

Anleitung zur Dekokterstellung chinesischer Arzneimittel

Bei den Medikamenten handelt es sich vorwiegend um pflanzliche Substanzen: Wurzeln, Rinden, Samen, Früchte, Blätter, Blüten. Aber auch tierische Mittel sind möglich.

Die verordnete Gesamtmenge ist für eine bestimmte Anzahl Tage berechnet, kann jedoch durch zweimaliges Auskochen – ohne erheblichen Wirkungsverlust – für einen doppelten Zeitraum verwendet werden.

Die Kochzeit beträgt für die meisten Arzneimittel 20 Minuten, für mineralische Arzneimittel jedoch 1 Stunde, für Blätter und Blüten lediglich 3 Minuten.

Einige dürfen wegen ihres Gehaltes an ätherischen Ölen nicht mitgekocht werden, sondern werden erst am Ende des gesamten Kochvorganges hinzugefügt und einige Minuten zum Ziehen darin belassen. Die geschieht, damit sich die Öle beim Kochen nicht verflüchtigen.

Sie bekommen die Zutaten nach Kochzeit sortiert von der Apotheke verpackt.

Sie stellen selbst aus den Mitteln ein Konzentrat her, wobei Sie wie folgt vorgehen:

. weichen Sie zunächst alle Kräuter, die 20 Minuten kochen, in einem Topf mit kaltem Wasser ein. Dauer ca. 1 Stunde. Mineralische Mittel mit einer Kochzeit von 1 Stunde werden nicht eingeweicht. Die Wassermenge richtet sich nach Menge und Eigenschaften (manche Pflanzen saugen mehr Wasser auf als andere). Auf jeden Fall sollten die Mittel gut mit Wasser bedeckt sein, Sie können im Bedarfsfall einfach Wasser dazugeben.

. Beginnen Sie mit den Kräutern, die am längsten kochen. Fügen Sie dann entsprechend der Kochzeit die anderen Substanzen zu.

Benutzen Sie zum Kochen das Einweichwasser, benutzen Sie einen Topf aus Edelstahl oder aus einem nichtmetallischen Material (z.B. Glas)

Der Herd wird zunächst auf stärkste Hitze gestellt. Nachdem das Wasser kocht, reduzieren Sie die Hitze so weit, dass die Mischung bei geschlossenem Deckel gut köchelt. Vermeiden Sie, den Deckel zu häufig zu öffnen. Bei Bedarf kann kochendes Wasser zugegeben werden.

. Giessen Sie den Sud durch ein sehr feines Sieb in einen absolut sauberen Behälter.

. Die ausgekochten Kräuter kommen zurück in den Topf. Geben Sie soviel Wasser hinzu, dass die Zutaten gerade eben bedeckt sind. Kochen Sie erneut 30 Minuten aus – ungeachtet der nun vermischten Zutaten (wie zuvor: leicht köcheln, Deckel zu).

. Giessen Sie den ersten und den zweiten Abguss zusammen und füllen ihn in saubere Flaschen ab.
Das Konzentrat unbedingt im Kühlschrank verwahren.

Einnahme:

Die Tagesmenge Ihres Dekoktes bestimmen Sie nun selbst: Sie trinken jeden Tag ein Viertel des hergestellten Dekokts

Trinken Sie es, verdünnt mit warmen Wasser – gemäß den Angaben entweder zwei oder dreimal täglich, meist zwischen den Mahlzeiten.

Sie können auch die Gesamttagesmenge für den Tag in eine Thermosflasche füllen und mit gekochtem Wasser verdünnen. Evtl. Mit Honig süßen, bitte nicht mit Zucker oder Süßstoff.