



Dr. med.

Julia Kleinhenz

Akupunktur • Naturheilverfahren • Chirotherapie

Dattel-Weizen-Süßholz-Tee (gan mai da zao tang)

Dieses Rezept ist bei Schlafstörung mit Herzklopfen, innerer Unruhe, Schreckhaftigkeit, Prüfungsängste usw. geeignet.

Chinesische Datteln (Fructus jujubae) 10 Stück
Ganze Weizenkörner (Fructus tritici germinatus) 30g
Süßholz (Radix glycyrrhizae) 5-10g

In 500 ml Wasser 30 Minuten köcheln und die Flüssigkeit als Tagesdosis verwenden. Wenn man schon ruhiger ist und besser schläft, kann man die gleiche Menge Zutaten mit 1 l Wasser kochen und die entstandene Menge auf 3 Tage verteilen (im Kühlschrank aufbewahren!). Weizen und Datteln können gegessen werden, die eigentliche Wirkung kommt jedoch durch die Flüssigkeit, die als Tee getrunken wird, zustande.



Dr. med.

Julia Kleinhenz

Akupunktur • Naturheilverfahren • Chirotherapie

Dattel-Weizen-Süßholz-Tee (gan mai da zao tang)

Dieses Rezept ist bei Schlafstörung mit Herzklopfen, innerer Unruhe, Schreckhaftigkeit, Prüfungsängste usw. geeignet.

Chinesische Datteln (*Fructus jujubae*) 10 Stück
Ganze Weizenkörner (*Fructus tritici germinatus*) 30g
Süßholz (*Radix glycyrrhizae*) 5-10g

In 500 ml Wasser 30 Minuten köcheln und die Flüssigkeit als Tagesdosis verwenden. Wenn man schon ruhiger ist und besser schläft, kann man die gleiche Menge Zutaten mit 1 l Wasser kochen und die entstandene Menge auf 3 Tage verteilen (im Kühlschrank aufbewahren!). Weizen und Datteln können gegessen werden, die eigentliche Wirkung kommt jedoch durch die Flüssigkeit, die als Tee getrunken wird, zustande.