bioclinic naturals
solutions naturelles + résultats cliniques
bioclinicnaturals.com

Shiitaké – Soutient le système immunitaire

Quelques mots sur Shiitaké

- Le champignon shiitaké (*Lentinula edodes*) est une source de polysaccharides fongiques aux propriétés immunomodulatrices, tels que les bêta-glucanes[1], et est utilisé en phytothérapie pour soutenir le système immunitaire.[2,3]
- Le bêta-glucane le plus actif du shiitaké est le lentinane, lequel aide à activer les globules blancs impliqués dans l'immunité innée.[2,3]
- Le shiitaké constitue également une source d'antioxydants pour aider à protéger les cellules contre les dommages oxydatifs causés par les radicaux libres, notamment les vitamines C et E, le minéral zinc et l'acide aminé ergothionéine.[3]
- Le shiitaké contient également les vitamines B et D, les minéraux fer et magnésium, ainsi que les acides gras oméga-3.[1–3]
- Ces nutriments aident à réguler le système immunitaire de plusieurs manières.[4]
- Le shiitaké apporte également un soutien au système antioxydant naturel du corps qui inclut la superoxyde dismutase et la glutathion peroxydase.[5]

Comment prendre le Shiitaké

- Prendre 2 capsules 2 fois par jour ou selon les directives d'un praticien de la santé.

Mises en garde et contre-indications

- Consulter un praticien de la santé avant l'usage si vous prenez des fluidifiants sanguins (anticoagulants). Cesser l'utilisation en cas d'hypersensibilité/allergie. Conserver hors de la portée des enfants.
- Consulter un praticien de la santé avant l'usage si vous souffrez d'une maladie auto-immune, comme la sclérose en plaques, le lupus érythémateux disséminé ou la polyarthrite rhumatoïde, si vous souffrez du syndrome hyperéosinophilique, si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Ne pas utiliser ce produit si vous êtes allergique aux champignons.

Interactions médicamenteuses

- Consulter un praticien de la santé avant l'utilisation si vous prenez des anticoagulants, des immunosuppresseurs ou des médicaments métabolisés par des enzymes hépatiques (tels que les substrats du CYP2D9).

Quelques conseils santé

☐ Assurez-vous de dormir suffisamment. Le sommeil est essentiel à la santé immunitaire, tant pour l'immunité innée (celle avec laquelle nous naissons) que pour l'immunité adaptative (celle que le système immunitaire acquiert par l'exposition).[6] Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures recommandent 7 à 9 heures de sommeil pour les adultes de moins de 65 ans, et 7 à 8 heures de sommeil pour les adultes de 65 ans et plus.[7]

☐ Pratiquez une activité physique régulière. Un exercice modéré (sans surentraînement) peut contribuer à la régulation de l'immunité et à la réduction d'incidences de maladies.[8]

☐ Une source saine d'antioxydants est primordiale pour une défense immunitaire adéquate et peut jouer un rôle dans la sensibilité ou la résistance aux infections.[9] Bien que les radicaux libres dans le corps jouissent de quelques rôles importants, par exemple la lutte contre les infections, un excès de radicaux libres peut entraîner un stress oxydatif excessif, des inflammations et d'autres problèmes de santé.[10]

☐ Les aliments antioxydants peuvent favoriser une immunité saine, de même que manger un « arc-en-ciel » de fruits et de légumes peut garantir l'apport d'une variété de pigments antioxydants, notamment des caroténoïdes, des bétalaïnes, de la chlorophylle et des flavonoïdes.[11]

NOM DU PATIENT : _____

NOTES DU PRATICIEN :

COORDONNÉES DU PRATICIEN :

9230734

Les informations ne sont fournies qu'à titre éducatif et nullement à des fins d'autodiagnostic ou d'automédication pour des affections devant être évaluées et traitées par un praticien de la santé. Ce produit ne vise nullement à diagnostiquer, à traiter, à guérir ou à prévenir quelque maladie que ce soit. © Tous droits réservés – Bioclinic Naturals[MD] Canada. La marque Bioclinic Naturals Canada est distribuée par Assured Natural Distribution Inc.

Références

1. Finimundy, T., Dillon, A., Henriques, J., et al. (2014). A review on general nutritional compounds and pharmacological properties of the *Lentinula edodes* mushroom. *Food Nutr Sci, 5,* 1095-105.
2. Łysakowska, P., Sobota, A., & Wirkijowska, A. (2023). Medicinal mushrooms: Their bioactive components, nutritional value, and application in functional food production – A review. *Molecules, 28*(14), 5393.
3. Dai, X., Stanilka, J.M., Rowe, C.A., et al. (2015). Consuming *Lentinula edodes* (Shiitake) mushrooms daily improves human immunity: A randomized dietary intervention in healthy young adults. *J Am Coll Nutr, 34*(6), 478-87.
4. Roszczyk, A., Turło, J., Zagożdżon, R., et al. (2022). Immunomodulatory properties of polysaccharides from *Lentinula edodes. Int J Mol Sci, 23(*16), 8980.
5. Rahman, T., & Choudhury, M. (2013). Shiitake mushroom: A tool of medicine. *Bangladesh J Med Biochem, 5*(1), 24-32.
6. Besedovsky, L., Lange, T., & Haack, M. (2019). The sleep-immune crosstalk in health and disease. *Physiol Rev, 99*(3), 1325-80.
7. Statistics Canada. (2022). World Sleep Day. https://www.statcan.gc.ca/o1/en/plus/581-world-sleep-day
8. Nieman, D.C., & Wentz, L.M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *J Sport Health Sci, 8*(3), 201-7.
9. Puertollano, M.A., Puertollano, E., de Cienfuegos, G.Á., et al. (2011). Dietary antioxidants: Immunity and host defense. *Curr Top Med Chem, 11*(14), 1752-66.
10. Damle, V.G., Wu, K., Arouri, D.J., et al. (2022). Detecting free radicals post viral infections. *Free Radic Biol Med, 191,* 8-23.
11. Blumfield, M., Mayr, H., De Vlieger, N., et al. (2022). Should we 'Eat a Rainbow'? An umbrella review of the health effects of colorful bioactive pigments in fruits and vegetables. *Molecules, 27*(13), 4061.