

**Pensée** : « Si les médecins d'aujourd'hui ne deviennent pas les nutritionnistes de demain..... Les nutritionnistes d'aujourd'hui seront les médecins de demain! »

*(Carrel Alexis, prix Nobel de médecine en 1913).*

## Ganoderma lucidum

**Nom commun** : Reishi

**Nom botanique** : Ganoderma lucidum, famille des ganodermatacées.

**Noms chinois** : Ling Chih, Ling Zhi

**Noms japonais** : Reishi, Mannentake

**Partie utilisées**: la chair du champignon; certains produits sont fabriqués avec ses spores et/ou son mycélium.

**Habitat et origine** : Le Ganoderma lucidum est originaire de la Chine, et est considéré comme le Roi des champignons et est utilisé par les herboristes chinois et japonais depuis plus de 4000 ans. Très rare à l'état sauvage, il pousse exclusivement en montagne dans des forêts profondes. On l'appelle dans les Pays asiatiques : « l'herbe miraculeuse, l'herbe spirituelle ou l'herbe de l'immortalité! ». Bien que les chinois aient tenté, pendant bien des siècles, de cultiver le Reishi, ce n'est qu'au début des années 1970, que le Ganoderma peut être maintenant cultivé avec succès et à grande envergure.



La Médecine traditionnelle chinoise attribue, de ce fait, une action de type **adaptogène** dans la pharmacopée traditionnelle. En Médecine traditionnelle chinoise, il est utilisé pour combattre la fatigue et fortifier l'organisme en général, stimuler le système immunitaire, enrayer la protéinurie, traiter les troubles des voies respiratoires, et protéger le système sanguin et lymphatique. Elle le considère comme un précieux tonique avec un effet de fortification à long terme. Avec plus de 150 phytonutriments et antioxydants, le Ganoderma lucidum serait l'élément le plus proche de la perfection nutritionnelle dans la nature!



## Pourquoi consommer du Ganoderma lucidum?

La plupart des pathologies chroniques proviennent, non seulement d'un blocage émotionnel, mais aussi du déséquilibre des fonctions de l'organisme, entraîné par une accumulation de toxines dans le corps. Or, le Ganoderma peut faire office « d'examen médical » capable de déceler les faiblesses et les blocages insoupçonnés ou potentiels, pour ensuite purger le corps de ses déchets et traiter toute la gamme de pathologies à l'aide du système immunitaire naturel.

### Le Ganoderma lucidum est reconnu dans le monde pour aider à :

- Oxygéner l'organisme
- Fournir plus d'énergie et de vigueur
- La détoxification naturelle du corps dans son ensemble
- Favoriser une bonne circulation générale
- Renforcer le système immunitaire
- Une meilleure qualité de sommeil
- Favoriser la bonne santé et la longévité



Les principaux éléments actifs sont les suivants : Polysaccharides, germanium, adénosine, essence ganodermique, triterpenoïd, protéines, fibres, 16 acides aminés, vitamines et minéraux. Le rôle de Ganoderma lucidum dans le domaine médical est assez impressionnant. En vertu de la vaste recherche permanente faite par de nombreux chercheurs (entre autre : Santé Canada, l'Institut de recherche en biotechnologie du Conseil national de recherches Canada, Passeport Santé), ainsi que l'analyse de coopération et d'expériences cliniques menées par des personnes dans les hôpitaux, à l'intérieur des collèges et des universités, et même par des fabricants de produits pharmaceutiques, le potentiel de Ganoderma lucidum, comme médicament efficace est de plus en plus clair et défini.

### Comment consommer le Ganoderma lucidum au quotidien ?

Il est très important si on désire avoir des résultats optimum pour sa santé, de se procurer des produits (cafés, thés, gélules et autres) faits avec du **Ganoderma lucidum, 100% certifié biologique et organique**. En effet, il existe actuellement en Chine 4 gros producteurs de Ganoderma, mais un seul le cultive à la façon ancestrale, sur de vieux troncs avec de l'eau de source et de façon équitable; ce producteur utilise une centaine de fermes typiquement chinoises, situées dans les montagnes d'origine du champignon. Les autres producteurs, de Chine ou d'ailleurs dans le Monde, utilisent très souvent des méthodes moins orthodoxes (surtout les sacs de plastiques, balles de foin ou de paille).



## **Les effets de la consommation du Ganoderma au quotidien sur votre organisme**

### **Le Scanning ou processus d'exploration: de 1 à 30 jours**

Durant cette période, le Reishi va détecter les faiblesses, les pathologies et les toxines dissimulées dans l'organisme afin d'en régulariser les fonctions. Durant cette période, le corps va manifester de légers symptômes liés aux faiblesses de l'organisme dans le but de les expulser.

### **La Désintoxication de l'organisme : de 1 à 30 semaines.**

Le Ganoderma étant le Roi du nettoyage, il va éliminer l'acide urique, l'acide lactique, l'excès de gras et de sucre, les dépôts adipeux, les cellules mortes et les toxines chimiques accumulées dans l'organisme parfois depuis la petite enfance. Ces déchets seront éliminés par les voies de la circulation sanguine des reins, du foie, par l'urine et les selles. Mais aussi par la transpiration, par des furoncles, du phlegme et du mucus. Vous ressentirez souvent les mêmes réactions que lors d'un jeûne de plusieurs jours. Cela s'appelle une crise d'élimination, et son intensité variera selon le taux d'intoxication de l'organisme de la personne!

### **La Régulation ou période d'auto-guérison: de 1 à 12 mois**

Dépendamment de la gravité du problème, on pourra observer de nombreuses réactions de l'organisme qui se régularise. Les faiblesses du corps peuvent temporairement s'amplifier puis décroître graduellement pour atteindre une pleine régulation. Évitez absolument d'interrompre le processus totalement durant cette période, même si cette période peu s'avérer plus pénible puisque vous empêcheriez votre organisme de finaliser son auto-guérison.

### **Le Rétablissement ou réparation de l'ADN : de 6 à 24 mois selon les cas.**

Le Ganoderma continuera de réparer les régions affectées de votre organisme et renforcera désormais le système immunitaire le rendant plus résistant aux attaques virales et aux maladies. C'est durant cette étape que les éléments vitaminiques et minéralogiques essentiels contenus dans le champignon, exerceront leur action curative.

### **Le Rajeunissement ou le retour de votre vitalité : De 1 à 3 ans**

Le but ultime de la consommation du Reishi/Ganoderma durant cette longue période, est de maintenir les fonctions du corps à leur niveau optimal et de lui redonner toute la vitalité de sa jeunesse.

