



チャーガ解説書 医食同源研究会編

カバノアナタケ: 白樺の樹木にできる瘤きのこのようになり、砕いてお茶として飲む。

チャーガはロシア語です。

**使い方** お茶として飲むだけです。  
錠剤、カプセル剤、粉剤などは使用が簡便ですが、添加物の入っていない製品はほとんどありませんので、添加物、保存剤の入っていないティーパックタイプをお奨めします。 治療を心がける場合は水分摂取をチャーガ茶にしてください。

**特徴** 血圧、血糖値が下がってきます。  
もちろん、正常な人の血圧、血糖値は変わりません。

飲み始めて、即効性を感じられるのは血圧が下がることと血糖値が下がることです。

**効能効果** アガリクスの23倍のSOD様活性（抗酸化性）  
糖尿病抑制作用  
抗がん作用  
生活習慣病  
ダイエット  
骨粗しょう症  
抗ウイルス作用  
アレルギー性疾患の予防改善  
便秘改善効果

**実施例** 現在、83歳の男性が約10年来前立腺がんを持っているが、2年前、突然意識不明になったり、戻したり、失禁するようになったので、大学病院で検査したところ多発性骨髄腫であると告げられ、もうだめと家族ともども思っていました。ちょうどそのころ、知った、チャーガ茶を物は試しと飲んでもらうことにしました。  
入院中1ヶ月、水分はチャーガ茶のみです。  
入院中の病院に毎日、500mlのペットボトルを3~4本持っていき飲ませたところ、1ヵ月後には元気で、顔色も良くなり、検査値がほぼ正常になってきたので、仮退院となった現在もチャーガ茶を毎日飲んでいきます。

41歳男性血圧185であったものが、チャーガ茶を飲み始めて、2日で体調の変化に気づき、血圧測定したところ、132に低下していた。  
それ以来、酒、コーヒーの多飲は避けて、健康体を維持するようになった。

## 【 チャーガ茶の飲み方 】



### 煎じ方

チャーガ1袋を500mlの水に入れ、沸騰したら弱火で約20分煎じます。  
夏場は1.5-2リッターの水に入れ、同様に煎じます。  
(1日に飲む水分量で煎じてください)

**ウーロン茶よりも、濃い色になります。  
この色には有効成分のポリフェノールが多く含まれます。**

1袋分のチャーガ茶を保管しやすいように、または持ち運びやすいようお茶の入っていたペットボトルをお使いください。



香料を添加したコーヒー、ジュースなどのペットボトルはおやめください。  
匂いが残る場合があります。  
ペットボトル(どのサイズでもよろしいですが500mlのボトルが簡便)  
入れて、しっかりとキャップをして、冷蔵庫などで保管ください。

**ペットボトルに入れ、冷蔵しますと、お出かけ先でも  
いつでもどこでもお飲みいただけます。**

### 飲み方

ほとんど無味無臭ですので、チャーガ茶のみで何も加えずにお飲みいただけます。  
1袋で煮出したチャーガ茶は1日分ですので、一気に飲まずに、1日のうち、  
食間、食後など数回に分けてお飲みください。  
※夏場は冷蔵庫で冷やすもしくはアイスを入れて飲まれてもおいしくいただけます。  
※寒いときは温めてもおいしくいただけます。

### ご注意

ペットボトルに入れたチャーガはできるだけ早く(2日以内)お飲みください。  
からだを健全に保つために、市販の缶飲料、ペットボトル飲料の引用は避け、  
自家製のチャーガ飲料をお飲みになることをお勧めします。

※お肌の弱いかたに煮出した後のティーバッグをお風呂に入れることをお勧めします。  
ティーバッグの中身は観葉植物の施肥としてもお使いいただけます。



品名 チャーガ  
原材料名 カバノアナタケ  
原産地 ロシア  
内容量 3g×30包



チャーガ解説書  
医食同源研究会編



チャーガ原料  
これを粉砕して、ティーパックに入れます。