

# Ganoderma (reishi): le champignon de l'immortalité



## Histoire

Le *Ganoderma lucidum*, aussi nommé Reishi (au Japon) ou Ling Zhi (en Chine) est un champignon originaire d'Asie, il pousse à même le sol et possède un stipe (pied) et un chapeau, contrairement à la plupart des polypores.

Utilisé depuis plus de 4000 ans par la médecine traditionnelle chinoise, c'est un des

champignons les plus puissants qui existe en phytothérapie. Il fût consommé par les empereurs et les nobles des anciennes dynasties comme « élixir de longue vie » (action antioxydante) et ainsi leur redonner vitalité. A l'époque, il était très rare et recherché; maintenant, il est massivement cultivé.

Traditionnellement, on distingue 6 variétés différentes de Reishi en fonction de la couleur (rouge, pourpre, bleu, jaune, noir ou blanc). En 1972, on a compris que ces différences de couleurs sont attribuables à des conditions de croissances spécifiques et non pas à des variations génétiques au sein de l'espèce. Il semble que les amateurs de Reishi préfèrent le rouge.

---

[Une recette pour lier bien être et plaisir, est le café au Reishi.](#)

---

## Vertus & bienfaits

### Anti fatigue & fortifiant

Le Reishi possède **une action globale de type adaptogène**. La médecine traditionnelle chinoise lui attribue le pouvoir de **tonifier le QI, l'énergie vitale**, elle n'hésite pas à exploiter ses bienfaits **pour fortifier l'organisme et le protéger de nombreuses maladies**. Dans les termes de la pharmacopée traditionnelle, cela signifie qu'il améliore la résistance de l'organisme aux différentes manifestations du stress, qu'il soit physique, intellectuel ou psychologique.

Ce champignon, très riche en antioxydants, joue une **action anti-vieillesse** majeure qui favorise le **renouvellement des cellules saines**.

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.

### Stimulant immunitaire

Il peut aussi bien renforcer un système immunitaire déficient, que tempérer les actions d'une immunité trop réactive, en cas d'allergies ou de maladies auto-immunes par exemple. Cette capacité dite « immuno-modulatrice » est rendue possible par la présence de plus d'une centaine de **poly-saccharides** et de **triterpénoïdes** qui sont contenus dans le Reishi.<sup>[1]</sup>

### Bonne santé cardiovasculaire

Des essais préliminaires montrent qu'un remède composé d'extraits de Reishi est **capable d'améliorer la santé cardiovasculaire** de personnes souffrant de maladies coronariennes.

Non seulement il diminue un certain nombre de symptômes (palpitations, douleurs, essoufflement...)<sup>[2]</sup>, mais en plus, il **réduit le taux de cholestérol** et, à l'image du Maïtaké, **abaisse la pression artérielle**, y compris chez des personnes hypertendues.<sup>[3]</sup>

### Un redoutable anti cancer ?

Le Reishi contient des substances (polysaccharides et triterpènes) capables d'inhiber la croissance des **tumeurs**, ainsi que leur dissémination dans l'organisme (métastases)<sup>[4]</sup>. Ces effets ont été observés sur divers types de cancers<sup>[5, 6]</sup>, notamment le cancer du sein<sup>[7]</sup> et le cancer de la prostate<sup>[7, 8, 9]</sup>.

Au niveau clinique, les premiers essais ont établi que le remède aux extraits de Reishi peut :

- **Améliorer la qualité de vie** de personnes souffrant de cancers même à des stades avancés.
- **Renforcer leur système immunitaire** affaibli par les chimiothérapies

## Plus de 200 principes actifs

Ce champignon renferme plus de **200 éléments actifs** classés en trois catégories, à savoir :

- 30% de composants solubles dans l'eau,
- 65% de matières organiques solubles
- et 5% d'éléments volatiles.

On les dits nécessaires et même essentiels à l'organisme humain. Avec plus de 150 phytonutriments et antioxydants, le *Ganoderma lucidum* serait **l'élément le plus proche de la perfection nutritionnelle** dans la nature!

## Utilisations & précautions

Afin de bénéficier au mieux de ses effets, il convient d'**utiliser le Reishi régulièrement sur une période de 12 à 24 semaines**. Les effets seront alors durables, voire permanents, quel que soit le mode d'utilisation, sauf lors d'une maladie. Il est préférable de consommer le Reishi à jeun, tôt le matin ou le soir avant de se coucher.

Si vous prenez un traitement naturel, des médicaments qui fluidifient le sang (avec effet anti-coagulant ou anti-plaquettaire), ou des hypotenseurs, soyez prudent avec l'utilisation du Reishi. En cas de problèmes cardiaque ou de diabète, commencez doucement la consommation de Reishi. Le Reishi est également à éviter pendant la phase aiguë d'une infection.

---

[Une recette pour lier bien être et plaisir, est le café au Reishi.](#)

---

## Sources

[1] Willard, Terry. Reishi Mushroom, Sylvan Press, Seattle – Washington, É.-U., 1990. pp. 40-41.

- [2] Kanmatsuse K, Kajiwara N, *et al.* [Studies on *Ganoderma lucidum*. I. Efficacy against hypertension and side effects]. *Yakugaku Zasshi* 1985;105(10):942-947. Essai mentionné et résumé dans : Natural Standard (Ed). Herbs & Supplements – Reishi, *Nature Medicine Quality Standard*. [Consulté le 19 octobre 2006]. [www.naturalstandard.com](http://www.naturalstandard.com)
- [2] Jin H, Zhang G, *et al.* Treatment of hypertension by linzhi combined with hypotensor and its effects on arterial, arteriolar and capillary pressure and microcirculation. 1996;131-138. Essai mentionné et résumé dans : Essai mentionné et résumé dans : Natural Standard (Ed). Herbs & Supplements – Reishi, *Nature Medicine Quality Standard*.
- [3] Gao Y, Chen G, *et al.* A Phase I/II Study of Ling Zhi Mushroom *Ganoderma lucidum* (W.Curt: Fr.) Lloyd (Aphyllphoromycetideae) Extract in Patients with Coronary Heart Disease. *International Journal of Medicinal Mushrooms* 2004.
- [4] [The in vitro and in vivo experimental evidences disclose the chemopreventive effects of \*Ganoderma lucidum\* on cancer invasion and metastasis.](#) Weng CJ, Yen GC. *Clin Exp Metastasis*. 2010 May;27(5):361-9.
- [5] Jiang J, Slivova V, Sliva D. [Ganoderma lucidum inhibits proliferation of human breast cancer cells by down-regulation of estrogen receptor and NF-kappaB signaling.](#) *Int J Oncol*. 2006 Sep;29(3):695-703.
- [6] Gao Y, Gao H, *et al.* [Antitumor activity and underlying mechanisms of ganopoly, the refined](#)
- [7] Yue GG, Fung KP, *et al.* [Comparative studies of various ganoderma species and their different parts with regard to their antitumor and immunomodulating activities in vitro.](#) *J Altern Complement Med*. 2006 Oct;12(8):777-89.
- [8] Sliva D. [Ganoderma lucidum \(Reishi\) in cancer treatment.](#) *Integr Cancer Ther*. 2003 Dec;2(4):358-64.
- [9] [Pharmacological values of medicinal mushrooms for prostate cancer therapy: the case of \*Ganoderma lucidum\*.](#) Mahajna J, Dotan N, *et al.* *Nutr Cancer*. 2009;61(1):16-26.

### **Ils en parlent aussi...**

[PasseportSanté.net](#), [Mr Ginseng](#), [Projet en vie](#), [consoGlobe](#), [Etre-bien.eu](#), [aloe vera santé](#)

Source

[medicatrix.be](http://medicatrix.be)