



Kochanleitung für chinesische Arzneimittel (Rohdrogen)

1. Geben Sie den Inhalt des Beutels in einen Topf und bedecken Sie die Kräuter mit kaltem Wasser. Lassen Sie die Kräuter 20 min einweichen.
2. Lassen Sie die Mischung auf dem Herd für 20 min leise köcheln.
3. Gießen Sie den Sud durch ein Haarsieb in einen zweiten größeren Topf ab.
4. Bedecken Sie die Kräuter erneut mit kaltem Wasser und lassen Sie die Kräuter ein zweites Mal 20 Minuten köcheln.
5. Gießen Sie den neu gewonnenen Sud durch das Haarsieb zu dem ersten Sud in den großen Topf.
6. Dieses gemischte Dekokt füllen Sie nun in eine saubere Glasflasche und verwahren es im Kühlschrank.
7. Auf dem Beutel steht für wie viele Tage, das Dekokt eingenommen werden muss. Haben Sie ein Dekokt für fünf Tage erhalten, so teilen Sie es bitte in 15 kleine Portionen ein.
8. Trinken Sie die Dekokte, wenn nicht anderes angegeben, vor den Mahlzeiten. Geben Sie eine kleine Menge heißes Wasser dazu, damit es eine warme Temperatur bekommt. Nicht kalt trinken.
9. Manchmal enthält eine Arzneimischung Substanzen mit entweder längeren oder kürzeren Kochzeiten. Diese werden gesondert abgepackt und dementsprechend gekennzeichnet.

Kochanleitung für chinesische Arzneimittel (Rohdrogen, pulverisierte Form)

1. Messen Sie die auf dem Rezept angegebene Tagesdosis für einen oder zwei Tage ab. Die Apotheke gibt einen Messlöffel mit, aber ich empfehle eine Waage.
2. Geben Sie die Kräuter in Wasser, zum Beispiel 200 ml / Tag.
3. Köcheln Sie diese Mischung für 10 Minuten.
4. Gießen Sie den Sud zweimalig durch ein Haarsieb.
5. Die verbleibende Mischung verwahren Sie in einer sauberen Glasflasche im Kühlschrank.
6. Diesen Sud teilen in drei (gekocht für einen Tag) oder sechs Portionen (gekocht für zwei Tage) auf.
7. Die jeweiligen Portionen erwärmen Sie bitte durch Zugabe von heißem Wasser und trinken Sie ungefähr idealerweise 30 Minuten vor dem Essen. Trotz des Siebens wird die Mischung trübe sein, trinken Sie aufgeschüttelt den ganzen Sud.

Und das Wichtigste zum Schluss: Genießen Sie Ihre chinesischen Arzneimittel.
Vielleicht nicht den Geschmack aber die Wirkung!