

## **Kochanleitung für chinesische Dekokte**

Liebe Patientin, lieber Patient,

- Kräuter in einem großen Topf mit ca. 3 Litern kaltem Wasser 20 Minuten einweichen und anschließend den Aufguss 40 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
- Danach den Sud durch ein Sieb geben und die Flüssigkeit in saubere Glasflaschen abfüllen.
- Die ausgekochten Kräuter einfrieren.
- Die Flaschen mit dem Tee werden im Kühlschrank aufgehoben.
- Von der Flüssigkeit trinkt man jeden Tag 1/7 (ca. 1 Kaffeebecher) leicht angewärmt, evtl. mit Honig gesüßt. Sofern nicht anders von Ihrem Arzt verordnet, trinken Sie den Becher Tee auf einmal eine Stunde nach dem Essen.
- Nach einer Woche benutzt man die eingefrorenen Kräuter für eine 2. Abkochung, bei der nach dem gleichen Verfahren vorgegangen wird (14-Tage-Portion).
- Erhalten Sie mehrere Tüten, so verfahren Sie beim Kochen entsprechend den Anleitungen auf der jeweiligen Tüte.