



AVICENNA NEWSLETTER MAI 2015



JOGHURT - MILCH
SCHWEINEFLEISCH UND
WURST

Joghurt verlangsamt und erfrischt

Joghurt ist süß/sauer, thermisch kühlend mit einer Vorliebe für Jue Yin bzw. Leber und Kreislauf

Joghurt ist ein wundervolles Nahrungsmittel um die Körperflüssigkeiten zu nähren und die Zirkulation von Qi und Yang zu verlangsamen, aber definitiv nicht geeignet bei innerer Kälte, Qi Mangel, Yang Mangel, innerer Nässe und vor allem nicht bei Durchblutungsstörungen.

In der griechischen Küche wird Joghurt mit Knoblauch, Zwiebeln, Salz und Pfeffer kombiniert und dadurch thermisch ausgeglichen. In der indischen und persischen Küche hingegen, wird Joghurt mit Gurken zu Fleisch Gerichten, vor allem zu Lammgerichten, und sehr scharf gewürzten Gerichten gereicht. Joghurt ist in so fern vergleichbar mit dem chinesischen Kraut: paeoniae albae radix - bai shao yao. In der klassischen Pharmakologie hat bai shao yao - unter anderem - den Zweck zu verhindern, dass heiße Kräuter die Flüssigkeiten verletzen und innere Hitze erzeugen.

Die Kombination von Joghurt mit Früchten und Zucker verstärkt noch mehr die Produktion der inneren Säfte (Jinye) und erzeugt aufgrund der Kombination von süß und sauer, sehr schnell innere Nässe oder sogar Schleim Kälte. Daher die Kontraindikation bei HNO Beschwerden und vor allem bei verschleimter Lunge.

Eine Zubereitung von Joghurt verdünnt mit Wasser, Gurkensaft und Salz - Lassi genannt, ist thermisch kalt und ausleitend, regt die Diurese an und wirkt Appetit zügelnd. Dies ist sicherlich kein empfehlenswertes Getränk zum Beginn einer Mahlzeit, da man mit Lassi das Magen Qi verletzen kann. Jedoch sehr empfehlenswert bei Yang Ming Fieber mit Hitze und Trockenheit oder bei Magen Feuer ausgelöst durch zu viel Lamm Currys oder andere scharfe und heiße Speisen.

Milch nährt und beruhigt

Milch ist süß, kühlend und wirkt befeuchtend, beruhigend und Schlaf fördernd, mit einer Vorliebe für Herz, Lunge und Magen

Milch ist ein wertvolles Nahrungsmittel: sie ist das JING (Quintessenz) der Kuh und Butter ist das Jing der Milch. Milch erzeugt nicht direkt Nässe oder Schleim – diese Problematik beginnt erst, wenn man zu viel kalte Milch, vor allem in Kombination mit Zucker, Schokolade, Honig oder sonstigen Süßstoffen zu sich nimmt! Eine Anfälligkeit zu Nässe Bildung besteht ebenfalls, wenn das Qi des Tai Yin zu schwach ist. Etwas Milch am Abend wirkt schlaffördernd und tagsüber wirkt Milch trockenen Schleimhäuten und Hustenanfällen entgegen. Wir sprechen hier von pasteurisierter Milch, produziert von glücklichen Kühen und nicht von ultrahoch erhitzter oder in der Mikrowelle aufgewärmter Milch.

Kuh- bzw. Ziegen- oder Schafsmilch kann bei Kindern nicht mit Sojamilch oder Reismilch ersetzt werden, da diese veganen Milcharten kalt und ausleitend wirken und das JING nicht nähren können. Milch ist eine JING bzw. Quintessenz Nahrung und Soja Getränke sind JINYE bzw. Körperflüssigkeiten Nahrungsmittel, die man nur bei heißem Wetter trinken sollte um den Durst zu löschen. Therapeutisch gesehen ist der

Unterschied gewaltig - vor allem in der Pädiatrie. Ich habe zu viele vegetarische und vegane Mütter getroffen, die zu fanatisch waren und ihren Kindern Sojamilch,

anstatt Kuhmilch gaben. Mit der Begründung, dies sei gesünder. Jedoch ließen die energetischen Konsequenzen nicht lange auf sich warten.

Milch im Alter ist ein exzellentes Getränk um inneren Wind bzw. Zittrigkeit (Dong Feng) zu beruhigen und um den Schlaf zu fördern. Ich spreche hier von einer Tasse am Tag, vorzugsweise abends und nicht von einem Liter. Idealerweise warm getrunken und mit Gewürzen zubereitet.

Der Verzehr von zu vielen Milchprodukten (nicht nur Milch alleinig) löst durch Nässe Stagnation und Schleim Ablagerung im Verdauungstrakt bzw. Candida Albicans, Allergien und Sonstiges, eine sekundäre Yin Schwäche aus: Osteoporose. Verrückt aber wahr - zu viel Kalzium kann zu Kalzium Mangel führen! Gleiches mit Gleichem zu behandeln hilft sehr selten und anstatt Kalzium zu verabreichen, wäre sicherlich Silizium (Kieselsäure) geeigneter. Die Osteoporose Rezeptur der Diolosa Linie ist kein Yin Tonikum, sondern ein Darm-Sanierungs Präparat. Die Knochen Dichte wird über die Erde gefördert (Yang Ming) und nicht über die Nieren! Vor allem durch eine Entschleimung des Shao Yang.

Quick Belly Movement ist und bleibt ein König für die Therapie. Die Zusammensetzung

dieser Rezeptur verhindert Ablagerung, Blutstau und sogar Zhong Liu im Yang Ming und regt die Nahrungsresorption an. Ich würde jedem Osteoporose Betroffenen, 1 bis 3 Presslinge nach dem Essen empfehlen und raten, auf Weizen und Zucker zu verzichten. Dieses Präparat trägt dazu bei, dass die Nahrungssenz in JING umgewandelt wird und die Knochen Dichte wird damit angeregt.

Schweinefleisch

Schweinefleisch wird in der TCM Diätetik als Yin Eiweiß betrachtet. Schweinefleisch nährt das Yin und regt die Darmpassage an. Wir müssen hier zwischen unserem rosafarbenen Hausschwein, dem schwarzen Hängebauch Schwein und Wildschwein unterscheiden. In den traditionellen Texten wird vom schwarzen Hängebauch Schwein gesprochen und nicht von unseren rosafarbenen Schweinen. Dieses Fleisch nährt das Yin und dessen Knochenmark wird sogar gemeinsam mit Kräutern als Botschafts Zubereitung verwendet, um die Nieren zu erreichen und Leere Hitze zu klären. Diese Nahrung wird ausgezehnten und alten Patienten mit Yin Mangel und trockener Verstopfung empfohlen. Sollte hingegen bei Nässe, Schleim und vor allem Tan Ablagerung nicht verwendet werden. Das Fleisch von Wildschwein ist hingegen warm und tonisiert alle Zang Fu (Obelix!). Die Zuordnung ist Metall Element (das Fleisch oxydiert und trocknet schnell) und ist viel besser geeignet um sowohl Nieren Yin wie auch Nieren Yang zu tonisieren.

Es ist vor allem die Kombination mit Salz und die schlechte Massenhaltungs Qualität, die Ablagerungen (TAN) im Körper begünstigt. Schweinefleisch ist deshalb bei Wucherungen, Krebs und sonstigen Ablagerungen zu vermeiden.

Schinken, Wurst, Blutwurst

Wurst sollte immer mit Vorsicht genossen werden, da sie hauptsächlich aus Eiweiß Abfällen besteht. Diese sind sehr oft von schlechter Ursprungs Qualität und mit vielen Zusatzstoffen angereichert. Wurst ist verantwortlich für Verhärtungen, Ablagerungen, Wucherungen, Zhong Liu und vor allem Alkoholismus.

Wein ist nur mit Schinken, Wurst und salzigem Käse zu genießen und eben nicht mit Blattsalat. Die Kombination von Eiweiß mit Salz ist verantwortlich für Alkoholismus, ebenso wie zu viel Käse ein Verlangen nach Schokolade und Kuchen auslöst. In der Polarität und Anziehungskraft zwischen Nahrungsmitteln liegt die Antwort für Sucht-Verhalten und nicht nur in psychologischen Problemen. Ich habe noch keinen Alkoholiker getroffen, der nicht völlig versalzt war und viel salziges Eiweiß und Fisch zu sich genommen hatte! Denkt bitte auch an die Trocken-Würste (zum Bsp.: Bifi) an Tankstellen. Der wesentliche Unterschied zwischen Salz und Zucker ist, dass Salz ganz ohne bemerkt zu werden, kontinuierlich eingenommen werden kann (Mineralwasser, etc.). Über den Geschmack von Zucker ist man sich hingegen viel bewusster. Fast alle Nahrungsmittel, Bier und sogar Mineralwässer sind versalzen. Die Abhängigkeit von Salz ist weit verbreiteter als die Sucht nach Drogen. Salz ist zu einer Droge geworden und Salz-Entzug führt kurzfristig zu Depressionen.

Im Huang Di Nei Jing wird erwähnt, dass Salz die Blutgefäße verhärten kann. Die fehlende Information ist jedoch, dass dies vor allem bei einer Kombination mit tierischem Eiweiß und Fett geschieht.



WENN DAS HOLZ
VERSCHWINDET!



WENN DAS HOLZ VERSCHWINDET!

Das Holz Element kann sowohl physiologisch als auch wirtschaftlich sehr unterschiedliche Ausdrucksformen bzw. Manifestationen haben.

Das Wesen des Holz Element ist, die Erde bzw. Milz und Magen bei der Resorption und Verteilung der Nahrungssessenz zu helfen. Die Leber kontrolliert die Milz und die Gallenblase kontrolliert den Magen. Durch einen ausgewogenen Kontrollzyklus kann die Erde ihre Funktion erfüllen und sowohl das Ying Qi wie auch das Wei Qi überall in gerechter Weise verteilen.

Holz symbolisiert auch die Kreativität bzw. den freien Ausdruck von inneren Schätzen. Ob die Kreativität durch Kunst, Tanzen oder Ähnliches zum Ausdruck kommt ist letztendlich nicht relevant. Wichtig ist vor allem, dass das verborgene Potential des Speicherbewußtseins (des

Hun) zum Ausdruck kommt. Das Qi des Holz (des Frühlings) muss wie fließendes Wasser in Bewegung bleiben um seine Reinheit zu bewahren. Daher meine Empfehlung, anstatt Kräuterrezepturen einzunehmen besser tanzen, eine Massage genießen, malen, singen, sich verlieben etc.

Sozial betrachtet macht sich die positive Präsenz des Holz vor allem dadurch bemerkbar, dass die Menschen Bewegungs- und Ausdrucks Freiheit haben und eine Abwesenheit des Holz bewirkt genau das Gegenteil - vor allem durch Arbeitslosigkeit.

Ein Land ohne Holz, ist ein Land ohne Frühling und ohne Hoffnung und Freude! Arbeitslosigkeit hat in Europa leider zugenommen und damit die Trostlosigkeit und die Macht des Metall Element. Es wäre wirtschaftlich betrachtet sehr wichtig und zum Wohl des Volkes, dass die großen Firmen wieder zurück nach Europa kommen. Dies würde dem Volk wieder Arbeit verleihen und Hoffnung schenken.

Bei vielen von uns verschwindet das Holz über die Jahre. Wie viel und wie gern haben wir als Kind (Holz) gelacht und zwar ohne Grund und wie viel Lachen wir jetzt mit zunehmendem Alter? Ist es wirklich ein Vorteil Erwachsen zu sein? In gewisser Weise sicherlich, aber das Herz des Kindes in uns sollte immer am Leben erhalten bleiben.

Pflegt Euer Holz Element durch Kreativität, Bewegung und Fröhlichkeit! Singt wie Franziskus von Assisi es in Momenten des höchsten Schmerzes tat (Bruder Sonne und Schwester Mond). Lasst das Holz nicht untergehen - denn Holz ist Leben und Liebe!



RINCHEN TEA

Rinchen Tee

„**Rinchen**“ bedeutet Kostbar. Rinchen Tee wärmt das Yang, tonisiert das Qi und füllt die Nieren Essenz und das Blut auf. Durch leicht erwärmende und tonisierende Kräuter verbindet Rinchen Tee die Vor- und Nachgeburtliche Quelle des Jing miteinander. Ein Auffüllen der Nieren Essenz kann je nach Ursache auf unterschiedlichen Wegen stattfinden. Für Rinchen Tee wurden warme Kräuter zum Auffüllen der Essenz gewählt. Dies bedeutet, dass die Ursache der Auszehrung des Yin einer Leere von Qi, Yang, innerer Nässe und Kälte zugrunde liegt. Es ist immer wichtig zu unterscheiden, ob Essenz und Blut primär durch Hitze, Leere Hitze, innere Kälte, Defizienz des Qi oder eine Fehlfunktion des Mittleren Erwärmer ausgezehrt wurden. Eine Fehlfunktion des Mittleren Erwärmer trägt dazu bei, dass Jing, Blut und Qi zu langsam nachproduziert werden. Eine Leere von Qi, Yang und daraus resultierende Innere Nässe verlangsamen die Extraktion der Nahrungssenz und damit ein Auffüllen der Quintessenz des Körpers. Obwohl der Patient viel nährnde Nahrungsmittel zu sich nimmt, bleibt seine Konstitution schwach, kalt und die Knochen- Struktur nimmt ab (Osteoporose trotz vieler Milchprodukte). Rinchen Tee unterscheidet sich von San Bao Tee dadurch, dass er die Essenz über das Yang tonisiert, während San Bao Tee direkt die Essenz, das Blut und die Jin Ye auffüllt. Beide Tees regen die Resorption an und verhindern, dass innere Nässe die Produktion des wahren Yin verhindert und zu Auszehrung führt. Zusätzlich bewegt Rinchen Tee das Qi und Blut im Unteren Erwärmer, vertreibt Leber Kälte und lindert dadurch menstruelle Schmerzen.

Energetisches Bild

Milz Qi/Yang Mangel > San Chiao Nässe > Magen Nässe > Niere Qi/Yang und Jing Mangel > Blase Nässe Kälte > Leber Kälte/Qi/Blut Stau im UE und Blut Mangel

Indikationen

- 1- Milz Qi/Yang Mangel: Chronische Müdigkeit, Resorptionsstörung, Unverträglichkeit von Kohlenhydraten, Übergewicht, schwaches Gewebe
- 2- San Chiao Nässe: Wassereinlagerung, leichte Ödeme
- 3- Magen Nässe: Übelkeit, Reflux, Völlegefühl, Nahrungsstagnation
- 4- Niere Qi/Yang und Jing Mangel: Hypothermie, kalte Füße, kalte Lenden, kalter Unterbauch, chronische Rückenschmerzen, Abnützungserscheinungen, schwache Libido, Unfruchtbarkeit
- 5- Blase Nässe: Harninkontinenz, Nycturie, chronische Blasenentzündung, Hypertrophie der Prostata, schwache Lendenwirbel
- 6- Leber Kälte/Qi und Blut Stau mit Blut Mangel: Niedriger Blutdruck, starke Unterleibsschmerzen, klumpige und schwarze Blutungen, spärliche Blutungen, dünne und brüchige Haare, Haarausfall

Kontraindikationen

Rinchen Tee sollte bei Infektionskrankheiten, Hitze, Leere Hitze und Nässe Hitze nicht verabreicht werden. Rinchen Tee ist auch während der Schwangerschaft kontraindiziert

Zubereitung

Der Therapeut sollte entscheiden, ob der Patient ein- oder mehrere Esslöffel des Tees benötigt. Erfahrungsgemäss genügt für den täglichen Gebrauch ein Esslöffel. Die Zubereitung kann entweder in Form von Aufbrühen (Infusion) oder Aufkochen (Dekokt) erfolgen. Die Dauer der Zubereitung sollte für beide Methoden fünf Minuten dauern und die zugefügte Wassermenge sollte bei 0,5 Liter liegen.

Rinchen Tee kann sowohl vor- als auch nach dem Essen eingenommen werden. Die wichtigste Zeit für die Einnahme ist jedoch der Vormittag

Zusätzliche Hinweise

Um die Wirkung des Rinchen Tees zu optimieren, ist es notwendig auf kalte Nahrungsmittel zu verzichten: Grüner Salat, Gurken, Tomaten, Obst, Joghurt, kalte Getränke und vor allem Kaffee, Schwarztee und Grüntee

Mit den besten Wünschen

Claude

Assisi, den 04.05.2015



SAN BAO TEA

„**San Bao**“ bedeutet drei Schätze: Jing (Nieren Essenz), Qi (Mittlerer Erwärmer) und Shen (Geist).

Der San Bao Tee füllt die Nieren Essenz über eine Tonisierung des Mittleren Erwärmer Qi auf um den Geist (Shen) zu stabilisieren.

San Bao Tee ist für erschöpfte und ausgezehnte Patienten konzipiert worden. Die Zusammensetzung des Tees berücksichtigt vor allem Burn out Syndrom, Bedürfnisse während Schwangerschaft und Stillzeit, Krebs, Schwächen im Alter, Spätfolge von Krankheiten und Klimakterium Beschwerden. Dieser Tee harmonisiert das Qi des Mittleren Erwärmers, fördert die Resorption und Verteilung von Nahrungssenz und füllt die Quintessenz der Nieren wieder auf.

San Bao Tee wirkt regenerierend ohne Hitze oder Nässe zu erzeugen. Die harmonisierende Eigenschaft dieses Tees ergibt sich aus einer sorgfältigen Dosierung der gezielt kombinierten Kräuter. Viele Patienten konnten bereits von dem regenerierenden Effekt des San Bao Tees profitieren.

Ein erneutes Auffüllen der Nieren Essenz benötigt Zeit - vor allem wenn die Auszehrung einer schwerwiegenden Krankheit zugrunde liegt. In den Klassikern werden drei bis sieben Jahre erwähnt.

San Bao Tee sollte regelmässig getrunken werden, vor allem nachmittags und abends vor dem zu Bett gehen. In der Regelmässigkeit der Einnahme liegt die Wirksamkeit dieses Tees. Ergänzend sollte man Jing nährende Nahrungsmittel zu sich nehmen (Protein, Getreide, Samen, Nüsse) und auf Kaffee und Rauchen sollte man verzichten.

Energetisches Bild

Milz Qi Mangel > Magen Nässe > Nieren Qi/Jing Mangel > Leber Yin/Blut/Qi Mangel > Herz Yin/ Blut/Qi Mangel > Herz Wind

Indikationen

1-Milz Qi Mangel: Resorptionsstörung, Unverträglichkeit von Kohlenhydraten, Appetitlosigkeit

2-Magen Nässe: Völlegefühl, Nahrungsstagnation

3-Lungen Qi und Säfte Mangel: Kurzatmigkeit, Immunschwäche, Erkältungsanfälligkeit, chronisch trockener Husten, Depression, Autoimmunerkrankungen

4-Nieren Qi und Yin Mangel: Schwache Lendenwirbel, Abnützungs-Erscheinung, Ohrensausen, Hüftarthrose, Osteoporose

5-Leber Blut und Qi Mangel: Blutarmut, niedriger Blutdruck, dünne und brüchige Kopfhare, Sehschwäche, Schlafstörung mit vielen Träumen

6-Herz Qi, Blut Mangel und Wind: Durchschlafstörung, Nachtschweiss, Unruhe, Hitze Wallungen, Palpitationen, Wechseljahr Beschwerden

Kontraindikationen

San Bao Tee sollte nicht verwendet werden bei: Innerer Kälte, Yang Mangel, Nässe und Schleim Kälte Ansammlung, Durchfall

Zubereitung

Der Therapeut sollte entscheiden, ob der Patient ein- oder mehrere Esslöffel des Tees benötigt. Erfahrungsgemäss genügt für den täglichen Gebrauch ein Esslöffel. Die Zubereitung kann entweder in Form von Aufbrühen (Infus) oder Aufkochen (Dekokt) erfolgen. Die Dauer der Zubereitung sollte für beide Methoden fünf Minuten dauern und die zugefügte Wassermenge sollte bei 0,5 Liter liegen.

San Bao Tee sollte vor allem nachmittags und abends vor dem zu Bett gehen eingenommen werden.



VERDAUUNGS TEE

Verdauungs Tee ist eine komplexe Rezeptur welche sowohl Nahrungsstagnation behebt als auch die Resorption der Nahrungssenz fördert. Verdauungs Tee harmonisiert zusätzlich die Verbindung zwischen Holz und Erde Element und verhindert dadurch, dass Leber und Gallenblase den freien Fluss des Yang Ming stören und damit die Verteilung von nachgeburtlicher Nahrungssenz verlangsamen. Die Durchlässigkeit des Yang Ming und die abwärts Bewegung des Yang Ming werden gefördert und damit jegliche Ansammlung von Nahrung, Qi, Blut, Schleim und Toxinen innerhalb von Organ, Meridian und zugehörigen Körperteilen verhindert.

Es ist bewiesen, dass viele Krebsarten (Zhong Liu) ihren Ursprung im Yang Ming haben und daß Metastasierung sehr oft aus einer Fehlfunktion des Yang Ming mit Leere Hitze und einem Zusammenbruch des Po resultiert. Der Darm ist unsere Menschenwurzel und damit die Quelle für das Auffüllen des Jing, welches wiederum einen Einfluss auf unseren Zellstamm ausübt. Die Sauberkeit des Darmes und seine Durchlässigkeit sind massgebend für unsere Gesundheit und sollten immer gepflegt werden. Verdauungs Tee verhindert, daß Stau im Yang Ming zu Qi, Blut, Schleim, Toxine Ablagerung und Zheng Jia Ji Jiu (bewegliche und unbewegliche Massen) führt.

Verdauungs Tee wurde als Begleiter für **San Bao Tee** (Nieren Essenz und Blut) und **Rinchen Tee** (Niere Essenz und Yang) zusammengestellt. Ein Auffüllen der Nieren Essenz ist nur möglich, wenn die nachgeburtliche Quelle des Jing (Yang Ming) seine Funktion erfüllen kann. „Yang Ming“ bedeutet „Leuchtendes Yang“ und der Name bezieht sich vor allem auf die Beschaffenheit und Strahlkraft der Haut. Yang Ming kontrolliert das Gesichtsfeld und die Schönheit der Haut. Seine Durchlässigkeit und Sauberkeit gewährt dem Mensch eine gutes und „leuchtendes“, Aussehen.

Der Yang Ming (Verbindung von Dickdarm und Magen) ist für die Entstehung vieler Krankheiten verantwortlich und kontrolliert durch seinen Meridianverlauf viele Körperteile und Organe: ZNS (Manisch Depressiver Zustand und Neuralgische Schmerzen im Gesicht), Schilddrüse (Über- und Unterfunktion, Knotenbildung), Gelenke (Rheumatische Syndrome, Ablagerung, Bewegungseinschränkung), Gesichtsfeld und Haut (Akne, unreine Haut), Stirnbereich (Kopfschmerz), Zahnfleisch und Zahnwurzel (Zahnfleischentzündung/Blutung, Zahnwurzeleiterung, Abszess, Karies), Brust (Mastopathie, Zysten und CA), Eierstöcke (Zysten und CA), Knie (Aussen-Meniskus), Sehstörung (Verschwommenes Sehen, Gerstenkorn, Augenlidentzündung), Herpes labialis und Verdauungstrakt Beschwerden (Darmpilz Candida Albicans). Es ist für Therapeuten sehr wichtig das gesamte Ausmass des Yang Ming zu verstehen um einer Dysfunktion rechtzeitig mit Nahrung, Kräutern und Akupunktur entgegenzuwirken.

Energetisches Bild

Leber und Gallenblase Qi Stau > Magen und Milz Qi Stau > Milz und Magen Qi Mangel > Nahrungsstagnation > Nässe, Schleim und Tan Ablagerung im Yang Ming > Nahrungs-Verwertungs und Ausscheidungs Einschränkung > Hitze Toxine durch Ablagerung und Fermentierung im Yang Ming > Auszehrung des Jing > bis Zhong Liu Gefahr

Indikationen

1-Leber und Gallenblase Qi Stau: Emotionelle Anspannung, Stress

2-Magen Qi Stau: Völlegefühl, Nahrungsstagnation, Speisen Unverträglichkeit, Reflux, Verstopfung, Mastopathie

3-Milz Qi Stau: Trägheitsgefühl, kalte Extremitäten, Flüssigkeiten Einlagerung, Übergewicht

4-Milz/ Magen Qi Mangel: Chronische Müdigkeit

5-Nässe, Schleim, Tan und Toxine: Ablagerungen im Verdauungstrakt, Knotenbildung, Zysten bis Zhong Liu Gefahr - diese Symptome finden vor allem im Yang Ming statt

Kontraindikationen

Verdauungs Tee sollte nicht verabreicht werden während einer Schwangerschaft, bei Auszehrung des Qi, Erschöpfungszustand und chronischem Durchfall

Zubereitung

Der Therapeut sollte entscheiden, ob der Patient ein- oder mehrere Esslöffel des Tees benötigt. Erfahrungsgemäss genügt für den täglichen Gebrauch ein Esslöffel. Die Zubereitung kann entweder in Form von Aufbrühen (Infus) oder Aufkochen (Dekokt) erfolgen. Die Dauer der Zubereitung sollte für beide Methoden fünf Minuten dauern und die zugefügte Wassermenge sollte bei 0,5 Liter liegen.

Verdauungs Tee sollte vor allem nach dem Essen getrunken werden.

Zusätzliche Hinweise

Verdauungs Tee enthält keine Gluten und ist deshalb auch für Zöliakie Patienten geeignet