

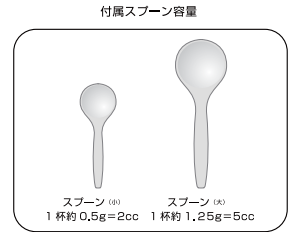
チャーガの飲み方と1日の摂取量

マグカップ用2ccのスプーンで1杯

マグカップに入れてご自分の好みの量のお湯を注いで溶かしてお飲み下さい。
1日1～2杯で十分です。



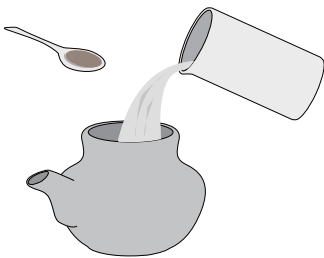
マグカップ用2ccのスプーン1杯分をマグカップに入れ、お好みの量のお湯を注ぎ、よくかき混ぜてお飲み下さい。



土佐清水病院方式

1. マグニー土瓶（市販の土瓶でも可）にマグニーセラミックボール200gを入れる。
水500mlに対してチャーガ粉末2g（1リットル→4g）を水の状態から入れ、強火で沸騰させる。
2. 沸騰したら弱火で200mlになるまで煮出す。（ここまでは土瓶の蓋は外す。）
3. 火を止めたらそのまま8～10時間蓋をして放置。1日→200ml。
※まとめて1～2リットル作ると便利です。作ったものは2～3日で飲みきる。

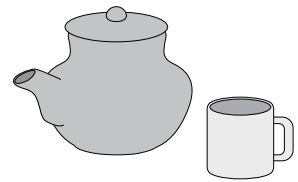
■ 以上は入院患者さん用の煎じ方ですが、健康維持が目的でしたら同量を20～30分煎じて飲まれてもいいようです。



- ①
チャーガ粉末2gとマグニーセラミックボール200gと水500mlを入れます。



- ②
強火で沸騰させたら弱火で水分量が半分程度になるまで煎じます。



- ③
水分量が半分程度になるまで煎じたら火を止め、蓋をして8～10時間ほどおいて2～3日で飲むようにします。