

1 Przygotowanie naczynia do gotowania ziół

Można użyć:

- ✓ glinianego garnka
- ✓ garnka żaroodpornego
- ✓ emaliowanego garnka
- ✓ naczynia ceramicznego
- ✓ garnka ze stali nierdzewnej.



Nie wolno używać:

- ✗ garnka żelaznego
- ✗ garnka miedzianego
- ✗ garnka aluminiowego.



2 Wstępne namaczanie



Wsyp zioła do naczynia.



Zalej je zimną wodą.



Woda powinna przykrywać zioła na wysokość 1-3 cm.



30 min – 2 godz.

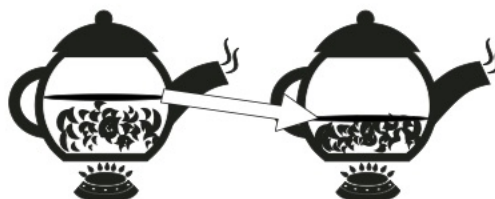


Namaczaj zioła przez 30 minut do 2 godzin.

3 Pierwsze gotowanie



Gotuj na dużym ogniu aż do zagotowania się.



Następnie zmniejsz ogień na mały i gotuj, aż ilość płynu zmniejszy się do 150-200 ml.



Przelej płyn do dużej miski (oznaczonej jako "A").

4 Natychmiastowe drugie gotowanie



Ponownie zalej te same zioła zimną wodą.



Gotuj na dużym ogniu aż do zagotowania się.



Następnie zmniejsz ogień na mały i gotuj, aż ilość płynu zmniejszy się do 150-200 ml.



Przelej płyn do tej samej miski (A), do której przelano wcześniej płyn z pierwszego gotowania.

5 Sposób przyjmowania i przechowywania



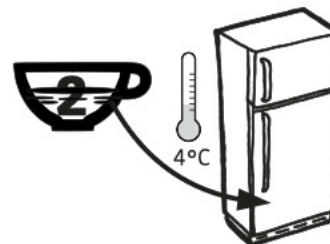
Połącz płyny z pierwszego i drugiego gotowania w misce A, aby uzyskać łącznie 300-400 ml wywaru ziółowego.



Podziel przygotowany wywar na dwie porcje, po około 150-200 ml każda.



Pierwszą porcję zażyj od razu, gdy jest jeszcze ciepła.



Pozostałą porcję 150-200 ml przykryj folią spożywczą i przechowuj w lodówce w temperaturze 4°C, aż do drugiego zażycia.



Przed zażyciem drugiej porcji, koniecznie podgrzej wywar, a następnie wypij go, gdy będzie ciepły.

6 Czas przyjmowania

Zazwyczaj jedną porcję ziół gotuje się dwukrotnie i nie ma potrzeby gotować jej ponownie. **Jedna porcja to wywar na jeden dzień.** Należy go przyjmować **dwa razy dziennie**, rano i wieczorem, zgodnie z zaleceniami specjalisty medycyny chińskiej.

Aby uzyskać bardziej **szczegółowe informacje**, proszę sprawdzić podany **link** lub **QR kod**:

