

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 3/4/5 Tage berechnet, kann jedoch durch zweimaliges Auskochen – ohne erheblichen Wirkungsverlust – für einen Bedarf von 6/8/10 Tagen verwendet werden.

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

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

- Weichen Sie die Kräuter, die 20 Min. kochen, in einem Topf mit kaltem Wasser ca. 1 Stunde ein. Mineralische Arzneimittel mit einer Kochzeit von 60 Min. brauchen nicht eingeweicht zu werden. **Die Wassermenge richtet sich nach den Kräutermengen und -eigenschaften (manche saugen mehr, manche weniger Wasser auf). Das Wasser sollte auf jeden Fall die Arzneimittel gut bedecken (evtl. bei Bedarf Wasser zugießen).**
- Beginnen Sie den Kochvorgang mit den Zutaten, die am längsten kochen. 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 (evtl. bei Bedarf kochendes Wasser zugießen).
- Gießen Sie den Sud durch ein feines Sieb in einen ganz sauberen Behälter (z. B. in einen zweiten Kochtopf).
- Geben Sie die ausgekochten Kräuter zurück in den ersten Topf, fügen Sie nur soviel Wasser hinzu, dass die Zutaten gerade bedeckt sind. **Kochen Sie diesmal alles ungeachtet der nun vermischten Kochzeiten nochmals 30 Min. aus (leicht köcheln, mit Deckel).**
- Gießen Sie den ersten und den zweiten Sud zusammen und füllen diesen in absolut saubere Glasflaschen. **Dieses Konzentrat unbedingt im Kühlschrank aufbewahren!**
- 1/6, 1/8 bzw. 1/10 der Gesamtmenge entspricht Ihrer Tagesdosis. Trinken Sie diese mit heißem Wasser verdünnt oder unverdünnt 2 – 3 x täglich zwischen den Mahlzeiten.