

## Die Zubereitung chinesischer Arzneimittel

Bei den Medikamenten handelt es sich um pflanzliche und mineralische Substanzen. Die verordnete Gesamtmenge ist für 8 Tage berechnet. So bereiten Sie den Absud zu:

Die Kochzeit beträgt für die meisten Arzneimittel 20 min, für Blätter und Blüten 3 min. Einige dürfen - wegen des Gehaltes an ätherischen Ölen - nicht gekocht, sondern erst nach Ende des gesamten Kochvorganges zugefügt werden. Die Angabe über die Kochdauer finden Sie auf dem jeweiligen Beutel.

- Geben Sie den Inhalt des Beutels in einen Topf, gießen kaltes Wasser dazu und lassen die Arzneimittel eine Stunde einweichen. Das Wasser sollte die Arzneimittel gut bedecken.
- Kochen Sie die Arzneimittel im Einweichwasser aus – falls sehr viel Wasser aufgesaugt wurde, ergänzen Sie vor dem Kochen mit frischem Wasser bis die Arzneien gut bedeckt sind. Die Kochzeit ist auf dem Beutel angegeben, gemessen ab Erreichen des Siedepunktes. Stellen Sie die Hitze so ein, dass die Mischung bei geschlossenem Deckel gut köchelt.
- Falls Sie zwei Beutel erhalten haben, so befinden sich darin Kräuter, die andere Kochzeiten haben. Sie beginnen dann mit den Kräutern, die die längste Kochzeit haben und fügen die anderen entsprechend der angegebenen Zeit mit ihrem Einweichwasser hinzu.
- Gießen Sie den Absud durch ein feines Sieb in ein Gefäß ab.
- Geben Sie die ausgekochten Kräuter zurück in den Kochtopf, übergießen sie mit kaltem Wasser und kochen alles ungeachtet der nun vermischten Kochzeiten ein zweites Mal 30 min. aus. Mischen Sie den abgeseihten Sud mit dem ersten.
- Giessen Sie die heiße Flüssigkeit ohne den Bodensatz in Glasflaschen, die Sie im *Kühlschrank* aufbewahren. Diese Mischung ist Ihr fertiges Arzneikonzentrat, das Sie über 8 Tage verteilt einnehmen.
- Sie nehmen täglich die entsprechende Tagesdosis - 1/8 der ursprünglichen Gesamtmenge - aus der Vorratsflasche und trinken die Arznei in 2 bis 3 Portionen über den Tag verteilt. Sie können das Konzentrat mit warmem Wasser verdünnen.

Wenn Sie den Absud aufgebraucht und gut vertragen haben, können Sie in der St. Peter-Apotheke (St. Peterstr. 16, 8001 Zürich, Tel. 044 211 44 77) anrufen und *eine* weitere Mischung bestellen (mehrere Mischungen bitte nur in Absprache mit dem Arzt anfordern).