

# Qi-stärkende Suppe

## ALLGEMEINES

Die Hühnersuppe oder Kraftsuppe mit Huhn, d.h. die Kombination von kräftigenden Heilkräutern aus der TCM mit der stärkenden Wirkung von Hühnerfleisch, evtl. sogar mit unseren allgemein bekannten Suppengemüsen wie Sellerie, der die Niere stärkt, oder Lauch, der eine leicht wärmende Funktion auf den Organismus hat, ist eine einfache Art, zu Hause mit unserer Nahrung etwas für unsere Gesundheit zu tun, unseren Körper optimal zu nähren.

## VEGETARISCHE VARIANTE

**Vegetarier** ersetzen das Hühnerfleisch mit einer Handvoll Bohnen oder anderen Hülsenfrüchten und etwas Bohnenkraut.

## WIRKUNG

Die verwendeten Kräuter zielen darauf ab, unserer allgemeine Lebenskraft, im Chinesischen das Qi, zu stärken, den Leber- und Nierenfunktionskreis zu harmonisieren, die Milz zu stützen und den Geist, im Chinesischen das Shen, zu beruhigen.

## ZUBEREITUNG

Geben Sie die Mischung in die Suppenpfanne, fügen Sie 1 – 1,5 Liter Wasser hinzu und **200g Pouletfleisch**. Haut und Knochen entfernen oder am Schluss das allfällige Fett abschöpfen. Vegetarier verwenden statt dessen eine Handvoll Bohnen.

Jedes bei uns übliche **Suppengemüse** passt hervorragend dazu.

Die Suppe zum Sieden bringen, dann auf kleinem Feuer ca 2 Std. köcheln lassen, absieben, mit wenig Salz abschmecken. Für 2 Personen servieren oder als Kur 2x täglich 1 kleine Tasse einnehmen.

**Tipp:** Geben Sie die Kräutermischung in einen Stoffbeutel oder ein Sieb, so lassen sie sich einfacher entfernen und die restlichen Zutaten bleiben drin.

## AUFBEWAHRUNG

Die **trockenen Kräuter** kühl und trocken aufbewahren, längstens bis zum aufgedruckten Verbrauchsdatum. Die **gekochte Suppe** lässt sich entfettet 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren oder für eine Kur auch in Eiskugeln portioniert tiefrieren. Wichtig ist es, die Suppe warm zu genießen.

## ANWENDUNGSBEREICH

Eignet sich bestens als Kur zur **Stärkung im Frühjahr und im Herbst** während 1-2 Wochen, **zur Stärkung der jungen Mutter nach der Geburt**, in der **Rekonvaleszenz** oder immer zwischendurch, wenn Sie einen **Kraftschub** vertragen können.

Möchten Sie gleichzeitig auch ihre Knochen sanft stärken, kochen Sie das Fleisch mit den Knochen aus.

## ZUSAMMENSETZUNG

CODONOPSISITIS RADIX	DANG SHEN	ALLG. QI STÄRKEND, BLUT STÄRKEND
ASTRAGALI RADIX	HUANG QI	ALLG. QI STÄRKEND, ABWEHRSTÄRKEND
LYCII FRUCTUS	GOU QI ZI	QI STÄRKEND, YIN NÄHREND
DIOSCOREAE RHIZOMA	SHAN YAO	QI STÄRKEND, NIEREN STÄRKEND
RHEMANNIAE RADIX PRAEP.	SHU DI HUANG	STAERKT BLUT, YIN, STAERKT DIE ESSENZ, KOMPLIKATIONEN NACH DER GEBURT
EURYALIS SEMEN	QIAN SHI	ZUSAMMENZIEHEND, HÄLT DIE ESSENZ
NELUMBINIS SEMEN	LIAN ZI	ZUS.ZIEHEND, STOPPT DURCHFALL, BERUHIGT

## EINSCHRÄNKUNGEN

Hitze, Völlegefühle, Verstopfung.

**Bollwerk Apotheke AG**  
**Bollwerk 15**  
**3011 Bern**

**031 311 17 31**

**Für Ihre natürliche Gesundheit**