

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	11
Historique	17
Habitat et origine	19
Classification	22
Caractéristiques	24
Description	25
Le mycélium	27
Les spores	30
La sporulation	31
Les différentes présentations	33
Ses bienfaits	35
Améliorations générales	40
Posologie et prescription	43
Fonctionnement du Ganoderma lucidum	46
Principaux éléments actifs	49
Qu'est-ce qu'une plante adaptogène ?	55
Les effets en cinq étapes	57
Améliorations des systèmes et des organes	62
Amélioration des allergies	62
Amélioration des arythmies	63
Amélioration du système cardiaque	65
Amélioration du système dermique	66
Amélioration du fonctionnement du foie	66
Amélioration des cellules gliales	68

Amélioration du système sanguin	69
Amélioration du système respiratoire	70
Amélioration du sommeil	72
Amélioration du système nerveux	73
Amélioration du système osseux	73
Amélioration de la maladie de Parkinson	74
Amélioration de la mémoire	74
Amélioration du cerveau et de la conscience	75
Amélioration du système rénal	75
Amélioration des phanères	76
Amélioration de la vue	79
Alzheimer	80
Anti-âge	80
Anticoagulant	80
Arthrite	81
Asthme	81
Cancer	81
Cholestérol	82
Constipation	82
Dépendance	83
Diabète	83
Énergie	83
Gastrite	83
Glycémie	84
Herpès et autres virus	84
Hypertension	84
Immunité	85
Intoxication alimentaire	85
Maladies auto-immunes	85
Migraine et céphalée	86
Obésité	86

Peau	86
Phosphorisation	87
Rhume et grippe	87
Squelette	87
Stress	88
Qi gong, Tai chi chuan, Yoga	88
Paradoxe du Ganoderma lucidum	89
Bienfaits sur physique et psychologique	90
Relations organes et systèmes	92
Tableau des correspondances des organes	95
Influence des cycles contrôles/engendrement	96
Cycles de contrôle et d'engendrement	98
Autres relations psychosomatiques	99
Tableau des correspondances avec les organes	100
Un cerveau dans nos entrailles	101
Effets cognitifs	105
Associations possibles avec ce champignon	110
Effets d'antivieillessement	116
Télomères et télomérase	116
Diminution des télomères au cours de la vie	125
Utilisation	127
Posologie	128
Variations dans la posologie	131
Efficace ? Oui ! Mais	133
Les fenêtres thérapeutiques	135
Cas vraiment surprenant	138
Contre indications	140
Comment encore améliorer les effets	145
Qu'est-ce qu'un cluster	146
L'eau alcaline ionisée	148
Le potentiel Hydrogène	150

Attention	154
Méditation avec le Ganoderma lucidum	155
Méthode de méditation	160
Pour nos amis les animaux	166
Supplément	169
Protocole d'éliminations du cholestérol	169
Adresses, contacts, conseils	174