

Anleitung zur Zubereitung loser Kräuter (TCM)

nach

Dr. med. Zhu Yao

Verwenden Sie einen Topf aus Glas, Keramik oder Edelstahl mit Deckel. Aluminium oder Gusseisen sollen vermieden werden, da sie die medizinische Wirkung der Kräuter beeinträchtigen. Während des Kochens sollte nicht zu viel Dampf entweichen, daher den Deckel möglichst geschlossen halten, aber überkochen vermeiden.

Tagesration des Rezeptes in Topf mit Wasser füllen, mit dem Wasserspiegel 1 bis 2 cm oberhalb der Heilkräuter. Lassen Sie die Kräuter mindestens 30 Minuten lang einweichen, dann schnell aufkochen und unter schwacher Flamme für 20 – 30 Minuten bei geschlossenem Deckel weiterkochen. Den fertigen Tee durch ein Teesieb in eine ausreichend große Kanne gießen.

Die Heilkräuter aus dem Sieb nochmals kochen wie oben angegeben, den fertigen Tee wieder durch ein Teesieb in die Kanne gießen, sodass beide Aufgüsse gemischt sind. Fügen Sie dem Sud weder Honig, Zucker oder ähnliche Süßungsmittel noch irgendetwas anderes hinzu.

Den Sud im Kühlschrank aufbewahren. Er ist bei gekühlter Lagerung ca. eine Woche haltbar.

1 Tasse 2-mal täglich vor oder nach jeder Mahlzeit trinken (nach Anweisung).

Nehmen Sie den Sud gewärmt (35-45° C) / gekühlt (16-20° C) / nach Belieben ein (nach Anweisung).

Bitte nehmen Sie den Sud nicht zusammen mit Milch, Milchprodukten, Kaffee und Tee ein. Es sollte ein zeitlicher Abstand von mindestens 30-40 Minuten vor und nach der Einnahme des Suds eingehalten werden.

Bitte beachten Sie, dass chinesische Arzneimittel stark wirksam sind. Manchmal sind Wirkungen unmittelbar spürbar. In chronischen Fällen kann es jedoch auch sein, dass Sie die Kräuter einige Monate lang anwenden müssen. Die Verordnung sollte spätestens alle zwei Wochen auf Aktualität hin überprüft werden.

Abweichende Anweisungen vom Arzt haben immer Vorrang!