

<https://www.amessi.org/le-reishi-champignon-de-l-immortalite>



Le reishi, champignon de l'immortalité

- IMMORTALITE BIOLOGIQUE



Date de mise en ligne : jeudi 23 octobre 2014

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

On l'appelle souvent « champignon de l'immortalité ». Les actions régulatrices du reishi s'étendent à de nombreux paramètres de l'organisme, préservant son équilibre. La majorité de ses effets concernent le système immunitaire, aussi bien pour renforcer ses fonctions que pour normaliser ses excès, en cas de maladies auto-immunes ou d'allergies, par exemple. Il diminue les inflammations et atténue la douleur. Par ailleurs, il accélère la régénération osseuse.

Sommaire

- [Propriétés médicinales :](#)
- [Immuno-modulateur](#)
- [Anti tumoral](#)
- [Antimicrobien](#)
- [Tonique, antioxydant et protecteur hépatique](#)
- [Glycémiorégulateur et hypocholestérolémiant](#)
- [Tonique nerveux et adaptogène](#)
- [Tonique respiratoire](#)
- [Cardiotonique et hypotenseur](#)
- [Anti-inflammatoire](#)
- [Indications :](#)
- [Contre-indications :](#)
- [Modes d'utilisation :](#)
- [Décoction](#)
- [Teinture](#)
- [Sirop](#)
- [Capsules](#)
- [Principaux constituants connus :](#)

Table des matières

- [Propriétés médicinales :](#)
- [Immuno-modulateur](#)
- [Anti tumoral](#)
- [Antimicrobien](#)
- [Tonique, antioxydant et protecteur hépatique](#)
- [Glycémiorégulateur et hypocholestérolémiant](#)
- [Tonique nerveux et adaptogène](#)

- [Tonique respiratoire](#)
- [Cardiotonique et hypotenseur](#)
- [Anti-inflammatoire](#)
- [Indications :](#)
- [Contre-indications :](#)
- [Modes d'utilisation :](#)
- [Décoction](#)
- [Teinture](#)
- [Sirop](#)
- [Capsules](#)
- [Principaux constituants connus :](#)

'>

Le reishi semble aussi favoriser une certaine lucidité, rappelant son nom latin *lucidum*. Ceux qui le consomment verront les divers aspects et dimensions de leur être s'harmoniser et leur propension à exprimer clairement leurs sentiments et besoins s'accroître. Il régularise aussi subtilement et profondément les systèmes nerveux, cardiaque, respiratoire ainsi que les fonctions hépatiques, protégeant par ailleurs le foie des toxines et des radiations.

Autres noms : *Ganoderma lucidum* (latin), Ling Zhi (plante de l'esprit, en chinois), Mannentake (japonais), Varnished conk (anglais)

Distribution : Répandu à travers toutes les régions tropicales, subtropicales et tempérées du monde. Il se développe de Mai à Novembre sur les arbres morts, tels les chênes, les érables, les ormes, les saules et les pruniers. On le trouve sur les troncs, près du sol ou sur les racines apparentes.

Parties utilisées : Fruits. Certains produits sont fabriqués avec ses spores et/ou son mycélium.

Propriétés médicinales :

Immuno-modulateur

Le reishi est véritablement un amphotérique immunitaire, c'est-à-dire que, telle une amphore peut déverser son contenu d'un côté ou de l'autre, le reishi peut stimuler ou modérer divers paramètres de l'immunité, au besoin. Plus de 100 polysaccharides et 119 triterpénoïdes ont été isolés du mycélium et du fruit, la plupart d'entre eux étant étudiés pour leurs propriétés immuno-modulatrices. Il diminue donc les réactions allergiques et la sensibilité aux allergènes.

Le reishi accroît d'autre part les capacités immunitaires de l'organisme, notamment en augmentant la production des macrophages, des cellules tueuses naturelles (« natural killer cells » ou NK), des lymphocytes T, des immunoglobulines, des interleukines 1 et 2 et des facteurs de nécrose des tumeurs. Il stimule la synthèse d'ADN par la moelle osseuse et la rate.

Anti tumoral

Les études démontrent que l'effet anti-tumoral du reishi provient d'une modification de la réponse physiologique du corps. Les polysaccharides du reishi augmentent de 5 à 29 fois les facteurs de nécrose tumorale, les interleukines 1 et 6 et les lymphocytes T. Le reishi aide aussi à récupérer des dommages immunitaires causés par la chimiothérapie et la radiothérapie : par exemple, des études ont prouvé que le reishi avait permis de restaurer le fonctionnement des lymphocytes T chez des souris ayant subi des irradiations au niveau de la rate (Chen et al., 1995).

Antimicrobien

Outre sa capacité de renforcer le système immunitaire, le reishi possède un certain effet directement antimicrobien. Il est plus efficace contre les virus que les bactéries, mais semble agir plutôt efficacement contre la *Candida albicans*, probablement à cause de l'ensemble de ses actions thérapeutiques.

Tonique, antioxydant et protecteur hépatique

Le reishi soutient le bon fonctionnement du foie, il protège l'ADN de ses cellules contre les effets mutagènes des radiations et le nettoie des radicaux libres grâce à ses antioxydants.

Glycémiorégulateur et hypocholestérolémiant

L'effet équilibrant du reishi et ses qualités de tonique hépatique diminuent conséquemment le taux de cholestérol, de triglycérides et de sucre dans le sang. Les rages de sucre et les variations de la glycémie se feront progressivement moins importantes.

Tonique nerveux et adaptogène

Le reishi harmonise le fonctionnement des systèmes nerveux, endocrinien et immunitaire. Il améliore le fonctionnement des glandes corticosurrénales, diminuant ainsi les effets négatifs du stress. Il calme les douleurs et régularise l'humeur.

Tonique respiratoire

Le reishi améliore les fonctions respiratoires en augmentant les capacités d'absorption de l'oxygène par les alvéoles pulmonaires. Il améliore aussi la respiration cellulaire. Ainsi, les chinois prennent régulièrement du reishi avant de réaliser une ascension afin de ne pas souffrir de l'altitude. Lors d'études cliniques menées en Chine dans les années '70 sur 2000 patients souffrant de bronchite chronique, 60 à 90% d'entre eux ont obtenu une amélioration marquée au bout de 2 semaines. Les patients les plus malades ont particulièrement bien répondu, surtout ceux souffrant d'asthme bronchique (Chang & But, 1986).

Cardiotonique et hypotenseur

Le reishi permet d'améliorer les fonctions cardiaques et la circulation sanguine en affectant la viscosité du sang. Il diminue ainsi la tension artérielle. De même, des bénéfices ont été observés sur des maladies liées au système cardiovasculaires comme l'hyperlipidémie, les palpitations, la dyspnée et l'oedème (Chang & But, 1986). Lors d'une étude clinique réunissant 33 patients, un extrait aqueux a permis d'inhiber l'agrégation plaquettaire et a donné des résultats positifs dans le traitement de l'athérosclérose (Tao & Feng, 1990).

Anti-inflammatoire

Bien qu'il augmente la production d'interleukines 2, 6 et 8, aux propriétés inflammatoires, le reishi possède paradoxalement une activité anti-inflammatoire. Cette apparente contradiction s'explique par le fait que l'activité du Reishi peut être bidirectionnelle, selon la concentration en polysaccharides contenus dans le reishi (Gao et al., 2000).

Selon la médecine ayurvédique

Le reishi apaise surtout les symptômes pitta et kapha, bien qu'il ne soit que rarement perturbant pour vata, lorsqu'utilisé en modération.

Forces particulières des différents types de reishi :

Reishi rouge, *Ganoderma lucidum* : coeur, esprit, longévité

Reishi blanc, *Ganoderma applanatum* : fonction respiratoires, calme l'esprit, donne du courage

Reishi noir, *Ganoderma sinensis* : système urinaire et surrénales, sens auditif

Reishi jaune, *Ganoderma sinensis* : énergie de la rate, favorise la loyauté et l'honnêteté

Reishi mauve, *Ganoderma sinensis* : renforce muscles, ligaments, tendons et os, soulage les raideurs articulaires

Indications :

faiblesse immunitaire, maladies auto-immunes
allergies, choc anaphylactique
asthme, bronchites chroniques, rhinite
stress
troubles de concentration
sénilité, Alzheimer
palpitations et arythmie cardiaques
hypertension artérielle
athérosclérose, hyperlipidémie
anorexie
oedème
inflammation cérébrale ou de la prostate
hyperplasie ostéogénique
fatigue, faiblesse, étourdissements
syndrome de fatigue chronique, neurasthénie
dystrophie musculaire progressive
virus d'Epstein Barr, mononucléose
hépatite B, hépatite chronique, cirrhose
VIH, cancer, leucémie
diabète
leucopénie
ulcères duodénaux
insomnie, mauvais rêves
dégénérescence de la rétine
dyspnée

Contre-indications :

Éviter pendant la phase aiguë d'une infection

Allergies aux champignons

Ne pas combiner aux fluidifiants sanguins synthétiques

Augmente la métabolisation par le foie de certains médicaments, dont les barbituriques, diminuant ainsi leurs effets

Modes d'utilisation :

Afin de bénéficier au mieux de ses effets, il convient d'utiliser le reishi régulièrement sur une période d'au moins 4 à 6 semaines, lesquels seront largement durables, quelque soit le mode d'utilisation. On peut recommencer une cure de reishi chaque année, tous les 6 mois, toutes les saisons ou plus souvent encore, au besoin et selon les cas.

Décoction

Bouillir 30g de reishi, en poudre ou divisé en morceaux grossiers, dans 3 litres de d'eau que l'on réduit à 2 litres. Cela prend environ 2 heures. Boire une demie tasse deux fois par jour, pendant 4 à 6 semaines. La décoction peut bien-sûr être intégrée à un bouillon de soupe.

Teinture

Prendre de 40-60 gouttes dans un peu d'eau, 2 à 3 fois par jour, pour une concentration de 1:3. Il est aussi possible d'effectuer une double macération dans l'eau et l'alcool 94%, que l'on combine pour plus d'efficacité.

Sirop

Bouillir encore davantage la décoction pour la concentrer au maximum et l'intégrer à un sirop, ou alors simplement ajouter une quantité égale de miel au concentré obtenu. Prendre 2 à 4 c. à soupe, 2 à 4 fois par jour, selon la concentration.

Capsules

Le reishi peut aussi être réduit en poudre et ingéré en capsules ou en comprimés quelconque. L'équivalent d'environ 1 à 2 grammes* sont administrés aux repas, 2 à 3 fois par jour. *(Certains produits augmentent la concentration de la poudre sans pour autant en altérer la composition, en filtrant les lignanes, fibres peu digestes, par exemple.)

Principaux constituants connus :

B-glucanes, hétéro-B-glucanes

B-(1-6)-glucuronoglucane

Mannogalactolucane

Ganodéranes

Acides ganodériques et ganodéréniques : triterpénoïdes

Protéine Ling Zhi-9

Arabinoxylanes, Glycoprotéines, Ergostérols et Bêta Glucanes

Lignanes

[Projet en vie](http://projetenvie.com/) [http://projetenvie.com/]

Post-scriptum :



Reishi (Ganoderma lucidum) has been used medicinally for over 2000 years - in ancient times, it was known with good reason as the "immortality mushroom"...

▫ *Over recent decades, this moniker has been validated by scientific analysis of reishi's various compounds. Research has confirmed that it has multiple properties which provide all-round protection from a range of life-shortening diseases.*

▫ *Among reishi's hundreds of active compounds, three specific substances with potent effects have been identified :*

" *Polysaccharides (carbohydrates), which have anti-cancer effects due to their ability to prevent abnormal blood vessel formation and boost the immune system.*

" *Triterpenes, which protect the liver, lower blood pressure and cholesterol, prevent platelet aggregation and so reduce the risk of stroke and heart attack, combat histamine-triggered allergic reactions and also have anti-cancer activity.*

" *»Ganoderma lucidum peptide » , which has powerful antioxidant properties.*

▫ *Reishi also contains other unique compounds that stimulate the activation of immunity-modulating cell surface receptors, as well as a specific anti-tumour protein called LZ-8.*

It is the concentration of these various compounds and the balance between them which account for reishi's many health benefits. The most striking discovery of the last few years has been its impact on longevity, due to its most active components. Researchers found that reishi enhanced cellular immune systems and stimulated production of antibodies, so inciting a healthy immune response, while at the same time reducing the mechanism which generates inflammatory cytokines. In addition, what makes this mushroom so unique is its multi-faceted activity, producing important changes which help increase longevity :

" *it protects cell DNA from oxidative damage which contributes to ageing and cancer ;*

" *it protects mitochondrial DNA and the mitochondria themselves from oxidative damage which, by reducing their energy production capacities, makes them ineffective - another major cause of ageing ;*

" *it increases the levels and activity of intracellular antioxidant enzymes so reducing cell membrane oxidation. In fact, it promotes endogenous production of antioxidant enzymes such as superoxide dismutase (SOD), catalase and glutathione ;*

" *it protects the kidneys from oxidative damage and so lowers the risk of renal failure ;*

" *it increases the protective activity of haematopoietic stem cells, T lymphocytes and other key immune factors. It also boosts the number and function of all cell lines, particularly the Natural Killer Cells and T-cells responsible for antigenic response ;*

" *it promotes the specialisation and activation of dendritic cells and macrophages which enable the body to respond to viral or cancer threats by supporting production of antibodies by B lymphocytes ;*

" *it counteracts the inflammatory cytokines responsible for the pain of rheumatoid arthritis. Studies also show that Reishi extract inhibits certain allergic reactions including asthma and contact dermatitis ;*

" *it increases expression of a longevity gene and extends life expectancy in many species, from yeasts and primitive worms to mammals such as mice.*

In fact, a study on laboratory mice clearly showed that reishi consumption was associated with an increase in the animals' lifespan of between 9% and 20%, which equates to between 7 and 16 additional years in humans ! ▫ Thus, by combatting the mechanisms of immunosenescence, ie, the natural, progressive deterioration of the immune system, reishi protects against diseases that lead to premature death, and so extends lifespan. It is reishi's broad-spectrum properties which help prevent and treat many age-related diseases and target the origins of the ageing process.

▫ *New extraction technology has enabled a reishi extract to be obtained with even more 'bioavailable' active ingredients. And while the majority of extracts on the market are standardised in polysaccharides, Reishi Extract is also standardised in triterpenes. Taking two capsules a day therefore provides the complete spectrum of active compounds, offering wide-ranging support for immune function and thus a natural way to increase longevity.*

Key points :

▫ *Recent studies show that reishi contains hundreds of active ingredients able to combat many age-related diseases :*

" *animal studies show that it extends life expectancy by 9%-20% ;*

" *it stimulates the immune system to guard against cancerous cells potentially lowering the risk of developing a fatal tumour ;*

" *it can regulate an over-active immune system and thus help ease allergy symptoms, asthma and auto-immune diseases ;*

" *independent of their immune-modulating effects, the active molecules in reishi are showing promise in the fight against neurodegenerative diseases, obesity, diabetes and liver disease.*