LE REISHI

ou Ganoderma lucidum

Aussi appelé Lingzhi en Chine ou au Japon, ce champignon parasite saprophyte pousse sur le bois mort ou vivant des forêts tempérées ou subtropicales de Chine, d'Europe ou d'Amérique du nord et du sud.

Il est utilisé en médecine traditionnelle chinoise depuis 2.500 ans pour traiter les hépatites chroniques, les néphrites, l'hypertension, les cancers et stimuler l'immunité.

Il contient plus de 400 composés actifs que ce soit dans son fruit, ses spores ou son mycélium dont des triterpénoïdes, des polysaccharides, des stéroïdes, des acides gras, des protéines ainsi que de nombreux minéraux et vitamines (Zn, Se, P, K, Ca, Mg, vit. B et D).

• CAPACITÉS ANTICANCÉREUSES : Plusieurs molécules expliquent ses activités anti-tumorales : l'acide lucidénique, les acides ganodériques et les polysaccharides, Béta-D-glucans (comme dans le Shiitaké). L'acide ganodérique inhibe la croissance des cellules cancéreuses in vitro et les métastases in vivo par inhibition des métallo-protéases, diminution de la motilité cellulaire et leur capacité d'adhésion (Chen & al, 2010). L'acide ganodérique a une cytotoxicité marquée pour les cellules de la lignée cancéreuse, comme l'a montré Johnson & al, sur le cancer de la prostate en 2010.

Quant aux béta-glucans, la stimulation du système immunitaire est le mécanisme principal de leur activité anti-tumorale (Xu & al, 2011). Ils améliorent l'immunité, stimulent l'activité des NK et des Lymphocytes T cytotoxiques et induisent l'apoptose des cellules cancéreuses (ZHANG & al, 2007), ils stimulent aussi les lymphocytes B et les cellules dendritiques (PAN & al, 2013).

Chez la souris, l'administration de Reishi a permis de lutter contre les effets secondaires du cyclophosphamide (qui provoque une immunosuppression dès J3), en permettant une récupération des fonctions de la moelle osseuse dès J5, une reprise de l'hématopoïèse et de la synthèse de lymphocytes T et B dès J8. Il améliore la phagocytose et l'activité anti-tumorale des macrophages et des NK vers J12 (XIAO-LING ZHU, 2006).

- CAPACITÉS IMMUNOSTIMULANTES: Chez le cheval comme chez le poney, il a été prouvé qu'une consommation quotidienne de Reishi augmentait la lignée immunitaire cellulaire (CD4+; CD5+ et CD8+) mais aussi la lignée humorale en augmentant la synthèse d'anticorps, en plus de faire diminuer les enzymes hépatiques et d'augmenter l'hémoglobine (SHAO-WEN LAI & al, 2004).
- CAPACITÉS ANTI-OXYDANTES: Les radicaux libres sont produits par diverses réactions métaboliques qui à long terme accélèrent le vieil-lissent cellulaires et provoquent des dommages sur l'ADN.

Le Reishi stimule les enzymes qui protègent contre les radicaux libres et provoquent leurs dégradations: la super oxyde dismutase, la catalase et la glutathion peroxydase (Hasnat & al, 2013).

• CAPACITÉS ANTI-INFECTIEUSES : Les polysaccharides de Ganoderma lucidum ont montré une forte capacité d'inhibition de croissance contre Bacillus cereus, Enterobacter aerogenes, Staphilococcus aureus, E.coli et Pseudomonas aeruginosa (Kamra & al, 2012).

Selon Heleno & al en 2013, Ganoderma montre une activité bactéricide supérieure à l'ampicilline et à la streptomycine contre Staphilococcus aureus et Bacillus cereus.

Le Reishi a pour surnom « le champignon de l'immortalité » alors pour faire de vieux os, vous savez ce qu'il vous reste à faire!

Docteur Vétérinaire Estelle LHOEST

DEA en Nutrition | DU en Phytothérapie et Aromathérapie

