



Chaga



Champignon médicamenteux connu en Russie et en Chine dont la décoction régularise le système immunitaire et réduit l'inflammation

Noms communs	Chaga, polyphore oblique
Nom latin	<i>Inonotus obliquus</i>
Famille	<i>Hymenochaetaceae</i>
Description	Champignon ligneux qui parasite le bouleau, formant un cancre de mycélium à l'apparence difforme et noircie.
Origine	Premier usage connu au 16 ^e siècle en Russie
Culture et rusticité	Récolté sauvage dans les forêts boréales
Usage	Médicinal, en décoction dans l'eau chaude, juste sous le point d'ébullition, en raison de 40g/L pour 6H en gros morceaux, 20g/L pour 4H en pépites, 10g/L pour 2H en poudre. Réutiliser les morceaux tant que l'eau colore foncée (2 ou 3 fois).
Nutrition	Riche en sels de zinc, cuivre, fer et manganèse
Propriétés fonctionnelles	Riche en mélanine, tanins, triterpènes (dont la bétuline et l'acide bétulinique) et divers polysaccharides qui lui confèrent des propriétés antioxydantes, antitumorales, immunomodulantes et anti-inflammatoires.
Modes d'utilisations et dosages	Prendre 1 T de décoction 1 à 3 fois / jour. Sous forme de concentré liquide dans l'alcool, utiliser de 15 à 20 gouttes par dose 1 ou 2 X / jour.
Contre-indications	Pourrait interagir avec les anticoagulants et l'insuline. Éviter durant la grossesse.
Conservation	Frais, congelé 6 mois ou séché au sec, scellé et dans l'obscurité 2 ans
Idées recettes	Chocolat chaud, thé chai, sauce brune