



TCM Praxis Wuppertal
Grüner Kamp 18
42329 Wuppertal

02 02 7 99 88 00
www.tcm-brinkmann.de

Chinesischer Tee

Zubereitung und Einnahme

1.) Die Kräuter abwägen und in zwei gleichgroße Teile teilen



2.) Eine Hälfte in einem Topf mit 0,75 Liter Wasser 30 Minuten kalt ansetzen



3.) 10 Minuten köcheln



4.) Den gewonnenen Tee in eine Thermoskanne oder ein Glasgefäß abgiessen



5.) Auf die ausgekochten Kräuter nochmal 0,75 Liter Wasser geben



6.) weitere 30 Minuten köcheln



7.) Den zweiten Teil des Tees in das gleiche Gefäß abschütten



Einzelne Bestandteile des Tee müssen evtl. länger oder kürzer gekocht werden als die übrigen. Diese erhalten Sie in diesem Fall separat verpackt mit der Minutenangabe, wie lange diese Zutat gekocht werden muss.

Diese Abkochung trinken Sie über 2 Tage verteilt, morgens, mittags und abends, jeweils etwa 200ml. Danach legen Sie eine 3-tägige Trinkpause ein. Anschließend verarbeiten Sie die 2. Hälfte des Beutelinhalts wie oben beschrieben und trinken diese wieder 2 Tage. Danach beginnen Sie mit dem 2. Beutel. Dieser Rhythmus wird wiederholt, bis der Tee aufgebraucht ist.