

Centro de Terapia oriental

Dongyun Liang & Ji Wen AP DOM

8200 SW 117th Avc. #306 Miami, FL 33183 Tel: 305-595-2999.

Instrucciones para la preparacion y uso de las yerbas

1. Echar un paquete de hierbas en un contenedor. Ligeramente enjuague las hierbas bajo agua para quitarle el escombros y limpiar la superficie.
2. Poner las hierbas enjuagadas dentro de una porcelana, acero inoxidable o una olla de cristal y agregar en adecuada cantidad agua de la llave (usualmente 3-5 copas o 1 pulgada por encima de nivel de el herbario). Dejarlo en remojo por acerca de 30 minutos.
3. Poner la olla en la estufa, poner la estufa en temperatura alta y traer hasta hacer hervir. Reducirla temperatura y despues dejarlo hervir por 30 minutos.
4. Escurrir todo el liquido de la olla a otro contenedor y mantenerlo.
5. Agregar 3 o mas copas de agua dentro de la olla y repetir los procedimiento para hacerla hervir por 30 minutos.
6. Escurrir fuera todo el liquido de la olla al el contenedor en donde puso el primer liquido que hizo y mezclar los dos. (Esta mezcla es conocida como te herbario, y puede ser dividido en cuatro copas)
7. Beber este herbario calido dos veces al dia, por la manana y por la noche antes de comer
8. **Pre-cosimiento** : quiere decir que usted debe de poner esta hierba particular en la olla y hervir separado por el tiempo especificado(minutos) antes que tu pongas el resto de las hierbas de la misma formula. Algunas hierbas necesitan ser pre-decoccion en orden para dejar mas activo los ingredientes para disolver. La hierba para pre-decoccion esta siempre empaquetada y con etiqueta separada.
9. **Tarde-decoccion**: quiere decir que tu debes de agregar la cantidad de hierba que recomienda en la olla despues de hervir por primera vez y 5 minutos antes de que la segunda cantidad que tiene que hervir este preparado.