Zur Aufbereitung Chinesischer Heilkräuter

© by Matthias Eubel

Rezept und Lieferung
Die für Sie individuell zusammengestellte Rezeptur übermittele ich online einer Apotheke für chinesische Heilkräuter.
Von der Apotheke bekommen Sie die Kräuter per Post nach Hause zugestellt. In dem Paket, befindet sich außer den Beuteln mit Kräutern auch die Rechnung der Apotheke und eine Kopie des Rezeptes.
Auf den Kräuterbeuteln ist angegeben für wie viele Tage jeder einzelne Beutel vorgesehen ist (in der Regel 3 oder 4 Tage).

Zubereitung
1) Die Portion eines Beutels kurz unter fließendem Wasser abspülen.
2 Die Kräuter in einen Topf geben, ausreichend mit kaltem Wasser bedecken (bedeckt + 1 Handbreit Wasser) und 30 Minuten ziehen lassen (der Topf sollte emailliert, aus Glas oder Stahl 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 ausreichend Wasser geben.
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 Flaschen aufbewahren. Die ausgekochten Pflanzenteile können Sie nun wegwerfen.
7) Die Tagesdosis (1/3 oder 1/4 der entstandenen Menge) soweit nicht anders verordnet auf drei Portionen (morgens, mittags, abends) verteilen und ca. 30 Minuten vor den Mahlzeiten trinken.

Einnahme
Die Flasche mit dem Kräutertee bitte vor Gebrauch schütteln.
Der Tee sollte, wenn nicht anders verordnet, warm getrunken werden. Erhitzen Sie den Tee im Wasserbad oder geben einfach heißes Wasser dazu, so dass er wenigstens lauwarm ist.
Die Zubereitungen sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Besondere Substanzen
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.

Geschmack und Geruch
Die Zusammenstellung der Heilkräuter erfolgt nach medizinischen Gesichtspunkten, der seltsame Geruch und Geschmack ist therapeutisch gewollt.
Seien Sie offen für ungewohnte Sinneseindrücke. Die Zubereitung eines Dekoktes kann eine aufregende Erfahrung mit ungewohnten Sinneseindrücken sein.
Wem es gar nicht schmeckt: Nase zuhalten und schnell Wasser nachtrinken.
Falls Sie noch Fragen zur Zubereitung Ihres Dekoktes haben rufen Sie mich an:

Naturheilpraxis Matthias Eubel
Donders-Ring 6
48151 Münster
Tel.: 02 51 - 9 74 28 72
Fax: 02 51 - 9 74 28 73
www.m-eubel.de
info@m-eubel.de