

# Chaga

# Chaga

## **Bruk av Chaga:**

Chaga kan benyttes som tinktur og et rent tilskudd, eller trekkes som te, eller kaffe. Den smaker mildt og kan sammenliknes med en rooiboosh-te. Tilsatt litt melk, honning, eller sitron, er den fortreffelig som leskedrikk.



## **Til te:**

La chagabiter (ca 20 gram til 1 liter vann) trekke på ca 80 grader i ca 45 minutter (Ikke kokes). Da bør den ha fått den dype brune fargen som gir en god tesmak. Hell/sil av ønsket mengde te og la chagabiten bli liggende i det gjenværende vannet. Aroma og virkestoffer trekker sakte ut i vannet til neste gangs bruk: Erstatt forbrukt vann og varm opp på nytt. Kanskje er fargen dyp brun allerede etter oppvarming? Om ikke la den trekke ytterligere. Større biter av chaga kan trekkes på denne måte opptil 6-7 ganger før smaken og virkestoffene reduseres.

## **Til iste:**

Som te, men kjøles og drikkes med isbiter, gjerne søtet med honning og tilsatt sitron. Også nydelig med litt peppermynte- eller dine favorittsmaker!

## **Kaffe:**

De ytre mørke brune og svarte delene av chagaen inneholder mer kaffelignende bitterstoffer og aroma. Lages som te. La trekke til væsken er mørk som kaffe. Kan også blandes med kaffe, om man vil ha en vanligere smak.

## **Tinktur:**

5-15 dråper blandes i væske, eller dryppes på tungen 1-2 ganger daglig.

[www.rettfranaturen.no](http://www.rettfranaturen.no)



Vill Chaga  
[www.rettfranaturen.no](http://www.rettfranaturen.no)



# Chaga

## Chaga - Kreftkjuke (Inonotus obliquus)

er den sterkeste naturlige antioksidantkilde vi vet om. Dens komplekse av antioksidanter gir særdeles høy beskyttelse mot frie radikaler.

Den er i vår tid kanskje mest kjent for sine kraftige immunstimulerende og -modulerende virkninger og krefthemmende egenskaper. Den er og brukt mot influensa, HIV, kronisk tretthetssyndrom og fordøyelsesproblemer.

Chaga har en rekke virkestoffer med bla. antibakteriell, antiviral og betennelseshemmende virkning, den er leverstyrkende og blodsukkersenkende.

Gjennom mangfoldige århundrer er Chaga benyttet på mange måter og forbindes med beskyttelse mot sykdommer, økt livslengde og bevaring av ungdommen.

Proppfull av antioksidanter kan den være en god forsikring og beskyttelse for kroppens celler. Innholdet av betaglukaner kan stimulere immunforsvaret til å fungere bedre.

### Hva gjør antioksidanter?

I kroppens stoffskifte dannes det kontinuerlig skadelige stoffer. Disse kalles frie radikaler, og er skadelige for celler og vev. Antioksidantene fungerer som kroppens forsvarere mot frie radikaler og uskadeliggjør disse.

Enkelt sagt er antioksidanter en antirustbehandling for kroppen din.

Noen antioksidanter er vitaminer, andre er



# Chaga

sporstoffer og atter andre er såkalte flavonoider eller sterke fargestoffer.

Av de mest aktive antioksidantene kan nevnes vitamin C, vitamin E, betakaroten, lykopen i tomat, sporstoffet selen, Q10 og enzymet SOD.

### Hva er betaglukaner?

Betaglukanene er en spesiell gruppe polysakkarider som stimulerer og vitaliserer flere typer av hvite blodlegemer i ditt immunforsvar, spesielt makrophagene som utgjør din fremste frontlinje mot sykdoms-inntrengere. Også produksjonen av hvite blodlegemer i ryggmargen kan om nødvendig mangedobles ved inntak av betaglukaner, og styrke immunforsvaret massivt.

**Chaga inneholder** en lang rekke stoffer som spesielt de siste 20 år har blitt vitenskapelig undersøkt og funnet å inneha tydelige helsebringende effekter. Vitenskapen begynner nå å gjenoppdage det urbefolkninger rundt hele den nordlige halvkule har visst i hundrevis av generasjoner! Chaga kan innvirke massivt på din grunnhelse, og for noen befolkninger har den vært en hellig vekst. Stort sett er den brukt i form av drikke tilberedt i varmtvann, men en rekke andre bruksområder er benyttet, bla. inhalering av røyk og hudpleie.

Dens gunstige effekt på grunnleggende nivå i kroppen gjør den på mange sett til et universalt kosttilskudd. Hovedsakelig bygger den helse og kraft over tid, og skaper potensiale for en høyere helsetilstand.

### Viktige virkestoffer i Chaga

Melanin, steroider, triterpener (obliquol og inotodiol), betulin (betulinsyre), polysakkarider (3-beta-D-glukan), saponiner, løselige ligniner, germanium, gandodelanA-B, hispolon, hispirin, lupeol, steroler, feny-alaniner, i tillegg rikelige mengder mineraler, spormineraler og enkelte vitaminer, som D2 og B2.