plantes adaptogènes nommées : le Trio Impérial ! Ce fameux Trio impérial était réservé, comme son nom l'indique, aux empereurs et aux nobles de ces anciennes dynasties, et contient : Ginseng+Ganoderma+Cordyceps. Cette association de trois grandes plantes médicinales aurait (selon la légende), la capacité à soigner n'importe quelle maladie, faiblesse, fatigue et gros manque de vitalité. Dans les faits, on se rend compte que cette association de plante peut engendrer des réactions de détoxinations assez fortes, si prise en trop grande quantité : le corps tirant les bénéfices des principes actifs, pour amener une réaction de nettoyage de nombreux organes. Ainsi, pour un organisme très intoxiqué (stade avancé de virus, bactéries, maladies auto-immunes, cancers, présence de métaux lourds, acidifications des membres, inflammations chroniques, grosses fatigues chroniques…), il faut y aller très progressivement afin d'habituer l'organisme aux principes actifs du Reishi (Ganoderma) d'abord seul, puis en association avec d'autres plantes médicinales comme le Trio impérial (Ganoderma+Ginseng+Cordyceps). À noter que ce profond nettoyage du corps sera d'autant plus efficace, si vous corrigez en parallèle votre alimentation, c'est à dire en favorisant grandement les fruits doux (Bananes, Avocats, Dattes, Figues, Abricots…) les légumes (si possible sous forme de jus), et les plantes médicinales reminéralisantes (Ortie, Prêle, Bambou…) ceci pour alcaliniser au maximum l'organisme (c'est à dire dés-acidifier), et ce de manière progressive. N'oubliez pas que plus les principes actifs des plantes médicinales sont forts, plus il faut y aller progressivement pour habituer votre organisme et amener des réactions de nettoyages progressives.

GANODERMA : INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Actuellement le Ganoderma Lucidum – Reishi, 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, trop peu d'études de grandes envergures a été mis en place pour déterminer le vrai rôle du Ganoderma dans la prévention de chaque cancer et du Sida, ainsi que de quelle manière le Reishi agirait sur ces différentes pathologies, même si les différentes recherches du Ganoderma Lucidum (Reishi) sur la prévention du cancer semblent très prometteuses. En revanche, ce qui peut être affirmé, c'est que le Ganoderma Lucidum favorise le bon fonctionnement de l'organisme, et renforce efficacement le système immunitaire, ce qui apporte une grande aide pour soutenir l'organisme lors de toutes maladies, affaiblissement et autres manques de vitalité dans les périodes difficiles.