

# Kõikvõimas Chaga: milles peitub selle raviseene vägi?

Chagat ehk musta pässikut (rahvakeeli kutsutakse teda vahel ka kasekäsnaiks), on kogu maailmas tervise toetamise eesmärgil kasutatud juba tuhandeid aastaid, Ida-Euroopa rahvameditsiinis aga 16. sajandist alates. Chaga on eriti kõrgelt hinnatud eeskätt oma fenomenaalse antioksidantide sisalduse poolest, olles võimeline vapralt võitlema isegi vähirakkudega. Chaga ehk must pässik aitab lisaks toetada ka immuunsust ning seista vastu paljudele haigustekitajatele, toimides tõeliselt võimsa loodusliku ravimina, millel puuduvad ebameeldivad kõrvaltoimed. Millega täpsemalt tegu ning miks ja kuidas chagat tarbida? Vaatame lähemalt.

CHAGA ehk MUST PÄSSIK



CHAGA KUI KÕIKVÕIMAS RAVISEEN  
SINU TERVISE HEAKS

# Chaga kui kõikvõimas raviseen sinu tervise heaks

Musta pässiku ehk chaga näol on tegemist kase tüvel kasvava seenega, mis ei meenuta tegelikult traditsioonilises mõttes sugugi seent, vaid hoopis korrapäratu kujuga käsna, mille pealispind on mustjas ning krobeline. Oma krobelise pealispinna taga peidab chaga aga rikkalikult **A-, B-, C-, D- ja E vitamiini** ning ohtralt mineraale nagu **mangaan, raud, kaltsium, tsink ja seleen**. Lisaks on chagal aga ülivõimsad antibakteriaalsed, seenevastased, viiruse- ja põletikuvastased ning antimikroobsed omadused, mis muudavad chaga tõhusaks vastaseks kõiksugu pahategijatele, kes vähegi organismis tegutsema asunud on. Muuhulgas on chaga ka üks parimaid **betuliinhappe** allikaid. Betuliinhape võitleb kehas vapralt viiruslike ja kasvajaid tekitavate ühenditega, olles suuteline hävitama ka vähirakke. Kõrge betuliinhappe sisalduse poolest on chaga alternatiivses vähiravis (ja ka vähi ennetamisel) kõrgelt hinnatud. Mitmete uuringute kohaselt toimib chaga eriti tõhusalt käärsoole-, mao-, endomeetriumi-, kopsu-, rinna- ja eesnäärmevähi korral. Chaga on läbinud ohtralt teadusuuringuid, mille tulemused on chaga võimsaid omadusi vaid kinnitanud.

## Chaga on immuunsüsteemi tugevdaja

Kõrge beeta-glükaanide sisalduse tõttu on chaga tõeliselt võimas immuunsüsteemi tugevdaja, olles suurepäraseks abiliseks erinevate krooniliste haiguste (nagu näiteks reumatoidartriit, luupus, fibromüalgia, ärritunud soole sündroom, Crohni tõbi, polütsüstiliste munasarjade sündroom jne) all kannatajatele. Niisamuti on chagast abi ka HIV-i puhul, aidates vähendada mitmeid HIV-i poolt põhjustatud sümptomeid ning sekundaarseid haiguseid. Lisaks sisaldab chaga ensüümi nimega *superoksiid dismutaas* ehk *SOD*, mille tase on chagas kõrgem kui mistahes muus ravimtaimes või viljas maailmas. SOD soodustab vabade radikaalide lagundamist ning on osutunud väga tõhusaks abiliseks nii Parkinsoni tõve, Alzheimeri kui ka podagra korral. Chaga põletikuvastased omadused teevad imet mitmete põletikuliste haiguste, muuhulgas koliidi, astma, tsöliaakia, kõõluste põletiku kui ka artriidi eri vormide puhul. Võib öelda, et chaga näol on tegemist tõepoolest imeravimiga, millest on abi nii tervise turgutamisel kui ka võitluses mistahes haigusega!

# CHAGA ehk MUST PÄSSIK



## KUST CHAGAT LEIDA VÕIB?

### **Kus must pässik ehk chaga looduses kasvab?**

Chagat võib märgata kasepuude tüvel, köites pilku eeskätt oma mustja ning krobelse pealispinna tõttu. Chagat võib kasvamas leida lisaks Euroopale ka Hiina, Venemaa, Kanada ja Korea parasvöötme metsadest, kus tuntakse chagat kui "Jumala kingitust". Lisaks võib chagat leida ka Ameerika Ühendriikide põhjapiirkondadest ning Apalatši mäestikest. Chaga kasutamiseks ning pulbri valmistamiseks eemaldatakse pässik esmalt ettevaatlikult puu küljest ning seejärel tükeldatakse 5-6 cm pikkusteks juppideks, mis seejärel madalal temperatuuril (50-60°C) kiirelt kuivatatakse. Kuivatatud chagat säilitatakse kuivas ja pimedas. Chagat müüakse erinevates tervisepoodides nii pulbri, tinktuuri kui ka kapslitena. [Eestimaine chaga pulber ootab sind Elusväli e-poes!](#)

# Kuidas musta pässikut tarvitada?

Kõige levinum viis musta pässiku tarbimiseks on sellest valmistatud tee joomine. Musta pässiku tee on uskumatult kasulik, kuna selles sisalduvad antioksidandid, vitamiinid ja mineraalid on organismis kergesti omastatavad ning kasutatavad.

Tee valmistamiseks lisa tassi lihtsalt 1 teelusikatäis chaga pulbrit ning vala üle sooja keedetud veega. Seejärel lase teel seista vähemalt 30 minutit kuni 24 tundi. Mida kauem teel tõmmata lased, seda kasulikumaks jook muutub, sest seistes Chaga tervendavad omadused võimenduvad veelgi. Musta pässiku teed võid juua julgelt 2-3 tassi päevas. Lisaks teele võid chaga pulbrit valmistada ka tõmmist. Tõmmise jaoks sega 100g pulbrit 3 klaasitäie keedetud sooja veega (kuni 50°C), lase 24 tundi seista ning seejärel kurna. Leotis on kasutuskõlblik 3 päeva. Soovitatav päevane annus on 1-3 teelusikatäit chaga pulbrit.

## Chaga on suurepärase lisand magustoitudes!

Tänu oma tummiselt sügavale maitsebuketile sobib chaga pulber ideaalselt ka smuutidesse, pudru peale või erinevaid magustoite täiustama, meeldides isegi lastele. Lisa paar lusikatäit chaga pulbrit toorbatoonidele või valmista hoopis jäätist. Selleks sobib suurepäraselt alljärgnev retsept.

### Võrratult kreemine chaga jäätis

#### **Vaja läheb:**

- 3 külmutatud banaani
- ½ tassitäit magustamata mandlipiima või kookospiima
- 1-2tl [chaga pulbrit](#)
- 1/2tl kaneeli
- 1/2tl jahvatatud kardemoni
- 1tl alkoholivaba vanilliekstrakti (valikuline)
- tükeldatud pekaanipähkleid (serveerimiseks, valikuline)

**Tee nii:** Aseta kõik koostisosad köögikombaini ning töötle kuni siidise tekstuuri saavutamiseni. Kaunista pekaanipähklitega ja naudi koheselt!

Lisaks sobib Chaga oma rikkaliku, maalähedase ning kergelt kohvisarnase mekiga ideaalselt asendama ka kohvi, turgutades väsinud keha ja vaimu näiteks

pärastlõunase väsimuse korral.

Elusväli e-poes võid leida Eestimaise mahekasvataja [väeteede valiku](#), sealhulgas ka chaga pulbri. Uuri Eeriksaare Väetee kohta [lähemalt siit](#).

Osta eestimaine [chaga pulber SIIT](#) ja proovi järgi!

*Selles artiklis esitatud teave on ainult informatiivsetel eesmärkidel; tegemist ei ole meditsiiniliste nõuannetega, siin ei pakuta diagnoosi ega ravi. Terviseprobleemide esinemise korral tuleb pöörduda arsti või tervishoiutöötaja poole. Kui sa soovid kasutada alternatiivseid või uudseid ravivahendeid oma tervise toetamiseks, siis tutvusta seda infot oma arstile. Vii talle vastavateemaline raamat ning aruta, kas ja kuidas oleks võimalik kasutada terapeutilisi toite ja toidulisandeid oma tervenemises.*