

Čaga je neuvěřitelně silná léčivá houba, která je velmi vyhledávaná díky svým fenomenálním hladinám antioxidantů a léčivým vlastnostem.

Čaga je bohatá na vitamíny A, C, B, D a E a minerály, jako je mangan, železo, vápník, zinek a selen. Obsahuje také silné antibakteriální, antivirové, protizánětlivé, antimikrobiální, protiplísňové, anti-kandidové a antiparazitické vlastnosti.

Houba čaga posiluje imunitní systém. Čaga (technicky vzato není houba, nýbrž spíše podhoubí) obsahuje živiny, které zvyšují počet bílých krvinek tím, že podporují tvorbu lymfocytů, monocytů, neutrofilů, bazofilů a eozinofilů, a tělo tak může bojovat proti veřelcům, jako jsou toxiny, viry, bakterie a houby jako kvasinky a plísně.

Tato jedinečná potravina také posiluje červené krvinky a kostní dřeň, vyrovnává hladinu krevních destiček a zabraňuje cytokinovým bouřím, kdy tělo přehnaně reaguje na patogen nebo toxin. K těmto reakcím dochází, protože imunitní systém se rychle snaží uhasit oheň. Stejně jako při hašení skutečného ohně, můžou pohotovostní situace vyjít draho; cytokinové bouře můžou způsobit rozšíření krevních cév (které může vést k vnitřnímu krvácení), kopřivku, vyrážky a horečku. Užíváte-li čagu, tělo je mnohem lépe vybavené pro boj s patogeny a toxiny.

Houba čaga je jeden z nejléčivějších prostředků a neúčinnějších tonik století. Obsahuje fytochemikálie, jež pomáhají při rakovině, vyrovnávají hladinu cukru v krvi, podporují činnost nadledvin a zároveň regulují funkci ostatních částí endokrinního systému, štěpí a rozpouštějí biofilm (rosolovitá látka, které je vedlejším produktem některých virů a hub) a ničí škodlivé houby ve střevním traktu.

Čaga je jedním z nejlepších zdrojů kyseliny betulinové, o které je známo, že zabíjí rakovinné buňky při kontaktu. Čaga je proto často uváděna jako jedna z nejlepších protirakovinných a protinádorových potravin a je vysoce ceněna v celé řadě přírodních způsobů léčby rakoviny a preventivních protokolů. Výzkum ukázal, že čaga je zvláště prospěšná při rakovině tlustého střeva, žaludku, endometria, plic, prsu a prostaty.

Lidé se bojí, že když budou jíst houby, v těle se jim rozmnoží plísně, a tak se rozšířil mylný názor, že jedlé houby jsou zdraví škodlivé. Opak je pravdou. Houby jsou jednou z potravin, které neúčinněji ničí nežádoucí plísně v těle.

NEMOCI

Trpíte-li některým z těchto onemocnění, zařad'te do jídelníčku houbu čaga:

Rakovina močového měchýře, rakovina kostí, rakovina prsu, rakovina jater, leukemie, rakovina vaječníků, rakovina prostaty, autoimunitní onemocnění, lymská nemoc, lupus, roztroušená skleróza (RS), amyotrofická laterální skleróza (ALS), syndrom karpálního tunelu, zánět šlachy, bursitida, ischias, fibromyalgie, chronický únavový syndrom (CHÚS), syndrom bakteriálního přerůstání v tenkém střevě (SBPTS), hypertenze, tučná játra, zápal plic, lupénka, ekzém, Graves-Basedowova nemoc, imunitní nedostatečnost, virus lidské imunitní nedostatečnosti (HIV), Hashimotova tyreoiditida, virus Epstein-Barr (EBV)/mononukleóza, pásový opar, únava nadledvin, vystavení plísni, migréna, chudokrevnost, mnohočetná chemická přecitlivělost (MCHP), elektromagnetická hypersenzitivita (EHS), celiakie, infekce dásní, růžovka, moučnivka, streptokok v pochvě.

SYMPTOMY

Trpíte-li některým z těchto symptomů, zařad'te do jídelníčku houbu čaga:

Zánět, bolest ramene, zmrzlé rameno, bolest krku, bolest zad, bolest hlavy, hrozící ztuhnutí jater, nedostatek železa, bolest kloubů, svalová únava, Bellova obrna, líná játra, stagnace jater, horečka, vyrážky, kopřivka, plíseň nehtů na rukou a nohou, plíseň na těle, hypotyreóza, všechny neurologické symptomy (včetně mravenčení, necitlivosti, křečí, cukání, nervové bolesti a napětí na hrudi), bolest čelisti, ztuhlost těla, podlitiny, tmavé kruhy pod očima, sklivcové zákalky, bolest chodidel, zánět kloubu, horkost v játrech, hypertyreóza, otok, zadržování tekutin, neuralgie, špatný krevní oběh, bolest v krku.

Houba čaga žije v harmonii se stromy, na nichž roste. Jakmile se na stromě zabydlí, roste velice pomalu, aby nenarušila fungování svého hostitele. V období bouří a silných mrazů čaga dodává stromu sílu, protože jí loajálně poskytuje podmínky k životu. Čaga oplývá trpělivostí a inteligencí, ví, že kdyby její strom padl k zemi, znamenalo by to i její konec. Od této potraviny z volné přírody se můžeme učit loajalitě. Jestliže někomu nebo něčemu věříte, čaga vás učí, abyste to nepustili. Dělejte to také tak, chcete-li svým milovaným pomoci, aby přežili a dařilo se jim. Stejně jako u vztahu čaga-strom, musíme i my zůstat silní jeden pro druhého – abychom se měli lépe.

(Jestliže jste slyšeli, že čaga působí škodlivě na hostitelský strom, není to pravda. Stromu často škodí špatně prováděná sklizeň houby – ne houba samotná –, která navíc poškozuje jak strom, tak houbu.)

TIPY

☐ Kupujte čagu, která je rozemletá na velice jemný prášek. Tělo z něho nejlépe vstřebá živiny. Prášek z čagy můžete přidat do smoothie nebo z něho udělat čaj.

☐ Čaj připravíte tak, že prášek důkladně rozmícháte v horké vodě. Aby byl účinnější, přidejte surový med – čaga bude moci působit hlouběji v těžko dostupných místech a posílí funkce tělesných systémů. Čaj s medem je ideální jako odpolední životabudič.

☐ Chcete-li něco extra speciálního, vyzkoušejte tento recept.

Chaga Latte

Ingredience:

- 1 čajová lžička [práškového extraktu z čagy](#)
- ¼ lžičky [skořice](#)
- ¼ l horké vody
- 1 lžička [surového medu](#) nebo [kokosového cukru](#)
- ¼ šálku [kokosového mléka](#)

Pokyny:

Přidejte přísady do mixéru. Míchejte, dokud se dobře nespojí a nezpění. Ingredience můžete také smíchat dohromady v hrnku. Nebude mít stejnou pěnu, ale i tak bude chutnat lahodně. Popíjejte a ochutnejte.

(Anthony William, Medical Medium)