

## Herbstleuchten

Heilteeanwendung bei  
Wechseljahresbeschwerden

### Zutaten:

Gou Qi Zi (Bocksdornfrüchte)  
Mai Dong (Schlangenbartwurzel)  
Qing Hao (Einjähriges Beifußkraut)  
Yin Chen (Besenbeifußkraut)  
Yu Jin (Curcumawurzelknollen)

### Wirkung:

Gegen Hitzelwallungen  
Stabilisierend  
beruhigend

### Zubereitung und Dosierung

Damit der Tee seine heildende Wirkung entfalten kann, sollte er immer fachgerecht zubereitet werden: Teemenge, Wasser und Kochzeit entscheiden nicht nur über Aroma, sondern vor allem auch über die gesundheitsfördernde Wirkung.

Planen Sie etwas Zeit und Muße bei der Zubereitung ein. Das unterstützt Sie dabei, dem Stress und der Hektik des Tages zu entfliehen und zur Ruhe zu kommen – ein wichtiger Aspekt, der zum Heilungsprozess beiträgt.

Um die ganze Heilkraft der Kräuter auszuschöpfen und die beste Wirkung zu erzielen, nehmen sie den Tee jeweils nach den Mahlzeiten ein. Die Menge eines Beutels ist genau für einen chinesischen Absud abgemessen und reicht für ca 3 Tage. Bitte verwenden Sie die gesamte Menge für einen Absud!

1. Die Kräutermischung ca 10 Minuten in 1,5 Liter Wasser ohne Abdeckung aufkochen. Verwenden Sie dazu möglichst chlorarmes und weiches Leitungswasser, das Zimmertemperatur haben sollte.
2. Nach dem Aufkochen bei mittlerer Temperatur noch einmal 15 Minuten köcheln lassen.
3. Während des Köchelns einmal 100-200 ml kaltes Wasser hinzufügen.
4. Nach insgesamt ca 25 Minuten den Tee vom Kochfeld nehmen und abseihen. 250 ml (eine Tasse) entnehmen und in kleinen Schlucken trinken (nicht zu heiss!). Die restliche Teemenge sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden; zur Einnahme kurz auf der Herdplatte erwärmen. (Menge reicht für ca 3 Tage)

### Einnahmeempfehlung:

- Die beste Heilwirkung wird erzielt, wenn Sie zweimal am Tag, möglichst eine halbe Stunde nach den Mahlzeiten, eine Tasse warmen Tee zu sich nehmen.
- Trinken Sie den Tee immer langsam und in kleinen Schlucken!
- Auf chemische Süßungstoffe sollte verzichtet werden. Der Tee kann je nach Geschmack mit Agavendicksaft, Birkenzucker, Ahornsirup oder Honig gesüßt werden.

*Alle verwendeten Rohkräuter wurden über die Jing Fang Manufaktur für Traditionelle Chinesische Medizin in Innsbruck bezogen. Alle verwendeten Ingredienzien sind gemäß den Qualitätsstandards und Analysemethoden der gesetzlichen Vorgaben zertifiziert.*

