

Zur Aufbereitung chinesischer Heilkräuter

Die meisten der Ihnen verordneten Heilmittel sind eine Rarität, die nicht ohne Schwierigkeiten aus China bezogen werden. Schon deshalb lohnt es sich, die Abkochung Ihres Heilmittels, also den Tee, selber herzustellen.

Die Kräuterverschreibung pro Beutel (eine Portion) ist in der Regel für 4 Tage. Die Abkochung wird wie folgt zubereitet: Haben Sie pro Portion Kräuter erhalten, deren Kochzeit variiert, beginnen Sie mit dem Kochbeutel, der die längste Kochzeit benötigt. Manche Kräuter wie Muscheln oder mineralische Substanzen benötigen 1 Stunde Kochzeit. Diese brauchen Sie nicht einzuweichen.

Andere Kräuter wie Blütenblätter dagegen sind sehr empfindlich und werden erst in den letzten 3 - 5 Minuten der Kochzeit hinzugefügt, um Ihre volle Wirkung zu entfalten.

Ansonsten gehen Sie bitte auf folgende Weise vor:

1. Füllen Sie die vorgesehene Kräutermenge (nicht mehr als für 4 Tage kochen) mit ca. 3/4 Liter kaltem Wasser in einen Topf (emailliert oder ein feuerfester Porzellantopf) auf. Die Kräuter kurz aufkochen, dann auf niedriger Flamme ohne Deckel etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Den gewonnenen Tee durch ein Sieb in eine Flasche gießen, die Kräuter leicht ausdrücken, abkühlen lassen und dann in den Kühlschrank stellen.

Um die teuren Kräutertees ganz auszunutzen, können die bereits gekochten Kräuter ein zweites Mal ausgekocht werden. Diesmal etwas weniger Wasser hinzugeben, Kräuter aufkochen und dann für weitere 20 – 30 Minuten köcheln lassen. Hierbei bleiben die Einzelkochzeiten unberücksichtigt.

Anschließend den Tee mit dem zuerst Abgekochtem zusammen in eine Flasche füllen und nach Auskühlung in den Kühlschrank stellen (zum Aufbewahren des Kräutertees sollte eine dunkle Flasche verwendet werden), die ausgekochten Kräuter werden weggeworfen.

Einnahme:

Die erhaltene Menge gleichmäßig über die einzunehmenden vier Tage verteilt 2 x tgl. morgens und abends lauwarm trinken. (z.B. bei 1l Tee, der für 4 Tage vorgesehen ist, ca. 250 ml/ Tag, also 125 ml pro Einnahme morgens und abends einnehmen).

Setzen Sie bitte die Kräuter bei einem auftretenden Infekt ab und setzen Sie sich mit mir zur Absprache telefonisch in Verbindung!

Sie erhalten Ihre Kräuter von der:

Asam Apotheke, Tel.: 26 30 90, Fax: 26 50 37

Odeons-Apotheke, Tel.: 2802220, Fax: 2802221

oder per Post von der Ziethenapotheke in Berlin (derzeit am günstigsten und in der Regel sehr schnell) Tel.: 0800-6668881, Fax: 0800-1015465.

Sie werden Ihnen dann nach Hause geschickt.