Ganoderma lucidum (Leysser ex Fr.) Karsten (Ganoderme luisant)

Identifiants : 14430/ganoluci

Association du Potager de mes/nos Rêves (https://lepotager-demesreves.fr)
Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze
Dernière modification le 13/05/2024

- ***Classification/taxinomie traditionnelle :***
    - ***Règne : Fungi ;***
    - ***Division : Basidiomycota ;***
    - ***Classe : Agaricomycetes ;***
    - ***Ordre : Polyporales ;***
    - ***Famille : Ganodermataceae ;***
    - ***Genre : Ganoderma ;***
- ***Synonymes : Ganoderma japonicum (Fr.) Lloyd, Polyporus lucidum Leyss. Fr ;***
- ***Synonymes français : reishi ;***
- ***Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Reishi mushroom, Lacquered bracket fungus, , Kulat lang, Ling chih, Lingzhi, Mannen-take ;***
- ***Note comestibilité : ******
- ***Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :***

  En Chine ou au Japon, on le consomme frais ou séché (coupé en morceaux ou réduit en poudre), sous forme d'infusion ou, plus rarement, cru (comme c'est le cas du Shiitaké et du Maitaké). En raison de son goût amer, vous pouvez le mélanger avec diverses boissons : café, lait, chocolat chaud, smoothies, etc. Il est généralement utilisé quotidiennement, pour ses propriétés médicinales{{{(dp*)(wiki,+x)}.

  Les organes de fructification sont mangés. Ils sont séchés au soleil et utilisés dans les sirops et les poudres. Une confection est faite à partir de ce champignon

  néant, inconnus ou indéterminés.
- ***Note médicinale : ********
- ***Usages médicinaux : Il est traditionnellement utilisé pour renforcer le système immunitaire, donner de la vitalité et lutter contre le vieillissement, d?où ses surnoms : « champignon de l?immortalité » ou « roi des herbes ».***

  Il est recommandé de le consommer le matin, à jeun, ou le soir avant le coucher, généralement sous forme de cures de trois semaines, en deux fois, espacée par une semaine de pause, avec un dosage variant entre 300 mg (pour des extraits riches en molécules actives) et 9 g (pour le champignon frais ou séché) par jour.

  Ce champignon fait partie de la pharmacopée traditionnelle chinoise au moins depuis la dynastie Yuan. Les premières recherches cliniques ont montré une amélioration de la respirations chez 2000 patient bronchitiques. Au Japon il a une longue réputation et usage de talisman ou de symbole de porte-bonheur.

  Actuellement, les scientifiques portent de plus en plus d?intérêt pour ce champignon dont la composition nutritionnelle et les propriétés diverses ont démontré son intérêt en phytothérapie.

  Une revue critiquant des publications académiques (2021), portant sur ses propriétés nutritionnelles, cosmétiques, chimiques, pharmacologiques (diabète, inflammation, épilepsie, neurodégénérescence, cancer, anxiété, maladies cardiaques, dépression, maladies hépatiques et troubles immunitaires), toxicologiques, met en évidence le manque de

données cliniques. Les auteurs écrivent « la plupart des études précliniques montrent un certain nombre d'inconvénients... des données cliniques de qualité sont hautement nécessaires pour soutenir les activités pharmacologiques chez l'humain ». Et, dans le domaine de la nutrition : « les études cliniques concernant la sécurité, l'efficacité, les interactions avec les aliments et les boissons, l'utilisation continue, la tératogénicité, la mutagénicité et la génotoxicité font défaut ».

Les études in vitro ou sur modèle murin ont montré des propriétés anticancéreuses, un étude clinique contre placébo (2020)sur des patients atteints d'un cancer du poumon non à petites cellules soumis à une chimiothérapie a montré l'absence se toxicité chez les patients traités et une légère amélioration de la qualité de vie. Son efficacité contre l'activité du virus de l'immunodéficience humaine (VIH) a également été montrée et modélisée. Plusieurs composés présents dans Ganoderma lucidum ont été isolés. Parmi ceux auxquels on associe une activité anti-VIH, on trouve le ganodériol F, le ganodermanontriol, et des terpènes comme le ganodermanondiol et l'acide ganolucidique.

Les composés actifs (principalement anti-oxydants) varient selon les stades de maturité et les parties du champignons : les stipes au stade de maturité des spores contiennent beaucoup de composés phénoliques totaux et les flavonoïdes totaux, le chapeau au même stade est riche en polysaccharides, et d'autre part les milieux et conditions de culture affectent le métabolisme des nutriments et les activités des enzymes antioxydantes du champignon{{{{(dp)(wiki,+x)}. ;*

- *Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):*

Par Eric Steinert, via wikimedia

- *Autres infos :*

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

  - *Statut :*

    C'est une plante cultivée utilisée comme herbe tonique. Il est disponible séché dans les magasins chinois en Australie. (Comme Ganoderma japonica{{{0(+x) (traduction automatique)}.

    Original : It is a cultivated plant used as a tonic herb. It is available dried in Chinese stores in Australia. (As Ganoderma japonica){{{0(+x)}.

  - *Distribution :*

    Une plante tropicale. Il pousse comme base de chêne et d'autres arbres à feuilles caduques. Au Yunnan{{{0(+x) (traduction automatique)}.

    Original : A tropical plant. It grows as the base of oak and other deciduous trees. In Yunnan{{{0(+x)}.

  - *Localisation :*

    Africa, Asia, China, East Africa, Europe, Indochina, Iran, Italy, Laos, Malaysia, Myanmar, SE Asia, Tanzania, Thailand, Vietnam{{{0(+x) (traduction automatique)}.

    Original : Africa, Asia, China, East Africa, Europe, Indochina, Iran, Italy, Laos, Malaysia, Myanmar, SE Asia, Tanzania, Thailand, Vietnam{{{0(+x)}.

  - *Notes :*

    Il est utilisé en médecine{{{0(+x) (traduction automatique)}.

    Original : It is used in medicine{{{0(+x)}.

- ***Liens, sources et/ou références :***

  - ***MR.GINSENG.COM :*** https://mr-ginseng.com/ganoderma/ ***;***
  - ***Mes bienfaits :*** https://www.mesbienfaits.com/reishi/ ***;***
  - ***Wikipedia :***
    - https://fr.wikipedia.org/wiki/Ganoderme_luisant (en français) ***;***

dont classification :

dont livres et bases de données : [0]"Food Plants International" (en anglais) ;

dont biographie/références de [0]"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Boa, E. R., 2004, Wild edible fungi and their importance to people. FAO Non Wood Forest Products Booklet 17 ; Bremness, L., 1994, Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 289 ; Brown, D., 2002, The Royal Horticultural Society encyclopedia of Herbs and their uses. DK Books. p 220 ; Chai, P.P.K., 2000, Development of the Lanjak Entimau Wild life sanctuary. Final report. ITTO and Sarawak Forestry. p 24 ; Chin, H. F., 1999, Malaysian Vegetables in Colour. Tropical Press. p 106 ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 253 ; Hall, I. R., et al, 2003, Edible and Poisonous Mushrooms of the World. Timber Press. p 311 ; Gryzenhout, M., 2010, Mushrooms of South Africa. Pocket Guide. Struik. p 84 ; Hani Medicine of Xishuangbanna, 1999, p 27 ; Hu, Shiu-ying, 2005, Food Plants of China. The Chinese University Press. p 268 ; Kaufmann, B. et al, 1999, The Great Encyclopedia of Mushrooms. Konemann. p 215 ; Kaye, G.C., 1986, Wild and Exotic Mushroom Cultivation in North America ; Kunshan, Shi, Non-wood forest products in Asia. FAO Corporate Document Repository ; www.plantnames.unimelb.edu.au (Listed as inedible.)