



LE REISHI , CHAMPIGNON DE LONGUE VIE D'ASIE .

Les bienfaits du champignon reishi

Le reishi, connu également sous le nom de lingzhi et ganoderma est un champignon utilisé depuis des milliers d'années dans les médecines traditionnelles asiatiques, notamment chinoise et japonaise. Ce champignon, que l'on retrouve en forêt, pousse sur les troncs d'arbre ou sur le sol. Il est utilisé pour ses nombreuses vertus et peut-être bénéfique dans le traitement du cancer, dans les maladies cardiovasculaires et pour le système immunitaire.

Au cours des dernières décennies, des dizaines d'études différentes menées au Japon, en Chine, aux États-Unis et au Royaume-Uni ont démontré que les champignons Reishi sont capables d'offrir une protection contre de nombreuses maladies et affections, notamment pour les symptômes ou pathologies suivants:

- inflammation
- fatigue (notamment le syndrome de fatigue chronique)
- infections fréquentes (voies urinaires, bronchite, infections respiratoires, etc.)
- maladie du foie
- allergies alimentaires et asthme
- problèmes digestifs, ulcères de l'estomac et syndrome de l'intestin perméable
- croissance tumorale et cancer
- Maladies de la peau
- Maladies auto-immunes
- Diabète .**Virus,notamment la grippe**, le VIH / sida ou l'hépatite
- maladie cardiaque, hypertension artérielle et cholestérol élevé
- troubles du sommeil et insomnie
- anxiété et dépression

6 bienfaits prouvés du reishi

1. Lutte contre la croissance tumorale et le cancer

Tout comme les autres aliments anti-inflammatoires, le reishi contient plusieurs types d'éléments nutritifs anti-cancéreux importants, notamment des antioxydants (comme les polysaccharides et triterpénoïdes), les bêta-glucanes et les acides aminés. Les chercheurs pensent que l'un des composants les plus bénéfiques du reishi est son polysaccharide, qui est un nutriment de type hydrosoluble que l'on retrouve dans les aliments riches en glucides dont on sait qu'ils ont des capacités anti-tumorales.

Le reishi a été utilisé avec succès pour aider à lutter contre le cancer du sein, des ovaires, de la prostate, du foie et des poumons, parfois en combinaison avec d'autres traitements. Pour les patients qui se remettent d'un cancer ou qui subissent des traitements de chimiothérapie et de radiothérapie, le reishi a des effets protecteurs qui peuvent rendre les médicaments plus efficaces. La recherche chez les patients cancéreux suggère que le reishi a des effets antiprolifératifs et chimiopréventifs, qu'il aide à atténuer les effets secondaires de la chimiothérapie, tels qu'une immunité faible et les nausées et améliore potentiellement l'efficacité de la radiothérapie.

2. Améliore la fonction du foie et la détoxification

La médecine traditionnelle chinoise (MTC) diffère de la «médecine occidentale» à certains égards parce qu'elle insiste sur la prévention des maladies, au lieu de simplement traiter les symptômes une fois qu'ils apparaissent. Dans le corps, l'un des principaux points de concentration de la MTC est le foie, car le foie aide à nettoyer, à traiter, à entreposer et faire circuler le sang et les nutriments sains. Les plantes adaptogènes ou les compléments comme le reishi sont une partie du puzzle quand il s'agit de maintenir le bon équilibre dans le corps (d'autres aspects importants incluent une alimentation saine, l'exercice et la méditation) parce qu'ils sont censés aider à renforcer l'appareil digestif, où les aliments sont décomposés et absorbés.

3. Favorise la santé cardiaque et équilibre la pression artérielle

Le reishi semble pouvoir réduire la tension artérielle et être bénéfique pour la coagulation sanguine et le cholestérol, probablement parce qu'il aide à réduire l'inflammation dans les vaisseaux sanguins et les artères tout en rétablissant l'équilibre hormonal.

En plus de baisser la tension artérielle, le réishi peut améliorer la circulation globale, diminuer les inflammations qui aggravent les problèmes cardiaques et prévenir les artères obstruées ou les taux élevés de cholestérol.

4. Aide à équilibrer les hormones et à lutter contre le diabète

. La supplémentation en champignon Reishi est utilisée pour diminuer les symptômes du diabète, de la fatigue et des déséquilibres hormonaux, tout en améliorant la fertilité et la santé reproductive.

Le reishi réduit la quantité de toxines ou de métaux lourds qui peuvent s'accumuler dans le corps et causer de la lenteur, c'est pourquoi ces champignons sont associés à l'amélioration des niveaux d'énergie, à une meilleure concentration, à une meilleure mémoire et même à un meilleur sommeil. Les études cliniques ont également montré que l'extrait de Reishi exerce des effets anti-diabétiques et améliore la dyslipidémie.

5. Lutte contre les allergies et l'asthme

L'un des ingrédients actifs du reishi est le triterpène, un type d'acide ganodérique lié à une réduction des allergies et des réactions à l'histamine associées à l'asthme. C'est la raison pour laquelle le champignon reishi est un remède naturel pour l'asthme.

6. Réduit le risque d'infections et de virus

Le reishi est considéré comme une substance antivirale naturelle, antibactérienne et antifongique. Mis à part la réduction des allergies, les triterpènes offrent une protection contre les infections microbiennes, les virus et les infections fongiques. Parce que le reishi peut améliorer la circulation sanguine et réduire l'inflammation, il peut aider à résoudre les infections plus rapidement, réduire la douleur et lutter contre la fatigue. Le reishi a été utilisé pour aider à traiter les symptômes et les causes sous-jacentes des infections des voies urinaires, des infections respiratoires et sinusoidales, de l'hépatite, de la bronchite et même des virus VIH et sida.

D'autres bienfaits sont attribués au Reishi, avec de nombreuses études à l'appui, publiées ou en-cours, pour en savoir plus vous pouvez consulter le site spécialiste : <https://champignon-sante.fr/reishi-ganoderma/>