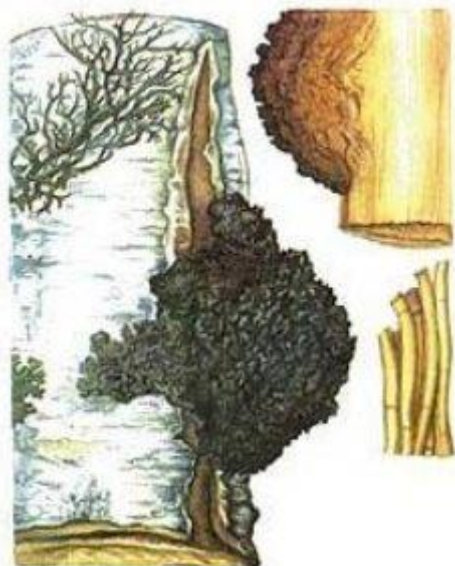


Березовый гриб чага

О необыкновенной целебности чаги издавна ходит множество легенд. Кроме того, гриб этот многие часто путают с другими крупными трутовиками. Что же такое чага, как выглядит, для чего и как его следует применять?



Чага — это гриб из семейства трутовиковых, паразитирующий на березе. Изредка может встречаться и на других лиственных деревьях — рябине, иве. Гриб представляет собой бесформенный нарост черного цвета, обычно хорошо заметный на белом березовом стволе. Иногда он достигает весьма значительных размеров и веса в 4 — 5 килограммов. Размножается он спорами, проникающими в различные повреждения коры дерева. Часто такие повреждения — результат деятельности человека, и поэтому искать чагу лучше всего вблизи населенных пунктов или там, где проходили лесозаготовки. Мицелий (грибница) глубоко проникает в ствол дерева, и гриб питается его соками. Березовый гриб давно признан лекарственным растением. Он содержит дубильные вещества, алкалоиды, флавоноиды, целый ряд микроэлементов: калий, натрий, железо, цинк, кальций, марганец, йод. Научная медицина рекомендует его настой или отвар при язвенных болезнях и гастритах. В народной медицине препараты чаги считаются действенным средством при желудочно-кишечных заболеваниях и опухолях. Доказано, правда, что роста опухолей чага не прекращает. Но при употреблении гриба уменьшаются боли, улучшается общее состояние больного, повышается аппетит. Возможно, что чага может служить средством профилактики опухолей.

Считается также, что употребление отваров или настоев чаги повышает иммунитет к инфекционным заболеваниям, улучшает процесс обмена веществ, благотворно влияет на центральную нервную систему, придает силы и бодрость. При лечении препаратами чаги рекомендуют ограничить употребление мяса и жиров, исключить различные копчености и консервы, а также не применять антибиотики.

Сбор чаги производят с осени до весны. Гриб срубают или спиливают с дерева (отломать его руками практически невозможно). Заготовленную чагу следует сначала размочить в чистой воде. Затем гриб режут ножом на дольки и натирают на терке. Светло-коричневую, легко крошащуюся часть гриба при этом

выбрасывают. Далее чагу следует высушить. Делают это или на открытом воздухе, в тени, или в печах при температуре не выше 60 градусов.

Для приготовления **настоя из чаги** приготовленное сырье заливают теплой кипяченой водой из расчета 1 : 5 и настаивают в темном прохладном месте в течение двух суток, после чего настой процеживают. Пить настой рекомендуют до еды по полстакана 3 раза в день. Хранить настой следует в холодильнике не более 3 — 4 суток.

Отвар из чаги готовят, заливая сырье кипятком из расчета два стакана воды на три столовых ложки. Затем все нагревают в водяной бане в течение пяти минут и процеживают.

Препараты из чаги можно купить и в аптеках. Применение чаги (как, впрочем, и других лекарственных растений) обязательно нужно проводить после консультации с врачом. И необходимо помнить, что этот замечательный гриб все же не является панацеей от всех болезней.

С уважением, [Александр Силиванов](#)