

Thee recepten

→ Recept 1 - Leegte Qi

Ren Shen – radix ginseng: 8 gram, drie keer per dag opschenken

Leegte Qi/Xue

Long Yan Cha – longanthee (drakenoogjes), stoom dit fruit eerst (5 tot 10 stukjes) en schenk er dan heet water over, drink alleen het water

Hong Zao Yang Xue Cha – rode dadel bloedvoedende thee, 10 rode dadels met 10 gram suiker in water koken, maak groene thee, laat 5 min. trekken en voeg dan de dadels toe, laat even doorwarmen en drink 1 maal per dag (vooral versterkend voor milt/maag)

Yang Xue Cha – voedt het bloed thee, breng 50 gram rode dadels met 5 gram in schijfjes gesneden verse gember aan de kook, laat 20 minuten op een plaatje sudderen en voeg bruine suiker naar smaak toe

Long Yan Bing Tang Cha – longan&kristalsuiker thee, doe 10 gram longanfruit en 3 gram kristalsuiker in een kop en giet er heet water op (meerdere malen te gebruiken)

Ling Zhi Cha – ganoderma thee, snijd 10 gram ganoderma in schijfjes en maak als thee (ook als instant te verkrijgen – ming tong)

→ Recept 2 - Leegte Qi/Xue

Xi Yang Shen Cha – amerikaanse ginseng thee, laat 1 a 2 gram trekken op kokend water (koelend en versterkt ook yin)

Ren Shen Da Zao Cha – ginseng en dadelthee, laat 10 gram radix ginseng en 10 stukjes rode dadel 15 minuten trekken in een afgedekte beker (bij beklemmende borst als P6)

Ci Wu Jia Cha – siberische ginseng thee, plet 30 gram siberische ginseng tot poeder en maak als thee (ook als instant te verkrijgen min tong)

Gou Qi Wu Wei Zi Cha – boksdoorn en schizandrae thee, om ziekten te voorkomen, bij lever/nieryin xu, bij oogproblematiek, antibioticum tegen stafilococcon: 6 gram magnoliafruit en 6 gram gojibes en evt. suiker als thee

Leegte Yin

Tian Ju Cha – chrysanthemum thee 5 min in kokend water

Ye Ju Hua – wilde chrysanthemum (hitte klaren, toxines keelpijn oogpijn)

Huang Ju Hua – gele chrysanthemum (verdrijven windhitte)

Bai Ju Hua – witte chrysanthemum (lever vuur zicht klaren en rode en pijnlijke ogen)



Thee recepten

→ Gan Mao (verkoudheid)

- Bo He Gan Cao Cha – pepermunt&zoethout thee (overgiet 3 gram pepermuntbladeren en 3 gram zoethoutwortel met kokend water in een afgedekte kop en drink warm 2 tot 3 maal per dag) bij windkoude 2/3 dgn
- Sheng Jiang Cha – 7 gram thee en 10 schijfjes gember koken en drinken (bij windkoude eerste 2 dgn)
- Xin Yi Hua Cha – magnoliathee, 10 gram flos magnolia officinalis (katje) opent de neus en disperseert windkoude
- Jiang Tang Yin – verse gember thee, 10 gram verse gember en 15 gram bruine suiker overgieten met warm water. Drink warm en onder de dekens om te zweten (bij windkoude, stoppen bij hitte!)
- Niu Bang Zi Cha – grote klit thee, overgiet 10gram tot poeder gemalen grote klit (burdock fruit) bij windhitte, rillingen, griep en pijnlijke keel
- Bo He Cha – verse muntthee, maak een thee met 10 gram tea leaf en vele verse muntblaadjes, voeg ijsblokjes toe alvorens te drinken (windhitte)
- Da Hai Cha – feniksboomthee, kook 5 stukjes Pang Dai Hai (Semen Sterculiae scaphigerae samen met Gan Cao (Licorice Root) en voeg evt. Suiker toe (bij pharyngotonsillitis, onstoken amandelen, stembanden en keel) easy thee
- Bij bronchitis en hoest – mandarijnenschilthee

→ Milt, maag en darm

- Driejarenthee met zoethoutwortel en cardamon – breng water aan de kook met 1 eetlepel driejarenthee, 1 eetlepel zoethoutwortel en 3 cardamonzaden, laat zachtjes op een warmhoudplaatje staan en drink over de hele dag (zeer milt ondersteunend, goed bij afvallen)
- Sheng Jiang He Wei Cha – Verse gember harmoniseert de maag thee, snij kleine verse gemberstukjes in dunne reepjes en laat samen met 1 tot 3 gram zwarte thee (Hong Cha) 3 tot 5 min trekken in kokend water – bij rebellerende maagqi en koude
- Sheng Jun Cha – rabarber thee, kook 4 gram verse rabarber 5 min. en voeg suiker na smaak toe, twee maal per dag – bij constipatie door hitte



Thee recepten

→ Hypertensie

Ju Hua Shan Zha Cha – chrysanthemum&meidoorn thee, doe 10 gram chrysanthemumbloemen, 10 gram theebladeren en 30 gram meidoornfruit in een beker en giet er kokend water over, drink meermaals per dag

Zhi Zi Cha – Kaapse jasmijn thee, kook 30 gram Kaapse Jasmijn en 30 gram theebladeren in 1 ltr. Water en reduceer tot ½ ltr, drink warm 2 maal per dag (tempert vuur, koelt hitte en koelt bloed)

Qin Zai Cha – selderijthee, pers selderij uit in sapcentrifuge, voeg suiker toe en drink als thee (Qi stagn.,lever/maagyang)

→ Hypotensie

Gan Cao Cha – zoethout en rode dadelsthee, giet kokend water over 10 gram ongekookte zoethoutwortel en 20 gram rode dadels en laat 15 min. trekken, drink warm 1 maal per dag

→ Coronaire artherosclerotische hart aandoeningen

Mo Li Hua Cha – jasmijn en kalmoessthee, plet 6 gram kalmoes, 6 gram jasmijnbloemen en 10 gram groene thee tot poeder en laat trekken in kokend water, drink meermaals per dag – lost slijm/damp op en voorkomt CVA

→ Kanker

Gong Ying Lu Cha – paardebloem & groene thee, kook 20 gram paardebloem en 3 gram zoethoutwortel gedurende 10 min. in 500 ml water, voeg 2 gram groene thee en 15 gram honing toe en breng weer aan de kook en drink warm

→ Gewichtsverlies

Shan Zha Yin Ju Cha – gewichtsverliesthee, kook en maak aftreksel van 10 gram Shan Zha (fructus crataegus), 10 gram Jin Yin Hua (kamperfoelie) en 10 gram Ju Hua (chrysanthemum) en voeg evt cassiaseed toe(cholesterol en vet verlagend)en evt maishaar (diuretica) maar kijk uit (droogt longyin uit)



Thee recepten

→ Anti Stress

Anti-stress thee – 10 gram kamille (maag/darm) 10 gram passiebloem (rustgevend) 10 gram mellise (nier/hartqi stagnatie) 10 gram chrysanthemum en 10 gram witte jasmijn (beiden koelend en Qi ontspannend)

Ginseng – soorten en hun werking

Panax Ginseng, Radix ginseng ,Chinese ginseng ,Ren Shen - zoet, licht bitter & warm, tonifieert Yuan Qi + SP + LU, tonifieert Qi & Xue , genereert vloeistoffen, kalmeert Shen, verbetert mentale functie, in het wild verkregen Ren Shen heeft de sterkste werking, maar wordt niet gebruikt, te duur!

Amerikaanse Ginseng, Panax, Quinquefolium, Xi Yang Shen, zoet, bitter & koud, KI, HT, LU, tonifieert QI & Yin (LU & KI Yin), koelt vuur & genereert vloeistoffen – sedeert hitte in de darmen en stopt bloedingen – bij Yin xu Siberische Ginseng, Radix et caulis, acanthopanax senticosi eleutherococcus Ci Wu Jia, pikant, licht bitter, warm, neutraal, SP, KI, HT, LU - tonifieert Qi, versterkt SP & KI, kalmeert Shen= verhoogt aantal witte bloedcellen = Bij chemotherapie, bestraling en beenmerg suppressie

Notoginseng, Pseudoginseng, San Qi (three –seven)zoet, licht bitter, warm, LR, ST ongeveer dezelfde smaak en actie als Ren Shen - Disperseert bloed stagnatie - Activeert bloed circulatie, verlicht pijn, reduceert zwelling en pijn – wordt normaal als vervangend middel gebruikt.

Eastern Ginseng, Japanese ginseng, Dong Yang Shen, zoet, licht bitter, koel, SP, LU, tonifieert LU & SP - voedt Shen - reguleert Middelste Warmer en vergroot het hongergevoel , dezelfde plant als Ren Shen (Noord China & Korea), maar gecultiveerd in Japan =heeft niet dezelfde therapeutische effecten, maar lijkt op Xi Yang Shen., Xi Yang Shen is sterker in tonifiëren, Dong Yang Shen is meer voor de Middelste Warmer Koreaanse ginseng - als Ren Shen maar warmer

