

# Hur man gör dekokter och infusioner av örterna med dess olika delar

Det kinesiska och det västerländska sättet att göra dekokter och infusioner skiljer sig något. Kinesiska örtmedicinare rekommenderar som regel att man gör iordning örterna 2 gånger och blandar de bägge satserna till en. Min rekommendation är att man Dekokterar Rötter, Bark, Grenar, Kvistar, Frön, mycket grova Bladdelar och torkade Frukter och att man dekokterar dessa separat. Att man gör Infusioner av Örter, Blad, Löv, Blommor separat. Dekokter och infusioner blandar man sen om det behövs. Om man mal eller stöter i en mortel alla örter till ett pulver så kan man göra en infusion på alla örterna tillsammans även Rötter, Bark etc. (Dekoktera betyder att man ska sjuda inte koka örterna).



Mineraler som Gips, Musselskal, Ben, Skal tex. äggskal etc. ska sjudas först minst 1 tim före växtdelar. Mycket tuffa rötter, bark och grenar bör sjudas ca. 45 min. Finfördelade eller mindre grova rötter, bark, grenar sjuds i 20-30 min. Mycket grova blad, torkad frukt och frön, skal etc. sjuds ca 10 min, frön, skal bör krossas innan de sjuds. Blad och Örtdear samt Blommor bör göras infusion på 10-15 min, man kan låta dem sjuda med i en dekokt de sista 5 min. om man vill blanda dem med rötter, bark. Örter med mycket essentiella oljor ska ha kortare tid i infusion än de andra om det är blad, blommor 5 min är lagom, om det är frön, rötter så ska de vara krossade eller mycket finfördelade och helst infuseras ca. 10 min. De kan dekokteras en kort tid ca. 5 min. Är det blad, blommor etc. så kan de dekokteras mycket kort tid ca. 2 min. möjligen 3 min.

Om man har ett recept som ska innehålla tex. rötter, frön, blad och ört så kan man göra så här -Ta först Rötter och skär dem i tunna bitar om det inte redan är gjort låt ligga i vatten ca 1/2 tim koka upp och låt sen sjuda (Obs! ska inte koka bara sjuda) i 20-30 min. När det är ca 10-12 min kvar av koket lägg i fröna som krossats med tex. mortel och sjud färdigt. När det är ca. 10-15 min kvar av dekokten lägg blad och ört separat i en té-kanna som håller värme bra håll över kokande vatten och låt dra 10-15 min. Sila av dekokten och infusionen och blanda dem. Vanligen gör man för två dagar men man kan göra för fyra dagar. Ett alternativ är att man använder samma gryta för alla örter blad såväl som rötter osv. Gör så här: Blötlägg rötterna koka upp och sjud tills 10-12 min kvar lägg i de krossade fröna och när det är ca. 5min kvar så lägg i blad och ört och sjud färdigt ta av från plattan och låt stå ca 5 min. Sila av och koka upp och sjud igen 10 min, sila av igen och blanda bägge koken. Om du gör för 2 dgr så dela upp vätskan i 4 eller 6 portioner ställ vätskan i kylan och när du ska ta en dos så värm upp och drick. Vanligen mellan måltider men minst 45 minuter före mat eller om det finns matsmältningsproblem minst 1-2 tim efter mat.

Rekommenderad mängd vatten är 50-60g Örter vattenmängden något. Vanligen gör man 2 dgr. infusion mer än 5dgr i kylan för då kan det börja Teflon när du gör iordning örtern Rostfritt är Ok. vara. Ha alltid locket på annars kan Essentiella detta bäst i mörka glassburkar, är de inte mörka så förvara i mörkt utrymme, temperaturen bör inte vara högre än vanlig rumstemperatur. Undvik helst plastpåsar det kan bildas fukt etc. vilket förkortar hållbarheten. Ett annat alternativ är att förvara örterna i pappkartonger med en innerpåse av vaxat papper. Färska örter bör förvaras i kylskåp som grönsaker och det gäller även råsaft av örter.



till ca. 9 dl vatten, om man så vill kan man öka men man kan göra för 4 dgr och aldrig förvara ´dekokt/ växa ´saker´ i vätskan. Använd aldrig Aluminium, Järn eller Emalj och Glaspyrex är bra och allra bäst anses keramik oljor gå förlorade. När man förvarar torkade örter så görs