

FRILABIOL

Défense immunitaire



Reishi

La médecine orientale utilise de nombreuses plantes et champignons.

Parmi eux, le champignon Reishi est particulièrement réputé.

Il est associé à divers bénéfices potentiels pour la santé, notamment :

- Le renforcement du système immunitaire
- La lutte contre le cancer

Cependant, des questions ont récemment été soulevées concernant sa sécurité d'utilisation.

Le reishi, également connu sous le nom de *Ganoderma lucidum* ou lingzhi, est un champignon qui pousse dans des environnements chauds et humides d'Asie.

Depuis de nombreuses années, il constitue un pilier de la médecine traditionnelle orientale.

Ce champignon contient plusieurs molécules bioactives, notamment :

- Des triterpénoïdes
- Des polysaccharides
- Des peptidoglycanes

Ces composés pourraient être responsables de ses effets biologiques.

Le champignon peut être consommé frais, mais il est plus courant d'utiliser des poudres ou des extraits concentrés contenant ces molécules spécifiques.

Le reishi peut améliorer la fonction immunitaire en agissant sur les globules blancs, qui participent à la défense contre les infections et les cellules cancéreuses.

Cet effet semble plus marqué chez les personnes malades, les résultats étant plus variables chez les sujets en bonne santé.



EFFICACITÉ ET INDICATIONS

- Le reishi montre un potentiel intéressant dans la prévention ou l'accompagnement du traitement du cancer.
- Toutefois, davantage de données sont nécessaires avant qu'il ne puisse être intégré dans un protocole thérapeutique standard.
- Il pourrait néanmoins être utilisé en complément des traitements conventionnels dans certains cas.
- Des études préliminaires suggèrent que le reishi pourrait réduire l'anxiété et la dépression et améliorer la qualité de vie chez des personnes atteintes de certaines pathologies.
- Certaines recherches indiquent qu'il pourrait améliorer le taux de « bon cholestérol » (HDL) ou la glycémie.