



Kochanleitung für Chinesischen Heiltee (Dekokt)

Liebe Patientin, lieber Patient,

die Rezeptur wurde individuell für Sie für die Dauer von **2 Wochen** zusammengestellt.

Sie erhalten Sie in der Apotheke **2 Tüten für jeweils 7 Tage (= 14 Tage)**, in der die verschiedenen Einzelsubstanzen bereits gemischt sind.

Manchmal wird eine Substanz mit "Sonderkochzeit" separat verpackt (dann gibt es 2 „Haupttüten“ und 2 kleine „Zusatztüten“).

Bitte gehen Sie wie folgt vor:

1. Einweichen:

Weichen Sie den Inhalt aus **einer Tüte** in einem großen Kochtopf mit ca. **2 Litern** kaltem Wasser für 20 Minuten ein (bei umfangreichen Rezepturen ggf. mehr)

2. Abkochung Nr. 1:

Bringen Sie anschließend diesen Aufguss zum Kochen und lassen Sie ihn dann mit geschlossenem Deckel ca. 40 Minuten auf kleiner Flamme köcheln.

(Falls Sie eine zusätzliche Substanz mit Sonderkochzeit bekommen haben, wird diese jetzt am Ende des Kochvorgangs entsprechend der Angabe auf der Tüte hinzugefügt – am Besten in einem Teesieb/-Beutel, damit Sie es separat wieder rausfischen können)

Gießen sie den Sud durch ein feines Sieb in ein großes Gefäß ab.

3. Abkochung Nr. 2:

Kochen Sie Kräuter erneut mit ca. **1,5 Litern** Wasser (bei umfangreichen Rezepturen ggf. mehr // ggf. Substanz mit Sonderkochzeit am Ende erneut hinzufügen)

Gießen Sie auch diesen Sud durch das Sieb ab.

4. Abfüllen:

Mischen Sie beide Aufgüsse miteinander und teilen Sie die Gesamtmenge in 7 gleich große Portionen. Füllen Sie den Heiltee in **saubere (!)** Glas- oder Plastikgefäße ab.

Dies ist jetzt der fertige Heiltee für 7 Tage – bitte im Kühlschrank aufbewahren.

5. Einnahme:

Verteilen Sie die jeweilige Tagesdosis auf 2 Portionen und trinken Sie diese mit heißem Wasser gemischt morgens und abends.

Wenn Sie diese Anleitung nicht verstehen, rufen Sie bitte an! Wir erklären es Ihnen dann gern nochmal persönlich!

Gute Besserung!