

Informationen zur Kräuter-Zubereitung

Sie erhalten in den nächsten Tagen eine individuelle Kräuterrezeptur direkt von der Apotheke per Post an Sie zugestellt. Im Folgenden möchte ich kurz erläutern, wie Sie diese zubereiten und einzunehmen haben.

Ganze Kräuter

- Nehmen Sie eine Tüte der Kräuter und, sofern keine Gewichtsangabe auf der Verpackung vorhanden ist, wiegen Sie diese bitte. Merken Sie sich das Gewicht.
- Füllen Sie nun die Kräuter in einen Topf und fügen Sie die zehnfache Menge an Wasser hinzu (z.B. bei 100g Kräuter → 1.000ml Wasser). Weichen Sie die Kräuter so für 30 Minuten in dem Wasser ein.
- Anschließend lassen Sie die Kräuter für 45 Minuten mit geschlossenem Deckel in dem Wasser köcheln.
- Gießen Sie die Flüssigkeit in ein Behältnis. Achten Sie dabei darauf, dass Sie die Kräuter im Topf erneut verwendet werden müssen.
- Nun gießen Sie die fünffache Menge an frischem Wasser zu den Kräutern in den Topf und lassen diese erneut für 25 Minuten köcheln.
- Gießen Sie anschließend das Wasser in das Behältnis, in das Sie schon die erste abgekochte Flüssigkeit gegossen haben.
- Um die gesamte Flüssigkeit aus den Kräutern zu extrahieren, drücken Sie die Kräuter aus.
- Die aufgefangene Flüssigkeit sollten Sie nun auf neun Portionen verteilen und 3 x täglich für 3 Tage trinken.
- Nach Ablauf der 3 Tage legen Sie eine 2-tägige Pause ein. Anschließend bereiten Sie den nächsten Beutel aus der Kräuterlieferung wie oben beschrieben zu.

Kräuterpulver

- Geben Sie 10g des Pulvers (Maßangabe des Messlöffels auf der Verpackung) in 500ml Wasser.
- Bringen Sie dieses Gemisch zum Kochen und lassen Sie es bei niedriger Hitze zugedeckt für 10 Minuten köcheln.
- Er wird nur die Flüssigkeit eingenommen, Das ausgekochte Kräuterpulver kann weggeworfen werden.
- Die Flüssigkeit wird auf zwei Portionen aufgeteilt und jeweils morgens und abends getrunken.
- Dieser Vorgang wird täglich wiederholt.

Granulat

- 4g bzw. das Gewicht gemäß Anweisung auf der Verpackung werden in eine Tasse gegeben und mit heißem Wasser aufgegossen. Dies wird im Anschluss getrunken. Das Granulat wird mit getrunken.
- Dies sollte 3x täglich wiederholt werden.

Tabletten

- Nehmen Sie bitte 3x täglich 4 Tabletten ein.

Achtung:

Bitte setzen Sie die Kräutereinnahme aus, falls Sie während der Einnahme eine neue, mir noch nicht bekannte Infektion bekommen (z.B. Erkältung). Außerdem bitte ich Sie während der Menstruation keine Kräuter einzunehmen, außer dies wurde im Vorfeld ausdrücklich mit mir besprochen. Falls Sie sich unsicher sind oder noch Fragen haben, können Sie sich gerne an mich wenden.