



# Le reishi rouge anti-âge

■ Par le Dr Shahid Nasim

Chers adhérents et amis de l'ABEV, en raison de la situation sanitaire, il est important de protéger votre santé. J'ai le plaisir de vous proposer mon nouveau produit à base de Reishi, qui favorise le système immunitaire, la longévité et la santé. Je vous souhaite à tous et toutes de bonnes fêtes de fin d'année et une très bonne année 2021, la santé, la prospérité et le bonheur malgré la situation sanitaire difficile.

**L**e reishi rouge (*Ganoderma lucidum*), surnommé « gano derme luisant » et « lingzhi », est l'un des champignons médicinaux les plus importants de la médecine chinoise. Selon la tradition le reishi est un remède naturel depuis plus de 4 000 ans, mais quelles sont les vertus de cette plante, placée par les herboristes chinois dans la classe des « herbes de Dieu » ?

## Histoire et culture du reishi

Le reishi se développe sur les bois morts ou au pied de certains arbres vivants, comme le chêne, les érables et les saules des zones humides au climat tempéré ou subtropical. Jadis, la consommation de ce champignon était réservée à l'Empereur, aux nobles et aux personnes privilégiées, car il représentait la puissance, la divinité et l'immortalité. Aujourd'hui, c'est au Japon que le reishi est le plus cultivé. Devenu le premier producteur mondial, on l'y fait pousser sur du substrat de paille, de la sciure de bois, des bûches ou des souches. En Chine aussi, les champignons « médicaments » occupent une place très importante dans la société.

## Composition et propriétés médicinales

Les recherches modernes montrent que le reishi contient un arsenal de substances efficaces, riches en antioxydants, en polysaccharides et en triterpénoïdes qui confèrent à ce champignon des propriétés médicinales exceptionnelles. Également très riche en protéines, nutriments et autres composés bioactifs comme les ergostérols et les nucléotides, le reishi est un puissant régulateur du système nerveux et capable de stimuler l'immunité en augmentant la production de lymphocytes T (globules blancs) et de macrophages.

Ce champignon contient aussi une importante proportion d'ARN (efficace contre les maladies virales), d'acide oléique, d'acides aminés essen-



tiels et de la protéine LZ-8, connue pour son effet immuno-modulateur. Enfin, on peut citer dans la composition du reishi, la présence de vitamines B surtout B9, d'acide pantothénique et de nombreux minéraux (fer, zinc, manganèse, magnésium, potassium, phosphore et calcium). Ce complément alimentaire est donc idéal pour lutter contre les baisses d'énergie survenant lors des changements de saison et contre la fatigue liée aux chimiothérapies et aux radiothérapies.

Le reishi possède aussi des propriétés anti-inflammatoires, qui permettent de soulager les patients souffrant d'arthrite rhumatoïde, de lutter contre les affections et les inflammations respiratoires et même d'assurer avec efficacité une protection cardiovasculaire. Ainsi, les patients souffrant de troubles coronariens peuvent utiliser un traitement à base de reishi pour soulager leurs symptômes. Le champignon semble également agir sur le taux de cholestérol et la pression sanguine des patients. Dans les années 1990, un essai clinique réalisé sur des personnes atteintes d'athérosclérose et en bonne santé a conclu que le reishi avait contribué à inhiber l'agrégation plaquettaire dans les deux cas.

On peut aussi souligner la capacité du reishi à renforcer l'immunité intestinale, grâce à ses effets sur les molécules qui exercent une activité antimicrobienne.

**Ce complément alimentaire est idéal pour lutter contre les baisses d'énergie survenant lors des changements de saison et contre la fatigue liée aux chimiothérapies et aux radiothérapies.**

Références :

<https://www.darwin-nutrition.fr/super-aliments/reishi/>

<https://www.naturaforce.com/champignons-medicinaux/reishi/?cn-reloaded=1>

## Un potentiel anti-cancer intéressant

Une étude réalisée par l'université Hacettepe (Turquie), a montré le potentiel du reishi dans les cas de cancer du sein, de la prostate, de l'utérus, du côlon ou de la vessie. Une autre étude réalisée à l'université de Pékin (Chine), confirme qu'il présente une activité anti-cancer prometteuse grâce aux triterpènes (acides ganodériques) et aux polysaccharides qu'il renferme. Par ailleurs, il stimule la production de macrophages et active les cellules tueuses naturelles (lymphocytes NK), capables de tuer les cellules tumorales par l'apoptose (mort cellulaire) et même de réduire les métastases et l'angiogenèse. Enfin, ce champignon améliore la qualité de la vie des patients atteints de cancer, en renforçant le système immunitaire des malades, affaibli par les traitements lourds tels que la radiothérapie et la chimiothérapie. On doit aussi préciser que le Reishi possède des vertus antivirales, notamment contre le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) et sur celui de l'herpès labial et génital.

## Autres bienfaits du Reishi

**Sur le foie.** Le Reishi possède des propriétés hépato protectrices : il empêche l'augmentation des phosphatases alcalines et l'augmentation des transaminases. Il contribue ainsi à soutenir le foie dans son travail et à le protéger des nombreuses affections.

**Sur la fatigue.** En Chine, des essais ont permis de démontrer que le Reishi soulage les symptômes ressentis par les patients neurasthéniques atteints de fatigue chronique.

**Sur la protéinurie.** Cette affection désigne la présence excessive de protéines dans les urines. Les essais montrent que les patients diabétiques atteints d'une maladie rénale grave peuvent utiliser le Reishi pour enrayer la protéinurie.

**Sur l'asthme.** Des chercheurs ont montré une certaine efficacité de ce champignon dans le traitement de l'asthme, qui ont justifié la poursuite des recherches et essais cliniques.

**Sur le mental.** De nombreuses études ont mis en évidence ses bienfaits pour soulager l'anxiété, les troubles de l'humeur, l'agitation, la fatigue... En plus de son effet adaptogène, il favorise la relaxation du système nerveux en exerçant une action anxiolytique, grâce à la vitamine B5, surnommée la « vitamine anti-stress », mais aussi au zinc et au magnésium qu'il renferme. Enfin, le champignon possède des propriétés antidépresseuses très probables, ainsi que des effets neuro-protecteurs intéressants. En plus, comme

le ginseng (*Panax ginseng*) ou encore la maca (*Lepidium Meyenii*), le reishi possède des propriétés adaptogènes, qui améliorent la résistance de l'organisme au stress. **Le reishi apaise l'esprit.**

## Une aide efficace pour une santé au naturel

Le reishi est un champignon apprécié par la médecine traditionnelle chinoise dont la science a confirmé certaines de ses vertus sur l'immunité, la protection cardiovasculaire et les douleurs articulaires. Le reishi, disponible en gélules, peut se consommer de façon ponctuelle lorsqu'on doit surmonter des situations difficiles : examen, compétition sportive ou voyage en avion. Mais ce champignon est également intéressant sur le long terme, en cas de troubles plus profonds, notamment l'anxiété, l'angoisse, le surmenage et le stress chronique. Cependant, par prudence, nous conseillons en cas de symptôme persistant, de consulter un professionnel de santé pour obtenir un traitement spécifique et une solution sécuritaire.

## Contre-indications et effets secondaires

**Contre-indications :** la prudence s'impose en cas de prise d'un médicament ou d'un remède naturel ayant des effets anticoagulants, antiplaquettaires ou hypotenseurs. Le reishi est déconseillé aux enfants, aux femmes enceintes ou allaitantes et en cas d'hypotension. Ne pas utiliser en cas d'hypersensibilité à l'un des composants. Éviter de l'associer avec la prise de fluidifiant synthétique ou de barbiturique. À cause de son possible effet anticoagulant, le reishi serait déconseillé avant et après une intervention chirurgicale ou un accouchement. **Effets secondaires possibles :** bouche sèche, démangeaisons, saignements de nez, troubles abdominaux, diarrhées. Si vous ressentez ces effets stoppez votre consommation et consultez un médecin. ■

## Reishi

**Conseils d'utilisation :** **Prix :**  
**2 gélules par jour** • 24 € la boîte  
**(1 le matin + 1 le soir)** • 65 € le pack de 3  
**Contenance :** (soit 180 gélules).  
**60 gélules** Les adhérents de  
**Ingrédients :** l'ABEV bénéficient  
**extraits de plantes d'une réduction**  
**de Reishi, stéarate supplémentaire de**  
**de magnésium, 10% en utilisant le**  
**gélatine végétale. code promo ABE16.**

**Le reishi possède des propriétés adaptogènes qui améliorent la résistance de l'organisme au stress.**

