

Chaga

ANALYS AV SVAMPEN SPRÄNGTICKA UTIFRÅN
TRADITIONELL KINESISK MEDICIN

Examensarbete Akupunkturakademin.

Anna Lundbäck

Studiegrupp 35

2024

Innehåll

Inledning.....	3
Bakgrund.....	3
Chaga (Huà hè kǒng jūn)	4
Andra namn.....	4
Var och hur chaga växer	4
Aktiva ämnen och farmakodynamik.....	5
Traditionell användning av Chaga.....	6
Skörda själv.....	7
Användning och tillagning.....	7
Modern Forskning	9
Chaga sett ur TKMs perspektiv.....	11
Yin och Yang (阴阳 阴阳)	11
Chaga enligt teorin om Yin och Yang	12
De fem elementen (Wu xing - 五行)	12
Chaga enligt fem-elementsteorin	14
Grundläggande substanser	15
Chagas effekter på de grundläggande substanserna	17
Symptom och verkan enligt TKM.....	18
Alzheimer.....	18
Cancer	18
Covid-19	18
Diabetes-2	19
Medicinformula där chaga ingår	20
Diskussion och slutsats.....	21
Referenser.....	22

Inledning

Vad vet du om chaga och chagate? Chaga är en svamp, sprängticka, som växer på träd. Ordet chaga är ryska och betyder just svamp, och har mer eller mindre fått den internationella betydelsen “te gjort på sprängticka”.

Chaga ska vara så otroligt nyttigt, men hur kan man förklara chagans effekt genom Traditionell Kinesisk Medicin? Vid vilka symptom och tillstånd bör man inta chaga och finns det situationer där chagan skulle vara olämplig?

Bakgrund

Syftet med denna uppsats är att försöka klargöra chagans hälsoaspekter ur TKM perspektiv.

När jag kliver in på den lokala hälsokostaffären eller apoteket, förbryllas jag över hyllorna som är fulla med olika naturmediciner från åtskilliga fabriker. Det finns piller, pulver och näringslösningar som ska förbättra alla möjliga funktioner och göra oss friskare, piggare, snyggare, gladare eller få oss att sova bättre. Priserna är ofta höga, men uppenbart finns det en marknad och människor som handlar. Samtidigt förundras jag över alla de växer och örter som växer i min närhet och kraften i dessa. Ju mer jag lär mig om desto mindre förstår jag hur människor kan spendera orimligt mycket pengar på preparat med tvivelaktiga effekter. Varför chagan fascinerat mig lite extra, hoppas jag kunna förmedla och presentera i denna rapport.

Den här uppsatsen beskriver chaga, den traditionella användningen av sprängticka, vad modern forskning kommit fram till och analys enligt Traditionell Kinesisk Medicin.

Chaga (Huà hè kǒng jūn)

Andra namn

Chaga är en mångsidig svamp med många namn beroende på språk och kultur. Den har använts som medicinalväxt under flera tusen år för en lång rad åkommor och som en allmänt stärkande dryck.¹ Namnen speglar ofta olika aspekter, från dess utseende och biologiska egenskaper till dess historiska och kulturella användning:

- Inonotus obliquus (Latin),
- Chaga, sprängticka eller björksvamp (Svenska)
- Chaga, kjuke eller kreftkjuke (Norska),
- Birch Mushroom, Chaga Conk, Chaga Mushroom, Cinder Conk, Clinker Polypore, Siberian Chaga, Black Mass (Engelska)
- Tchaga (Ryska)
- Czaga (Polska)
- Huà hè kǒng jūn, 桦褐孔菌 eller Hua Jie Kong Jun, (Kinesiska)

Chaga har genom tiderna fått smeknamn som ”Odödlighetens svamp”, ”Skogens svarta guld” och ”Gåvan från Gudarna”.

Var och hur chaga växer

Sprängticka växer likt en svart, knölig utväxt på björkar, och i sällsynta fall även på andra lövträd. Den växer i Skandinavien, Östeuropa, Ryssland, Korea, Kina och Japan samt i de norra delarna av Nordamerika.

Den är relativt sällsynt och hittas bara på ca 1 av 5 000 björkar.

Chaga är en primär trädparasit som orsakar nedbrytning av levande stammar. Den infekterar cirka 30-50 år gamla träd genom sår i barken. Några år efter att ha penetrerat det levande trädets stam, producerar den sklerotia som är tillverkat av rostbrunt, tätt mycelium. Sklerotierna växer mycket långsamt och når en diameter på mer än 10 cm efter 10-15 år. Den kan växa och koncentrerar näring på stammen i ytterligare 30-80 år. På gamla träd kan utväxterna vara större än 50 cm i diameter. Efter många år dör värdträdet.²



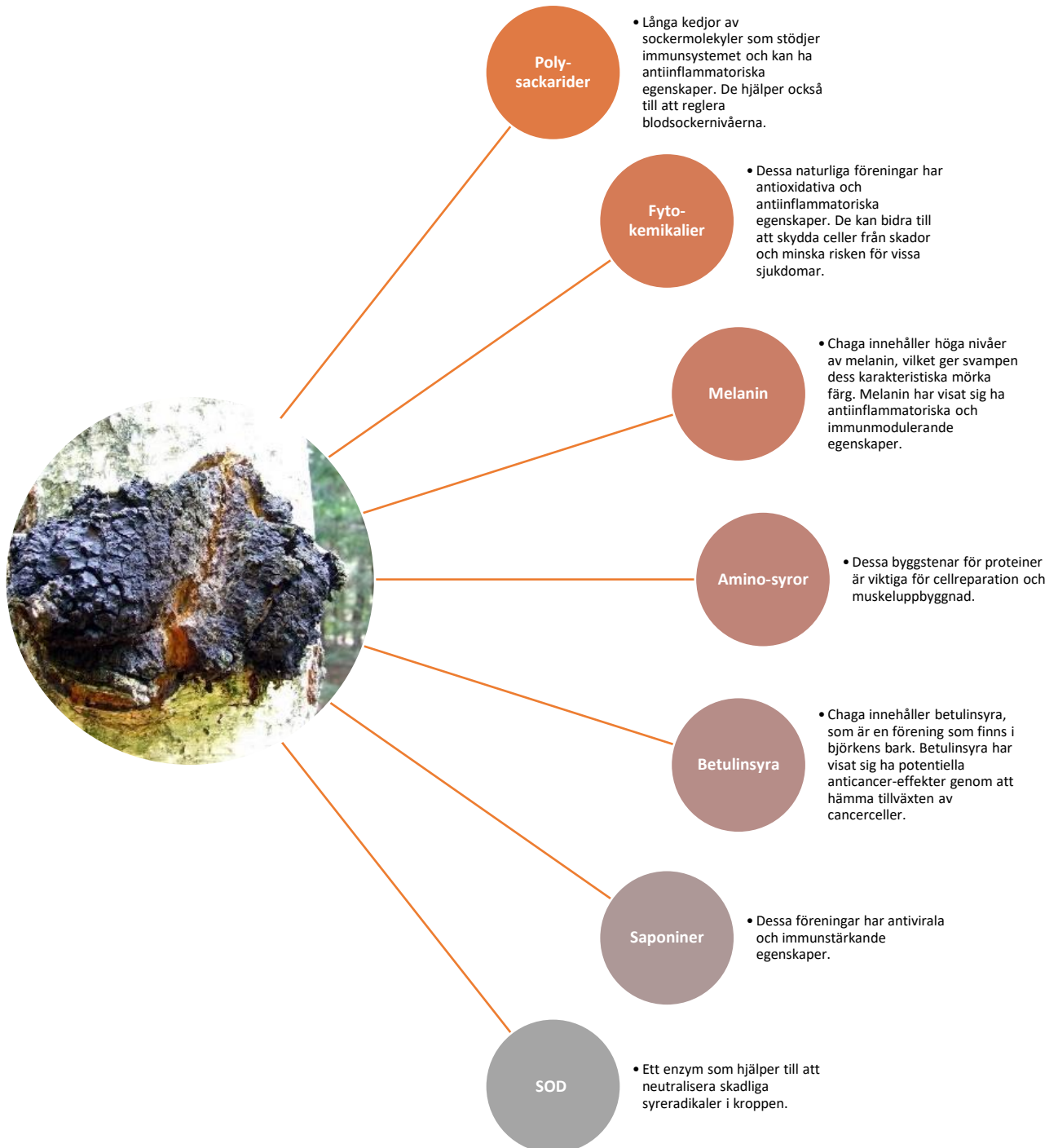
Figur 1. Chaga på björk i Saltsjöbaden. (Eget foto, sep 2024.)

¹ (Konrad A. Szychowski, 2021)

² (Konrad A. Szychowski, 2021)

Aktiva ämnen och farmakodynamik

Chaga har ett komplext innehåll av näringsämnen som inkluderar, vitaminer, mineraler, spårämnen, polysackarider, fyto-kemikalier, melanin, aminosyror, steroler (betulinsyra), saponiner och SOD (Superoxiddismutas).



Figur 2. Verksamma ämnen i chaga. (Foto från foodnhealth.org)

Chaga innehåller också kraftfulla antioxidanter och har ett mycket högt ORAC-värde mellan 60 000 – 360 000. ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) motsvarar den styrka som ett ämne har att neutralisera fria radikaler som orsakar oxidativ stress i kroppen. Oxidativ stress kan bidra till att bryta ner kroppens celler. Antioxidanter har alltså förmågan att skydda cellerna och främja ett normalt fungerande immunsystem.

Traditionell användning av Chaga

Chaga har en fascinerande historia som sträcker sig över olika kulturer och kontinenter. Japanerna har gett den namnet skogens diamant och i Kina ser man den som växternas konung. Chaga har inte fått dessa prestigefulla smeknamn utan anledning. Det är verkligen mycket kraftfull och kallas även kungen av medicinalsvampar.

Ett av de äldsta dokumenten som bekräftar användningen av chaga för medicinska ändamål är "Corpus Hippocraticum" skriven av Hippokrates på 500-talet f.Kr. Medicinens fader rekommenderade att använda fruktköttet från svampen för att tvätta sår. I Europa har chaga använts som läkeväxt sedan medeltiden. Det finns historiska källor som beskriver läkning av en läpptumör i Kiev Kniaz³.

De nordamerikanska indianerna betraktade chaga som en helig medicinalväxt. Den användes för att behandla många åkommor, allt från reumatisk värk och ledvärk till behandling av infektioner, tandvärk och till och med reumatisk smärta. En ursprungshistoria för chaga är att Wisakecak, en mytologisk varelse, kastade en sårskorpa som misstogs för en bit torkat kött mot en björk. Enligt indianernas mytologi var detta den första chaga-svampen. Indianerna använde också chaga i pipceremonier eftersom den sprider en väldoftande rökelse. Förutom att användas för att bekämpa infektioner, blötlade schamaner brända chagabitar i vatten, som sedan användes vid rituella rengöringsceremonier⁴. I nordamerikanska och kanadensiska ursprungsstammar användes chaga för behandling av bland annat reumatisk och ledvärk, infektioner och tandvärk.

I Ryssland och Sibirien kallas den gudarnas gåva och odödlighetens svamp. Khanty-folket i Sibirien använde chaga som en del av sin naturliga medicinkista sedan minst 1200-talet⁵. De infödda sibirierna tillsatte mald chaga till sina vardagsdrycker, soppor och grytor. Ursprungsbefolkningen i Sibirien använde chaga-svamp för att behandla tuberkulos, leversjukdomar och magsjukdomar.

Det sägs att finska soldater använde chaga som ett substitut för kaffe under andra världskriget. När truppernas förråd av kaffe tog slut, hittade de chaga-svampar i de närliggande skogarna och gjorde sitt eget chaga-te. Chaga innehåller inte koffein, men kan öka uthållighet och minska trötthet och betraktats ibland som en naturlig energiboostare.

³ (Szczepkowski, 2013)

⁴ (Mike McKenzie, u.d.)

⁵ (Eric Fordjour, 2023)

Kina och Korea tyder empiriska bevis på att man i århundraden har använt chaga för att behandla patogena infektioner, cancer och problem med mage och lever. I Japan har man inom folkmedicinen använt chaga för behandling av sår, gastrit och tuberkulos.

I många traditionella byar så har chaga använts för att stödja matsmältningen och främja en sund tarmfunktion.

Skörda själv

Chaga ingår inte i allemansrätten, så om du inte är på egen mark, bör du be om lov från markägaren innan du skördar den.

Jag brukar leta i äldre blandskog, där marken är vattensjuk. Eftersom mycelet utvecklas bättre på den sida av trädet som är mindre utsatt för solljus och/eller frostsprickor kan man koncentrera letandet på den sida som vetter mot norr.⁶ Ibland hittar jag dem på riktigt stora, gamla björkar, men lika ofta på yngre träd. Fördelen med att skörda från yngre träd är att de då ofta växer i lämplig höjd och man slipper klättra eller hämta stege. Lämpliga verktyg för att skörda chaga är en kniv, ett stämjärn eller en större spårmejsel och hammare. Mejsla försiktig loss svampen från trädet, men lämna kvar en bit så den kan växa ut igen.

Traditionellt har vintern ansetts vara den bästa tiden att skörda chaga⁷, men vissa hävdar att sommaren kan vara bättre. Koncentrationen av olika ämnen varierar med temperaturen. Skörd under sommaren ger svamp med högre koncentration av melatonin, medan koncentrationen av betulin är högre under vintern. Under vintern är chagan hårdare och därmed svårare att skörda. Det är också större risk att skada trädet när man skördar på vintern.

Om man inte har möjlighet att skörda sin egen chaga, finns den att köpa både som bitar och som finmalet pulver.

Användning och tillagning

Chaga-te

Chaga har en uppskattad smak som kan liknas med vanilj, vilket gör den till en både näringsrik och välsmakande hälsodryck. För att göra chaga-te, koka vatten och tillsätt torkade chaga-bitar. Låt det sjuda i 15-20 minuter för att extrahera de näringsrika föreningarna. Sila sedan teet och njut av det varmt eller kallt. En vanlig rekommendation är att tillsätta lite ingefära och honung som anses ge en välsmakande dunderdryck, lämplig i förkylningstider.

Chaga-tinktur

En annan metod att konsumera chaga är i form av en tinktur. Tillred en chaga-tinktur genom att lägga torkade chaga-bitar i en burk och täck med neutral sprit. Låt blandningen stå i minst

⁶ (Szczepkowski, 2013)

⁷ (Young-Mi Park, 2005)

två veckor. Sila tinkturen och förvara den i en mörk flaska. Ta några droppar av tinkturen dagligen, antingen direkt under tungan eller blandad i vatten.

Chaga-pulver

Chagapulver kan blandas med varmt vatten och avnjutas direkt. Chagapulvret kan även blandas i annan dryck och mat, eller strös över gröten eller yoghurten. Vissa hävdar dock att den ska kokas för bästa effekt.

Chaga-extrakt

Chagasubstans finns även att köpa i form av kapslar och tabletter. Detta är ett bekvämt alternativ för dem som föredrar att inte göra sin egen tinktur eller te.

Modern Forskning

Modern forskning har visat att chaga-svampen har flera potentiella hälsofördelar⁸. Här sammanfattas några av de viktigaste forskningsresultaten:

Antioxidativa egenskaper

Chaga är rik på antioxidanter, såsom polysackarider och fenoler, som kan hjälpa till att bekämpa fria radikaler i kroppen.⁹ Dessa fria radikaler kan orsaka oxidativ stress, vilket i sin tur kan leda till cellskador och åldrande. Fria radikaler är den huvudsakliga orsaken till hudens åldrande genom att bryta ner kollagen och elastin, vilket leder till rynkor och slapp hud. Chaga innehåller dessutom melanin, vilket kan bidra till att skydda huden mot skador orsakade av solens UV-strålar. Ju mörkare svampen är ju högre koncentration av melanin har den som bland annat är bra för huden.

Immunförsvar

Forskning tyder på att chaga kan stärka immunförsvaret genom att stimulera produktionen av vita blodkroppar inklusive T-celler och makrofager samt förbättra immunsystemets förmåga att bekämpa infektioner och sjukdomar¹⁰.

Genom att upprätthålla ett starkt immunförsvar kan man också minska risken för hudproblem som akne och eksem, eftersom dessa ofta är resultatet av en obalans i immunsystemet.

Antiinflammatoriska egenskaper

Chaga innehåller bioaktiva föreningar som har visat sig ha antiinflammatoriska egenskaper¹¹. Dessa föreningar kan bidra till att minska inflammation i kroppen och lindra symtom på inflammatoriska tillstånd såsom ledsmärta och artrit¹². Dessutom kan en balanserad inflammatorisk respons i kroppen bidra till att förbättra matsmältningen.

Anticancerösa egenskaper

Forskning har också visat att chaga kan ha anticancerösa effekter¹³. I laboratoriestudier har Chaga visat sig minska tillväxt av cancerceller. Det finns också forskning och försök på möss som visar att polysackarider från chaga verkar genom stimulering av immunsystemet som leder till ett förstärkt immunsvaret mot tumörer.¹⁴ Dock krävs mer forskning för att fastställa dess effektivitet och säkerhet hos människor.

Reglering av blodsockernivåer

Chaga kan även vara ett aptitdämpande medel. Den innehåller fibrer som skapar en känsla av mättnad och därmed kan chaga underlätta viktminskning.

⁸ (Eric Fordjour, 2023)

⁹ (Eric Fordjour, 2023) (Konrad A. Szychowski, 2021) (Mike McKenzie, u.d.) (Szczepkowski, 2013)

¹⁰ (Eric Fordjour, 2023)

¹¹ (Eric Fordjour, 2023)

¹² (Eric Fordjour, 2023)

¹³ (Wold, 2020)

¹⁴ (Wold, 2020)

Några studier har antytt att chaga kan bidra till att reglera blodsockernivåerna genom att förbättra insulinkänsligheten och minska glukosabsorptionen i tarmen¹⁵. En kinesisk studie från 2023 visar att metanolextrakt med chaga minskade blodsocker, kroppsvikt och lipider (fettsyror) hos möss med diabetes-2 genom att modifiera tarmfloran¹⁶.

Antibakteriella och antivirusegenskaper

Chaga har även studerats för sina antibakteriella egenskaper, vilket gör det till ett potentiellt alternativ eller komplement till antibiotika. Det finns studier som visar att chaga har en effekt mot herpesviruset Herpes simplex typ 1¹⁷, Hepatit C-virus och HIV. Relativt ny forskning har belyst chagans inverkan på coronaviruset (SARS-CoV-2)¹⁸. Resultatet som presenteras i denna artikel visar att chaga kan vara en effektiv naturlig antiviral som kan komplettera nuvarande anti-SARS-CoV-2-läkemedel. Enligt artikeln interagerar chagan mot coronaviruset på två sätt; genom att hämma virusets inträde via spikproteinet och genom att stärka det medfödda immunförsvaret.

Psykiskt mående

Chaga har visat sig kunna påverka känslor och psykiskt mående positivt.¹⁹ Studier och traditionell användning tyder på att chaga kan minska stress och ångest, vilket i sin tur kan bidra till bättre mental klarhet och fokus. För de som känner sig oroliga eller har särskilda sömnproblem kan regelbunden konsumtion av chaga förbättra sömnkvaliteten och hjälpa till att reglera sömncykler.

¹⁵ (Shanshan Chen, 2022)

¹⁶ (Xuewei Ye, 2023)

¹⁷ (Konrad A. Szychowski, 2021)

¹⁸ (Jehane Ibrahim Eid, 2021)

¹⁹ (Phoebe Tee Yon Ern, 2024)

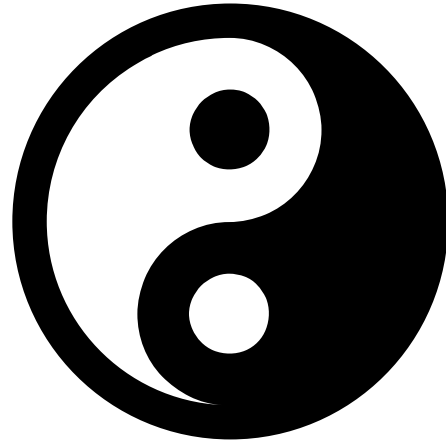
Chaga sett ur TKMs perspektiv

Chaga har använts inom TKM i flera hundra år och dokumenterades av den kinesiska örtdoktorn Shen Nong, under det första århundradet f.Kr. Enligt TKM har chaga visat sig bevara ungdomlighet, främja hälsa och förlänga livslängden. Den anses stärka Njurar, främja matsmältning och stödja Shen.²⁰

Yin och Yang (阴阳 阴阳)

Enligt TKM är yin och yang två komplementära krafter som representerar balans och harmoni i universum. Yin och Yang är ständigt i rörelse och påverkar varandra. De representerar två sidor av samma mynt, och deras samverkan skapar harmoni och balans i alla aspekter av livet och naturen. När de är i balans, är kroppen frisk och sinnet i harmoni. Om balansen rubbas kan det leda till sjukdomar eller obalanser i kroppen.

Symbolen för yin och yang kallas för "Taijitu". Den visar den harmoniska balansen mellan de två energierna, där det svarta är yin och det vita är yang. Båda har en prick av den motsatta färgen som illustrerar hur yin och yang är ömsesidigt beroende och alltid innehåller en aspekt av varandra.



Figur 3. Taijitu.

Yin (阴)

Egenskaper: Yin står för det feminina, mörka, kalla, lugna, och passiva. Det är den mjuka, närande och stödjande energin.

Symbolik: Månens ljus, natten, skugga, stillhet, vila.

Organ: Inre organ som hjärta, lever, lungor och njurar.

Element: Vatten och jord.

Känslor: Reflektion och introspektion.

Yang (阳)

Egenskaper: Yang står för det maskulina, ljusa, varma, aktiva och dynamiska. Det är den hårda, skyddande och drivande energin.

Symbolik: Solens ljus, dagen, ljus, aktivitet, rörelse.

Organ: Yttre organ som gallblåsa, mage, tunntarm och tjocktarm.

Element: Eld och trä.

Känslor: Uttryck och utåtriktning.

²⁰ (Christensen, u.d.)

Chaga enligt teorin om Yin och Yang

Egenskaper

Chagans mörka färg associeras bäst till yin. Dess hårda textur och solida form skulle kunna förknippas, likt skelett och tänder, till yin. Chagan är inte på något sätt stödjande för sitt värdräd utan uppträder parasiterande, vilket jag förknippar med yang.

Symbolik

Chagan växer mycket långsamt och associeras närmast till stillhet, det vill säga yin. Den växer oftast på skuggsidan av ett träd, vilket är yin.

Organ

De hälsoeffekter som presenterats tyder på kopplingar till:

- Njure (Yin) tonifierar njurarna och bidrar till mental klarhet
- Lunga (Yin) genom sin immunstärkande förmåga
- Tjocktarm (Yang) positiva effekter på huden och främja en sund tarmfunktion
- Mjälte och mage (Yin och Yang) genom att stödja matsmältningen
- Lever (Yin) reglerar lever Qi²¹

Element

Sammankopplingar till samtliga element kan finnas. Se nästa avsnitt om femelementsteorin.

Känslor

Studier tyder på att chaga kan minska stress. Om chaga kan påverka det psykiska måendet genom att reglera känslor som har mer yangegenskaper, skulle chagans egenskap vara mer yin. Chaga anses även kunna förbättra sömnkvaliteten, vilket är en yin egenskap.

De fem elementen (Wu xing - 五行)

I kinesisk filosofi är de fem elementen – även kallade de fem faserna – trä, vatten, eld, jord och metall. Varje element representerar grundläggande krafter och processer i naturen och i människokroppen:

Trä (Mù - 木)

Associerad med: Våren, tillväxt och förnyelse.

Organ: Lever och gallblåsa.

Känslor: Ilska och beslutsamhet.

Smak: Sur.

Färg: Grön.

²¹ (Christensen, u.d.)

Eld (Huǒ - 火)

Associerad med: Sommaren, värme och energi.

Organ: Hjärta och tunntarm.

Känslor: Glädje och entusiasm.

Smak: Bitter.

Färg: Röd.

Jord (Tǔ - 土)

Associerad med: Övergångsperioderna mellan säsongerna, stabilitet och balans.

Organ: Mjälte och mage.

Känslor: Grubblande och förtroende/tillit.

Smak: Söt.

Färg: Gul.

Metall (Jīn - 金)

Associerad med: Hösten, skörd och introspektion.

Organ: Lungor och tjocktarm.

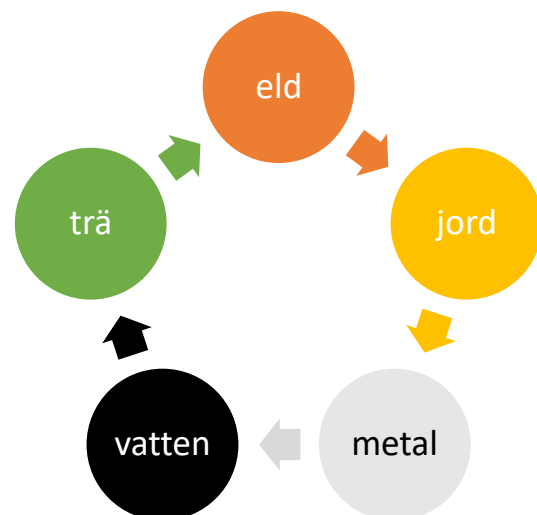
Känslor: Sorg och rättvisa.

Smak: Stark.

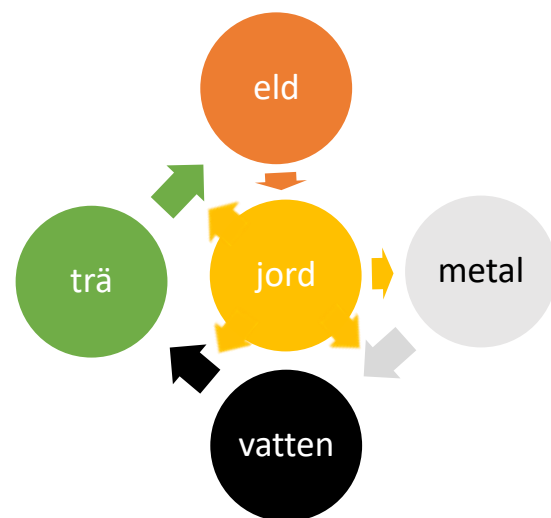
Färg: Vit.

Fem elementen påverkar och balanserar varandra i en närande cykel och i en kontrollerande cykel. Den närande cykeln illustreras i figuren intill. Trä ger näring till eld, eld ger näring till jord, jord ger näring till metall, metall ger näring till vatten.

Ett annat sätt att illustrera de fem elementen är när jord placeras i mitten och de övriga elementen sprider ut sig i väderstrecken och representerar var sin årstid. Istället för att vara associerat med en specifik säsong, verkar jordelementet i övergångsperioderna mellan de andra fyra elementen. Dessa övergångsperioder kallas ibland "jordens dagar" och inträffar ungefär 18 dagar mellan varje säsong. Jordelementet har därmed en stabiliserande och balanserande kraft och agerar som en brygga mellan de andra elementen.



Figur 5. De fem elementen i den närande cykeln (Shēng)



Figur 5. De fem elementen med jorden i central position.

Chaga enligt fem-elementsteorin

Associerad med

Chagan expanderar i alla riktningar när den växer, vilket enligt fem-elementsteorin korrelerar med träelementet. Chagens sätt att spränga sig fram från centrum, och skapa ett mellanrum i björkens näver, skulle enligt fem-elementsteorin även kunna förknippas med jordelementet.

Organ

De hälsoeffekter som presenterats tyder på kopplingar till:

- Njurar (Vatten) genom att tonifiera njurarna och bidra till mental klarhet
- Lunga (Metall) genom sin immunstärkande förmåga
- Tjocktarm (Metall) positiva effekter på huden och främja en sund tarmfunktion
- Mjälte och mage (Jord) genom att stödja matsmältningen
- Lever (Trä) reglerar lever Qi²² och eliminerar vind
- Hjärta (Eld) stärker hjärtat och lugnar Shen

Känslor

Studier och traditionell användning tyder på att chaga kan minska stress, ångest och oro, vilket kan förknippas med samtliga element.

Smak

Chagens smak är söt, vilket korresponderar till jord-elementet.

Söt smak:

- Stärker (framförallt mjälte och mage)
- Fuktar (framförallt mage och lunga)
- Harmonierar (framförallt magen)
- Neutraliserar giftigheter
- Motverkar stagnationer av Qi²³

Chagan har en ton av vanilj och man kan även uppfatta en fadd, något jordig nyans, vilket stärker korrelationen till jord. Temperaturen skulle jag klassificera som neutral, då jag personligen inte uppfattar den skapar hetta eller är särskilt kylande. KanHerb²⁴ klassificerar temperaturen som neutral, medan White Rabbit Institute of Healing^{TM25} klassificerar smaken som söt och svagt bitter samt temperaturen som varm. Som jag skrivit om tidigare så används chaga som substitut till kaffe både i historisk tid och i nutid. Eventuellt skulle man kunna därmed hitta inslag av kaffets bittra toner och därmed hittat en koppling till eld-elementet.

²² (kanherb.com, u.d.)

²³ (Torszell, 2020)

²⁴ (kanherb.com, u.d.)

²⁵ (Christensen, u.d.)

Färg

Chagans färg går från svart till brun. Den skulle därmed kunna korrelera med vatten-elementet (svart) eller jord-elementet (gul eller brun som är koncentrerad gul färg).

Grundläggande substanser

Inom traditionell kinesisk medicin (TKM) finns det fem grundläggande substanser som anses vara avgörande för kroppens hälsa och funktion.

Livsenergi (Qi - 氣)

Qi är den vitala energin som flödar genom kroppen och är nödvändig för alla livsprocesser. Det upprätthåller kroppens värme, rörelse, skydd, transformation och transport av näringsämnen och avfall. Qi kan liknas vid livskraft eller vital energi och det finns olika typer av Qi som har olika funktioner:

- Tidigare himlens Qi, som består av Yuan Qi och Jing Qi. Dessa är de energier som vi får med oss vid födseln från våra föräldrar. De anses vara vår djupa reserv och påverkar vår artmässiga styrning och till viss del vår personlighet.
- Senare himlens Qi består av:
 - Ying Qi - närande qi som vi får efter födseln. Den har sitt ursprung i jordelementet. Ying Qi rör sig genom kroppens meridianer i takt med kroppens energicykel. Den flödar från organ till organ och bidrar till att fördela näringsämnen från den mat vi äter och omvandlar dessa näringsämnen till energi och stöd för kroppens funktioner. Den är beroende av hur vi lever vårt liv, såsom att vi äter bra mat, sover tillräckligt och inte överanstränger oss.
 - Wei Qi – skyddande Qi. Detta är vårt immunförsvar som behöver vara starkt för att kunna försvara oss mot yttre patogener som virus. Wei Qi flödar genom de yttliga lagren av kroppen, inklusive huden och musklerna, och följer en cirkulerande bana som förnyas ungefär var 24:e timme. På dagen är Wei Qi mer aktiv vid kroppens yttre för att skydda mot yttre patogener, medan den på natten drar sig tillbaka in i de djupare lagren av kroppen för att ge näring åt inre organ.
- Zheng Qi är kroppens övergripande vitala energi som upprätthåller hälsa och balans. Zheng Qi är en stabil och långsiktig energi som påverkar hela kroppens hälsa. Zheng Qi är beroende av både den medfödda energin från Tidigare himlens Qi och den förvärvade energin från Senare himlens Qi. En stark Zheng Qi innebär att båda dessa energikällor är välbalanserade och fungerar harmoniskt tillsammans.

Blod (Xue - 血)

Blodet är nödvändigt för att ge näring och fukt till kroppens organ och vävnader. I TKM ses Xue som mer än bara en fysisk vätska; det är också en bärare av Qi och viktig för att upprätthålla kroppens balans och hälsa.

Essens (Jing - 精)

Jing är kroppens essens, som anses vara den grundläggande substansen för tillväxt, utveckling, reproduktion och livslängd. Jing är både medfödd (ärvd från föräldrarna) och förvärvad (från mat och dryck). Den lagras huvudsakligen i njurarna och påverkar kroppens vitalitet och motståndskraft.

Kroppsvätskor (Jin Ye - 津液)

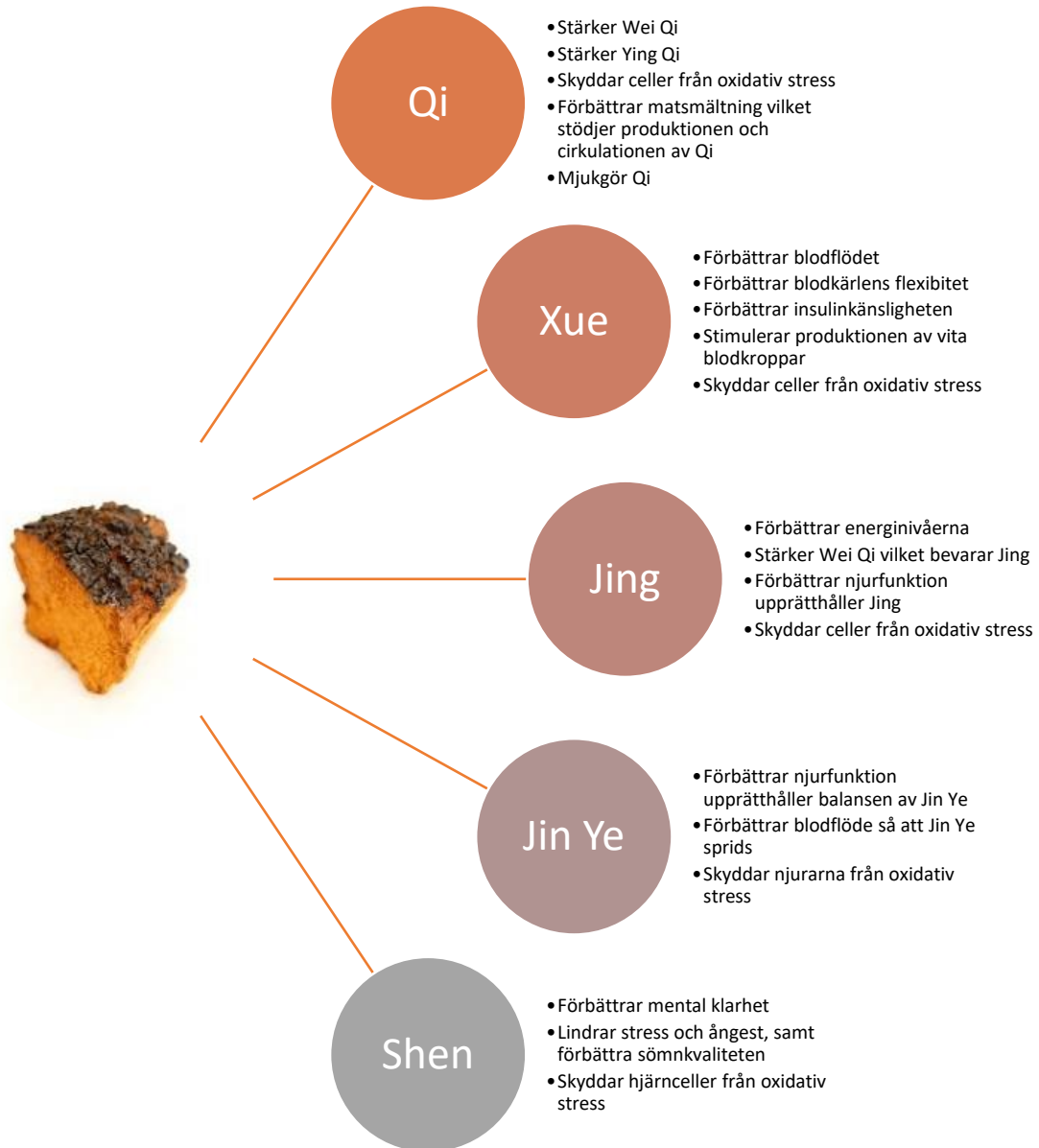
Jin Ye omfattar alla vätskor i kroppen som tårar, saliv, magsafter, svett och ledvätska. De är ansvariga för att fukta och smörja organen, vävnaderna och lederna. Kroppsvätskorna hjälper till att balansera kroppens temperatur och upprätthålla en hälsosam miljö för att stödja Qi och Xue.

Ande (Shen - 神)

Shen representerar medvetandet, känslorna och den mentala hälsan. Det inkluderar även själslig klarhet och livsanda. Shen bor i hjärtat och är ansvarig för att upprätthålla mental och emotionell balans.

Chagas effekter på de grundläggande substanserna

Chaga påverkar samtliga substanser. Effekterna beskrivs i nedanstående figur.



Figur 6. Hur chagas effekter kan påverka de grundläggande substanserna.

Symptom och verkan enligt TKM

Detta avsnitt syftar till att förklara chagans verkan enligt TKM, vid behandling av några av de sjukdomar som den moderna forskningen visar att chaga har effekt på.

Alzheimer

Symptomen vid det biomedicinska sjukdomstillståndet Alzheimer, kan motsvaras av *tomhet i mårgen*. Symtom som yrsel, tinnitus, grumlig syn, värk i lumbalområdet, höfter och knän, glömska och spermatorré är vanliga. Behandling enligt TKM handlar om att *återskapa Jing*, som har sitt ursprung i *njurar*, *mjälte* och *mage*.²⁶

Chaga kan hjälpa vid Alzheimer genom följande funktioner:

- Stödjer njurarna och bidrar till mental klarhet
- Stärker mjälte och hjälper mjältens funktioner; Yun Hua
- Stärker Wei Qi, vilket bidrar till att bevara Jing

Cancer

Behandling av maligna sjukdomstillstånd görs i Sverige med konventionell cancerbehandling. TKM används med framgång som en komplementär behandling för att lindra biverkningar av konventionell cancerbehandling och förbättra patientens livskvalitet.²⁷ Generella primära behandlingsprinciper kan vara *stärka Zheng Qi*, och *cirkulera Qi och Xue* dvs. återskapa balansen mellan yin och yang, specifik behandlingsprincip kan vara *skingra ansamlingar*.²⁸ Andra behandlingsprinciper som underlättar för patienten och syftar till att höja livskvaliteten kan vara att *skingra stagnerad Lever Qi*, *eliminera hetta* och *lugna Shen*.

Chaga kan hjälpa vid cancer genom följande funktioner:

- Stärker Zheng qi, kroppens övergripande vitala energi
- Stödjer njurarna
- Reglerar lever Qi
- Lugnar Shen

Covid-19

Med ett starkt immunförsvar som försvarar kroppen mot yttre patogener genom att cirkulera på ytan, samt en i övrigt god vital energi, som stödjer kroppens förmåga att motstå och återhämta sig från sjukdomar kan vi upprätthålla hälsa. Behandlingsprincip enligt TKM är att stärka *Wei Qi* och *Zheng Qi*.

Chaga kan hjälpa kroppens försvar mot virus som SARS-CoV-2 genom följande funktioner:

- Stärker Wei Qi, kroppens försvar mot yttre patogener
- Stärker Zheng Qi, kroppens övergripande vitala energi och förmåga att återhämta sig från sjukdom

²⁶ (Pöyhönen, Kinesisk läkekonst Del I, 2012)

²⁷ (Valois, 2024)

²⁸ (Pöyhönen, Kinesisk läkekonst Del III, 2023)

Vanliga kvarvarande symptom efter covid, benämns långtidscovid och postcovid, är ihållande hosta, andnöd, feber, smak- och luktbortfall, värk i kroppen, trötthet m.m. Behandlingsprincip enligt TKM är individuell och unik för varje person. Eventuellt skall chaga kunna hjälpa vid vissa tillstånd.

Diabetes-2

Typ 2-diabetes uppträder ofta gradvis och drabbar främst överviktiga personer i medelåldern eller senare delen av livet. Under sjukdomsprocessen får cellerna allt svårare att tillgodogöra sig blodsocker, vilket leder till högre insulinnivåer och till slut insulinresistens²⁹. Motsvarande sjukdomstillstånd enligt TKM, *Xiao ke*, avser att vätskorna skingras och löses upp som en följd av hetta, vilket leder till törst. En vanlig diagnos enligt TKM är *Tomhet Yin med tomhetshetta* som leder till *inre torka och stor tomhet i mjälten*. En stor skillnad mellan den biomedicinska diagnosen diabetes och *Xiao ke* är att den senare inte nödvändigtvis har förhöjda blodsockervärden, vilket innebär att patienten kan befinna sig i ett förstadium till diabetes och skulle kunna behandlas i förebyggande syfte. Behandling enligt TKM handlar om att *eliminera hetta i lungorna, mage och hjärta* samt *återskapa Jin Ye och stoppa törst*.³⁰ Behandling av *Xiao ke* / diabetes-2 kan även syfta till att fördröja senkomplikationer som drabbar njurarna, ögonen, blodkärlen och cirkulationen av blod.

Chaga kan hjälpa vid *Xiao ke* (Diabetes-2) genom följande funktioner:

- Stödjer njurarna och upprätthåller balansen av Jin Ye
- Förbättrar blodflöde så att Jin Ye sprids
- Stärker mjälte och hjälper mjältens funktioner; Yun Hua
- Stärker Wei Qi, vilket bidrar till att bevara Jing

²⁹ (Pöyhönen, Kinesisk läkekonst Del III, 2023)

³⁰ (Pöyhönen, Kinesisk läkekonst Del III, 2023)

Medicinformula där chaga ingår

Chaga kombineras ibland med andra örter och svampar för att skapa kraftfulla medicinska blandningar som stödjer olika aspekter av hälsa och välbefinnande.

Huang-Qi-Ling-Hua-San

Denna traditionella kinesiska medicinformula används för att behandla typ 2-diabetes. Den påverkar tarmfloran och ökar förekomsten av fördelaktiga bakterier. Detta kan leda till förbättrad blodsockerkontroll, minskad inflammation och förbättrad tarmhälsa. Ingredienser:

- Huang Qi (*Astragalus Membranaceus*): Känd för att stärka immunförsvaret och öka kroppens motståndskraft.
- Lingzhi / Reishi (*Ganoderma Lucidum*): Har antioxidativa och immunmodulerande egenskaper. Enligt TKM: Stärker Qi och Xue, dispergerar slem, stärker alla yin-organ särskilt lever och hjärta. ³¹
- Chaga (*Inonotus Obliquus*): Rik på antioxidanter och har antiinflammatoriska egenskaper.
- Bittermelon (*Momordica Charantia L.*): Används för att reglera blodsockernivåer och förbättra insulinresistens.

Chaga och Reishi

Denna kombination används för att stärka immunförsvaret, förbättra energinivåer och stödja allmän hälsa.

Chaga och Cordyceps

Denna formel används för att stärka immunförsvaret, förbättra energinivåer och stödja lung- och njurfunktion.

Chaga och Astragalus

Denna formel används för att stärka kroppens motståndskraft, förbättra energinivåer och stödja njurfunktionen.

Chaga och Schisandra

Kombinationen chaga och *Schisandra chinensis* (Wu Wei Zi) används för att stödja leverfunktionen, förbättra uthållighet och motverka trötthet.

Chaga och Ginseng

Kombinationen chaga och ginseng (*Ren Shen*) används för att öka energinivåer, förbättra mental klarhet och stödja immunförsvaret.

Befungin®

Befungin är ett naturligt medicinskt preparat baserat på chaga-svampen. Det är en koncentrerad vätska som består av chaga-extrakt, etanol (lösningsmedel), Koboltkloridhexahydrat (hjälpämne), sodium benzoat (konserveringsmedel). Befungin används i huvudsak i Ryssland där det ordinerar av läkare för behandling av psoriasis och gastrointestinala störningar.

³¹ (kanherb.com, u.d.)

Diskussion och slutsats

För att bevisa chagans effekter är forskarna överens - det behövs ytterligare forskning. Dock kan man dra slutsatsen att chaga passar in på definitionen av funktionell mat³² och har en potentiellt positiv effekt på hälsan utöver basnäring³³. Det finns få kända risker och det är sällsynt med allergiska reaktioner.

På norska kallas chaga kreftkjuke³⁴, vilket översätts till "cancer polypore" och hänvisar till svampens utseende och påstådda medicinska egenskaper.³⁵ Enligt doktrinen om signaturer, även känd som signaturläran, som är en gammal filosofisk och medicinsk teori, kan utseendet på en växt indikera dess medicinska användning och de kroppsliga funktioner eller sjukdomar den kan behandla. Enligt doktrinen ansåg man till exempel att valnötter, som liknar en hjärna, kunde vara bra för hjärnans hälsa, och att lungört (Pulmonaria) med sina fläckiga blad, som påminner om en sjuk lunga, kunde användas för att behandla lungsjukdomar. Enligt doktrinen om signaturer skulle detta antyda att chaga skulle vara bra för att behandla eller förebygga cancer. Även inom TKM associeras växters utseende och egenskaper med specifika hälsofördelar.

Sammanfattningsvis kan man beskriva chagans effekter:³⁶

Chaga
(*neutra, söt*)

FUNKTION:

- Stärker njurarna och Wei Qi,
- Främjar matsmältningen och blodet
- Motverkar stagnationer av qi och reglerar lever Qi
- Lugnar själen

LÄMPLIG VID:

Svullen buk, matsmältningsbesvär, dåligt immunförsvar, värk i leder.

OLÄMPLIG VID:

Skulle eventuellt vara olämplig i stor dos för personer som intar blodförtunnande mediciner.

Att inkludera chaga i din kost kan vara ett spännande steg mot att förbättra din hälsa och välmående.

³² Funktionell mat är livsmedel som har en potentiellt positiv inverkan på hälsan utöver grundläggande näring.

³³ (Konrad A. Szychowski, 2021)

³⁴ (universitet, 2023)

³⁵ (Christensen, u.d.)

³⁶ Beskrivet enligt (Torssell, 2020) där *funktion* anger vilken lämplig effekt födoämnet har, *lämplighet* är exempel på symptom eller sjukdomar som kan behandlas med födoämnet. *Olämplighet* anger när man ska vara försiktig eller helt undvika födoämnet.

Referenser

- Christensen, A. (n.d.). *www.whiterabbitinstituteofhealing.com*. Retrieved from White Rabbit Institute of Healing™: <https://www.whiterabbitinstituteofhealing.com/herbs/chaga/>
- Eric Fordjour, C. F. (2023, December). Chaga mushroom: a super-fungus with countless facets and untapped potential. *Frontiers in Pharmacology*, 14. doi:10.3389/fphar.2023.1273786
- Jehane Ibrahim Eid, B. D.-T. (2021). Targeting SARS-CoV-2 with Chaga mushroom: An in silico study toward developing a natural antiviral compound. *Food Science & Nutrition*, 6513-6523. doi:<https://doi.org/10.1002/fsn3.2576>
- kanherb.com*. (n.d.). Retrieved from KanHerb Company: <https://kanherb.com/products/chaga/>
- Konrad A. Szychowski, B. S. (2021). Inonotus obliquus e from folk medicine to clinical use. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 293-302. doi:10.1016/j.jtcme.2020.08.003
- Mike McKenzie, A. D. (n.d.). *Auralis Botanical*. Retrieved from auralisbotanical.com: <https://auralisbotanical.com/how-chaga-has-been-used-throughout-history-a-guide/>
- Phoebe Tee Yon Ern, T. Y. (2024). Therapeutic properties of Inonotus obliquus (Chaga mushroom): A review. *Mycology*, 144-161. doi:10.1080/21501203.2023.2260408
- Pöyhönen, R. (2012). *Kinesisk läkekonst Del I*. Svenska institutet för Kinesisk Läkekonst.
- Pöyhönen, R. (2023). *Kinesisk läkekonst Del III*. Svenska Institutet för Kinesisk läkekonst.
- Shanshan Chen, Y. M. (2022, Dec). Anti-diabetic effects of Inonotus obliquus extract in high fat diet combined streptozotocin-induced type 2 diabetic mice. *Nutricion Hospitalaria*, 1256-1263. doi:10.20960/nh.03838
- Szczepkowski, A. (2013). *Biology and medicinal properties of the chaga mushroom Inonotus obliquus*. Warszawa: ResearchGate. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/261503598_Biology_and_medicinal_properties_of_the_chaga_mushroom_Inonotus_obliquus_Fr_Pilat
- Torssell, P. (2020). *Kinesisk kostlära* (6 ed.). Akupunkturakademien.
- universitet, U. N. (Ed.). (2023, Aug 18). *Nasjonalt forskningscenter innen komplementær og alternativ medisin (NAFKAM)*. Retrieved from <https://nafkam.no/chaga-kreftkjuke:nafkam.no>
- Valois, B. d. (Performer). (2024, Dec 6). *Using Acupuncture in the supportive care of people living with and beyond cancer*. Svenska Akupunkturförbundet, Stockholm. Retrieved from <https://beverleydevalois.com/>
- Wold, C. W. (2020). *Immunomodulating polysaccharides, triterpenoids and melanin from the medicinal fungus Inonotus obliquus (Chaga)*. Oslo: UiO, Universitetet i Oslo. doi:<https://www.duo.uio.no/handle/10852/80568>

Xuewei Ye, K. W. (2023, Jan). Methanol extract of *Inonotus obliquus* improves type 2 diabetes mellitus through modifying intestinal flora. *Frontiers in Endocrinology*. doi:<https://doi.org/10.3389/fendo.2022.1103972>

Young-Mi Park, J.-H. W.-H.-W.-J. (2005, Oktober). In vivo and in vitro anti-inflammatory and anti-nociceptive effects of the methanol extract of *Inonotus obliquus*. *Journal of Ethnopharmacology*, 120-128. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jep.2005.04.003>