Dosierungen*

Tee

4 gr (2-3 TL) getrocknete Pilzstücke

500 ml Wasser

Aufkochen und 30 min. köcheln

oder pro Tasse (bei akuten Beschwerden):

3 gr Pilzpulver (1 Eßl.) pro Tasse

250 ml Wasser

Aufkochen und 30 min. köcheln

Eine Zugabe von natürlichem Vitamin C (Acerola, Hagebutte, Zitrone) ist bei allen Pilz-Tees zur Geschmacksverbesserung möglich.

Pilzstücke können mehrmals verwendet werden, praktisch bis das Wasser kaum mehr Farbe hat. Je dunkler und bitterer der Tee schmeckt, desto mehr Inhaltsstoffe sind noch vorhanden.

Tinktur (Alkohol-Extraktion)

5-10 Tropfen, 2 – 3 mal täglich

* Laut Jürgen Guthmann, Heilende Pilze, 2. Aufl., 2021, und eigene Quellen