



Zubereitung der Chinesischen Medizin

1. Tagesportion in einen sauberen Topf geben (optimal Keramik, Emaille), mit 500 ml kaltem Wasser übergießen und ca. ½ bis 1 Stunde einweichen lassen.
2. Die Mischung zum Kochen bringen und sie anschließend bei geringer Hitze im leicht zugedeckten Topf köcheln lassen, bis sich das Volumen auf ein $\frac{1}{3}$ bis $\frac{1}{2}$ der Ursprungsmenge verringert hat (dauert ca. 20-30 Min.). Ersten Aufguß abgießen und bereithalten.
3. Nochmals die Kräuter mit ca. 300 ml übergießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Danach zweiten Aufguß abgießen (dieser wird zum ersten Aufguß hinzugeschüttet und miteinander gemischt).
4. Die Gesamtmenge ergibt ca. 2 volle Tassen. Dieses Konzentrat wird in zwei Portionen getrunken. Die Abstandszeit sollte 6-8 Stunden betragen. Trinken Sie jede Portion warm, zwischen den Mahlzeiten. Es empfiehlt sich, die zweite Portion entweder kühl aufzubewahren und vor dem Trinken auf dem Herd zu wärmen (niemals in der Mikrowelle!) oder alternativ in einer Thermoskanne warm zu halten. Dadurch ergibt sich z.B. für Berufstätige die Möglichkeit, den Tee schon am Abend zuvor zuzubereiten und am nächsten Tag in der Thermoskanne mitzunehmen.



Anmerkung

Die Abkochung chinesischer Heilpflanzen ist ein Arzneitee, und dieser wird nicht zum Genuß getrunken. Geschmack und Geruch sind manchmal nicht so angenehm. Zum Trost sagt deshalb auch ein altes chinesisches Sprichwort:

**„Tee erleuchtet den Verstand, schärft die Sinne,
verleiht Leichtigkeit und Energie
und vertreibt Langeweile und Verdruß.
Bitterer Tee, mit Wohlwollen dargeboten,
schmeckt süßer als süßer Tee,
den man mit bitterer Miene reicht.“**