

Zur Aufbereitung Chinesischer Heilkräuter

© by Matthias Eubel

Rezept und Lieferung

Die für Sie individuell zusammengestellte Rezeptur übermittle ich per Telefax einem Versand oder einer Apotheke für chinesische Heilkräuter.

Vom Versand bekommen Sie die Kräuter nach Hause zugestellt. In dem Paket, das Sie erhalten, befindet sich außer den Kräutern die Rechnung des Absenders und eine Fotokopie des Rezept - Faxes.

Auf dieser Kopie steht am Ende des Textes, wie viele Tage Sie diese Kräuterrezeptur einnehmen sollen, z.B. „Rezept für 12 Tage“.

Vorbereitung

Separat gekennzeichnete Beutel müssen entsprechend der Instruktionen gesondert aufbereitet werden und dürfen nicht mitgemischt werden.

Ansonsten alle gelieferten Kräuter in einer Schale mischen und sofern nicht anders verordnet in 3-Tagesportionen aufteilen. (z.B. Rezept für 12 Tage bitte jeweils 1/4 der Kräutermenge frisch zubereiten)

Zubereitung

- 1) Die Kräuterportion kurz unter fließendem Wasser abspülen.
- 2) Die Kräuter in einen Topf geben, ausreichend mit kaltem Wasser bedecken (2 bis 4 Tassen) und 30 Minuten ziehen lassen. (der Topf sollte emailliert oder aus Glas sein)
- 3) Die Kräuter zum Kochen bringen und auf niedriger Flamme mit leicht geöffnetem Deckel 20 - 25 Minuten köcheln lassen.
- 4) Den Tee nun abgießen und aufbewahren. Zu den verbliebenen Kräutern im Topf nochmals soviel Wasser geben, bis diese wieder gut bedeckt sind.
- 5) Erneut die Kräuter aufkochen und für 30 Minuten auf niedriger Flamme mit leicht geöffnetem Deckel kochen lassen.

- 6) Den Tee erneut abgießen und aufbewahren. Den Tee vom ersten Kochvorgang mit dem Tee vom zweiten Kochvorgang zusammengießen und in einer Flasche aufbewahren. Die ausgekochten Pflanzenteile können Sie nun wegwerfen.
- 7) Die Tagesdosis (1/3 der entstandenen Menge) soweit nicht anders verordnet auf 3 mal über den Tag verteilt trinken.

Die Flasche mit dem Kräutertee bitte vor Gebrauch schütteln.

Um die Wirkung zu erhöhen, sollte der Tee mindestens 30 Minuten vor oder nach den Hauptmahlzeiten getrunken werden.

Der Tee sollte, wenn nicht anders verordnet, warm getrunken werden, deshalb den Tee im Wasserbad erhitzen oder einfach heißes Wasser zugeben, so daß er wenigstens lauwarm ist.

Die Zubereitungen sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Einige schwere Substanzen (wie Mineralien) sollten für eine halbe Stunde vorgekocht werden. Leichte Substanzen (wie Blüten) sollten nicht zu lange gekocht werden. Sie werden in den letzten 3 - 5 Minuten der ersten Abkochung zu den anderen Kräutern in den Topf gegeben. Falls sich solche Substanzen in Ihrer Rezeptur befinden, sind Sie in einem separat gekennzeichneten Beutel mit entsprechender Instruktion versehen.

Die Zusammenstellung der Heilkräuter erfolgt nach medizinischen Gesichtspunkten, nicht nach Geschmack. Viele Kräutertees schmecken nicht gut. Um sich die Einnahme zu erleichtern, kann beliebig Honig hineingerührt werden (Kein Süßstoff); Nase zuhalten und schnell Wasser nachtrinken.

Falls Sie noch Fragen zur Zubereitung Ihres Dekoktes haben rufen Sie mich an:

Naturheilpraxis Matthias Eubel

Hammer Straße 106
48153 Münster

Tel.: (02 51) 9 74 28 72
Fax: (02 51) 9 74 28 73

www.m-eubel.de
eubel@muenster.de