



## **Pecsétviaszgomba (*Ganoderma lucidum*) fogyasztása**

A pecsétviaszgomba, por állapotában annak magas rosttartalma miatt kissé gypjas, vattás állagú!

### **A gombának 2 féle fogyasztási módja ismert (felváltva is alkalmazhatók):**

1. *Teaként való fogyasztás.* Napi 0,5 és 1 gr közötti mennyiséget (a gomba laza állapotú porának mogorónyi, diónyi mennyisége) 1,5-2 dl 85°C fok körüli (a forrás után kissé visszahűlt) vízzel leöntünk és lefedve 20 percig állni hagyunk. Az így kapott barnás színű teát célszerű szűretlenül fogyasztani.
2. *Ételhez való keverés.* Napi 0,5 és 1 gr közötti mennyiséget ételünkbe keverjük. Ez lehet főzelék, joghurt, stb...

Felhívom figyelmét, hogy a pecsétviaszgomba fogyasztása nem helyettesíti a változatos étrendet! A napi ajánlott fogyasztási mennyiséget ne lépje túl. A termék gyermekektől elzárva tartandó!