



Zubereitung Chinesischer Arzneimittel

Bei den Medikamenten handelt es sich vorwiegend um pflanzliche Substanzen (Wurzeln, Rinden, Samen, Früchte, Blätter, Blüten). Die verordnete Gesamtmenge ist meistens für 4-7 Tage berechnet, wird jedoch durch zweimaliges Auskochen (ohne nennenswerten Wirkungsverlust) für einen Bedarf von 8 -14 Tagen verwendet.

Die Kochzeit beträgt für die meisten Arzneimittel 20 Minuten, für mineralische 1 Stunde, für Blätter und Blüten 3 Minuten. Einige dürfen wegen des Gehaltes von ätherischen Ölen nicht gekocht, sondern erst nach Ende des gesamten Kochvorgangs zugefügt und einige Minuten zum Ziehen darin belassen werden. Sie bekommen die Zutaten von der Apotheke abgepackt nach Kochzeit sortiert.

Sie stellen aus den Kräutern ein Konzentrat für die gesamte Zeit her, wobei Sie nach folgender Anleitung vorgehen:

1. Weichen Sie die Kräuter, die 20 Minuten kochen, in einem Topf mit kaltem Wasser ca. 60 Minuten ein. Mineralische Arzneimittel mit einer Kochzeit von 60 Minuten brauchen nicht eingeweicht zu werden. Die Wassermenge richtet sich nach den Kräutermengen und Eigenschaften. Das Wasser sollte auf jeden Fall die Arzneimittel gut bedecken. Bei Bedarf evtl. Wasser zugießen.
2. Beginnen Sie den Kochvorgang mit den Zutaten, die die längste Kochzeit haben. Fügen Sie dann entsprechend der Kochzeit die anderen Substanzen hinzu. Kochen Sie die Arzneimittel im Einweichwasser aus. Stellen Sie dabei die Hitze so ein, dass die Mischung bei geschlossenem Deckel gut köchelt (bei Bedarf kochendes Wasser zugießen).
3. Gießen Sie den Sud durch ein feines Sieb in einen sauberen Behälter/Topf.
4. Geben Sie die ausgekochten Kräuter zurück in den Topf, fügen Sie nur so viel Wasser hinzu, dass die Zutaten gerade bedeckt sind. Kochen Sie alles ungeachtet der Kochzeiten nochmals 30 Minuten aus.
5. Gießen Sie den ersten und den zweiten Sud zusammen und füllen diesen in saubere Glasflaschen. Das Konzentrat muss unbedingt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vor jedem Gebrauch Flasche schütteln.
6. Unabhängig vom Gesamtvolumen entspricht Ihre Tagesdosis nach obigem Beispiel je nach Verordnung einem 1/8 - 1/14 der erhaltenen Gesamtmenge. Trinken Sie diese nach Belieben verdünnt mit heißem Wasser, warm oder lauwarm, 3 x täglich zwischen den Mahlzeiten.

Viel Erfolg und gute Besserung!

