



Hinweise zur Vorbeugung gegen Coronavirus-Infektion

1. Nicht in die Menschenmenge gehen, 2-3 Meter Abstand halten.
2. Mundschutz, Brillen, Handschuhe tragen; oft Händewaschen.
3. Mögliche Symptome: Augenreiz, trockener Husten, Atemnot, starke Müdigkeit, Fieber, Schüttelfrost, Verdauungsstörung.
4. Bei Verdacht (z.B. aus Risikogebiet zurück) nicht ins Krankenhaus oder Praxis gehen, nicht aus dem Haus gehen. Folgende Nummer anrufen und sich beraten lassen.

Tel: 0711/904-39555, Notruf nachts: 116117

Chinesische Methoden zur Vorbeugung:

A: Ausreichend Schlafen, sich warm anziehen, beim Frieren den ganzen Rücken sofort mit Heizkissen oder Wärmeflasche oder Bettdecke erwärmen.

B: Regelmäßiges, vegetarisch orientiertes, leicht verdauliches Essen, 70% Sättigung.

C: In jedes Nasenloch 1-2 Tropfen Sesamöl mit Wattestäbchen einmassieren und 1/2 Teelöffel Sesamöl zur Mundspülung oder Gurgeln.

D: Räume und Kleidung mit Kräutern räuchern. Gang Ai Pi Wen Xun Ji oder Moxarolle.

E: Pi Wen Xiang Nang (Kräutersäckchen) immer eng an Körper tragen.

Ein Säckchen enthält :

Atractylodis R. 苍术 0.5g

Rei R. et. R. 大黄 0.5g

Bupleuri R. 柴胡 0.5g

Asari H. (Bai) 北细辛 0.5g

Notopterygii R. Seu R. 羌活 0.5g

Evodiae Fr. 吴茱萸 0.5g

F: Einen der beiden folgenden Tees trinken:

Gesundheitstee-Frühling 2020

Energietee-Frühling 2020

Gesundheitstee-Frühling 2020

zum Vorbeugen und Therapieren

Rezeptfrei

Ophiopogonis R. 麦门冬 20g
Pseudostellariae R. 太子参 220g
Schisandrae Fr. 五味子 3g
Atractylodis R. 苍术 10g
Saposhnikoviae R. 防风 10g
Glycyrrizae R. 甘草 6g
Armeniacae Amarum S. 杏仁 10g
Cimicifugae R. 升麻 6g
Astragali R. 黄芪 20g
Atractylodis Macro R. 白术 10g

1 mal als Kräuterpulver in 15 in Teebeutel

1 Teebeutel mit 1000 ml kochendem Wasser eingießen, mehr als 20 Minuten ziehen lassen, auf dem Tag verteilt warm trinken.

Bitte Beachten:

Bei Unverträglichkeit oder Auftreten von einer neuen Erkrankung bitte die Kräutereinnahme sofort unterbrechen .

Energietee-Frühling 2020

zum Vorbeugen und Therapieren

Rezeptfrei

Astragali R. 黄芪 30g
Pinelliae R.. 半夏 15g
Codonopsis R. 党参 20g
Glycyrrizae R. 甘草(炙) 15g
Angelicae Pubescentis R. 独活 9g
Saposhnikoviae R. 防风 9g
Paeoniae R. Alba 白芍 9g
Notopterygii R. Seu R. 羌活 9g
Citri Reticulatae P. 陈皮 5g
Poria Co. 茯苓 5g
Bupleuri R. 柴胡 5g
Alismatis R. 泽泻 5g
Atractylodis Macro R. perp 白术 15g
Coptidis R. 川黄连 1g

1 Mal Kräuterpulver in 15 Teebeutel für 15 Tage (Dieser Tee eignet sich bei Verdauungsstörung).

1 Teebeutel mit 1000 ml kochendem Wasser eingießen, mehr als 20 Minuten ziehen lassen, auf dem Tag verteilt warm trinken.

Bitte Beachten:

Bei Unverträglichkeit oder Auftreten von einer neuen Erkrankung bitte die Kräutereinnahme sofort unterbrechen.

Dr. Yixia Zhan

Sie könnte diese Rezepte oder Bestellung weiterleiten an : info@sinoherb.de
Tel: 02154483488, Sinoherb, Siemensring 86, 47877 Willich

oder andere spezielle chinesische Apotheke.