

Wilde Siberische Chaga extract



Bereiding:

Voor een mok Chaga extract kook je voldoende water. Je neemt je mok en die vul je voor circa 1/5 deel met koud water. Wanneer het water kookt gooi je dit in je mok erbij. Je neemt een theelepel met zoveel Chaga dat er een klein kopje op zit (circa 1 gram). Je roert met het liefst een houten lepel een kolkje in de mok en je strooit dan langzaam de Chaga erbij en roert nog een beetje na. De Chaga zal oplossen en de mok met Chaga extract is gereed voor consumptie.

De reden dat er wat koud water in de mok moet is dat als je dit met alleen kokend water doet er werkzame stoffen kapot gaan. Water van circa 80 graden geeft dit probleem niet.

Dosering:

Alhoewel internet vol staat met medische studies aangaande de werkzaamheid van Chaga is het geven van een exacte dosering nergens te vinden. Feit is dat als je te maken hebt met kanker er een storm van vrije radicalen (zeer schadelijk) door je lichaam stroomt en dat je er goed aan doet dit tegen te gaan. Ik neem zelf één mok Chaga per dag, maar als ik te maken zou krijgen met kanker dan zou ik dit zelf verhogen naar minimaal 5 mokken per dag. Als je Chaga toe wilt gaan passen, probeer er dan wat meer over te weten te komen zodat je zelf een keuze kan maken.

Leestip: "Chaga, King of the medicinal mushrooms" door David Wolfe

Hier een link naar een veelbelovend medisch onderzoek naar Chaga om kanker te bestrijden:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4946216/>

Als er vragen zijn dan kan je die naar ons emailen en zullen we je naar het best van ons kunnen beantwoorden. Check ook even VGV of je vraag daar al bij staat.