**Chaga**

***(Inonotus obliquus) - Birke-Spejlsporessvamp***

Chaga har i århundreder været betragtet som en meget speciel svamp, især i den russiske folkemedicin. I østeuropæiske lande er Chaga kendt for at lindre symptomerne på mange sygdomme og hjælpe folk med at leve et bedre og sundere liv. Denne svamp kan også findes i Danmark og hedder Spejlsporessvamp.

Chaga er rig på essentielle mineraler (calcium, kalium, magnesium, jern, fosfor, zink, silicium), spormineraler (kobber, mangan, germanium, cæsium, rubidium, antimon, barium, bismuth, bor, strontium), vitaminer (B2, B3, D2), kostfibre og aminosyrer. De vigtigste medicinske forbindelser i Chaga er polysaccharides , betulin og betulinsyre. **(1)**



**Sundhedsmæssige virkninger**

**Kræft**

Forskellige stoffer der findes i Chaga, herunder betulin og betulinsyre, har i flere forskningsundersøgelser udvist en kraftig tumorhæmmende virkning. I Rusland bliver Chaga ekstrakt brugt i kombination med kemoterapi og strålebehandling, da ekstraktet kan kompensere for den ødelæggende effekt, som disse behandlinger har på vores immunsystem. **(1)**

**Immunstyrkende og anti-aging egenskaber**

I naturen findes der mange immunstyrkende urter, såsom citron, ingefær, granatæble, blåbær osv., urter der har stærke antioxidative egenskaber. Chaga bliver betragtet som den kraftigste antioksidant af dem alle. ORAC (oxygen radikal absorbans kapacitet) test, der blev udviklet af forskere ved National Institute on Aging ( NIA ),måler evnen af fødevarer , olier eller krydderier til at absorbere frie radikaler.

Forskere har konstateret, at indtagelse af fødevarer med højt ORAC score hjælper med at beskytte mod for tidlig aldring og aldersrelateret hukommelsestab. Chaga har de højeste antioxidant kapaciteter af alle kendte planter og dermed det bedste anti-aging effekt. Derudover har den en imponerende antibakteriel og antiviral virkning, idet den har høj indhold af forskellige polysaccharides.**(1)**



**Psoriasis**

De russiske forskningsundersøgelser viser, at Chaga ekstrakt har en hæmmende virkning på psoriasis. Disse undersøgelser rapporterede, at det typisk tager mellem 9-12 uger for forbedringer at blive synlige**(2)**

**Bivirkninger**

At drikke Chaga te eller tage chaga kosttilskud betragtes som et sikkert og vigtigt supplement for alle og i alle livssituationer, også under graviditet. Dog skal man være opmærksom på at Chaga kan have nogle blodfortyndende og antikoagulerende aktivitet, dvs. at den modvirker, at blodet koagulerer og danner blodpropper inde i årene.

Hvis svampen anvendes samtidigt med anti-inflammatorisk, antikoagulerende eller blodfortyndende medicin såsom aspirin, ibuprofen, naproxen og warfarin, kan dette give en øget blødning tendens. Chaga kan også bidrage til sænkning af blodsukkerniveau, og derfor skal man være forsigtig med at bruge det samtidig med glukose-sænkende medicin.

1.”The Chaga Storey”, Spinosa R. The Mycophile, 2006; 47:1

2.”Treatment of Psoriasis with Using Chaga Mushroom Preparations”; Dosychev E.A. Bystrova V.N.; Vestn Dermatol Verenol, May; 47(5): 79-83